

秋の交通安全運動

～9月21日（木）から30日（土）までの10日間 全国一斉に行われます～

【運動の重点】

- こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 夕暮れ時と夜間の交通事故防止および飲酒運転などの根絶
- 自転車などのヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底



この運動に先立ち、「交通安全講習会」をつぎの日程で開催します。みなさんの参加をお願いします。

開催日	開始時間	会場
8月16日（水）	午後7時から	旧小河内小学校
8月17日（木）		福社会館
8月18日（金）		文化会館

秋口になると日没時間の急激な早まりとともに、例年夕暮れ時や夜間には、重大事故につながるおそれのある交通事故が多発し、歩行中・自転車乗車中の死亡事故が増加すること、また、自動車乗車中の後部座席およびチャイルドシートの着用率がいまだに低調であること、さらに重大事故の原因となる飲酒運転による悲惨な交通事故が依然として後を絶たないことなどから運動の重点とします。

この機会に、みなさんご自身やご家族、また、ご近所の方をお誘いあわせのうえ、ぜひお近くの会場で受講していただき、道路交通法や交通安全に関する知識を深めるとともに、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通事故ゼロの町を目指しましょう。

※問い合わせは、総務課 ☎83-2349

65歳以上の方必見！

～介護予防サービス筋力向上トレーニング（福社会館）のご案内～

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。

健康と病気の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て、要介護状態になると考えられています。住み慣れた地域でいつまでも健康で楽しく生きがいを持って暮らせるよう、介護予防サービスを利用し健康づくりとフレイル予防に取り組みながら、健康長寿を実現しませんか？

＜筋力向上トレーニング事業内容＞

〔会場〕 福社会館 機能訓練室（希望者には送迎あり）

〔日時〕 10月～令和6年3月までの毎週火曜日と金曜日（午後1時30分から3時30分）

〔利用料〕 月額1,000円（送迎利用の場合は、月額1,500円）

〔定員〕 6名

〔内容〕 指導員の指導のもと、体操やマシントレーニングを2時間程度行います。毎回同じメンバーで行うため、アットホームな雰囲気です。日常生活で体力が落ちてきたと感じている方、運動不足を解消したい方など、同じような不安を抱えた仲間と一緒に楽しくトレーニングに励むことができます。

※問い合わせ・申し込みは、地域包括支援センター ☎83-8555

