

参加者募集

参加無料

1 高齢者いたわり交通安全教室

県下の交通事故は、高齢者が関連する事故が半数を占めており、高齢者の交通安全対策が喫緊の課題となっています。

今回、会員を交通事故から守るため、黄瀬川自動車学校、沼津・裾野警察署のご協力により「高齢者いたわり交通安全教室」を開催することになりました。

下記日時に実施しますので、ご参加ください。

日時	平成26年11月28日(金)午後1時30分～午後3時20分
集合場所	ワークプラザ駐車場に12時50分(送迎バスに乗り 13時出発)
場所	黄瀬川自動車学校
人数	先着 30人
内容	体験実技講習(50分)・・・横断歩道を渡る時間、自転車巻き込み事故再現など 座学講習(50分)
申込み方法	11月20日までシルバー人材センター事務局(988-2670)へ

2 テーピングによる膝、肩、腰痛セルフケア講座

わずかな段差でつまづいたり、転んだ時に受け身ができないなど、自分では気づかないうちに心身の機能低下が進んでいきます。

会員の健康状況調査の結果、仕事に支障はないが、膝・肩・腰痛などに悩んでいる会員も多く、会員の健康や就業中の事故防止のため「テーピングによる膝・肩・腰痛セルフケア講座」を開催することになりました。

下記日時に3回シリーズで実施しますので、ご参加ください。

お互いにテーピングできるよう仲間どうしでの参加が望ましいです。

日時	平成27年2月12日(木)、2月19日(木)、2月26日(木)
場所	ワークプラザ2階研修室
人数	先着 30人 (※3回全部参加できる方、杖や装具を使用されていない方)
内容	2月12日(木)13:30～15:30 講座① 膝と腰 2月19日(木)13:30～15:30 講座② 肩と肘…五十肩など 2月26日(木)13:30～15:30 講座③ 足(ふくらはぎ)と足首
申込み方法	平成27年1月13日～1月30日まで シルバー人材センター事務局(988-2670)に申し込み
【持ち物】	ハサミ、ヨガマット又はバスタオル(2枚)、ノート、筆記用具
【服装】	運動ができる服装(ジャージ、Tシャツ、半ズボン(太ももが出る))