

秋の全国交通安全運動

期間 令和元年9月21日～30日(10日間)

熊本北合志地区交通安全推進大会

9月21日(土)から10日間行われる「秋の全国交通安全運動」にあわせて、交通事故を防止することを目的に熊本北合志地区交通安全推進大会を開催します。

ひとりでも多くの人に参加していただき、楽しく交通ルールを学び、交通事故のない「安心して暮らせる」地域を目指しましょう。



JA共済地域貢献活動

笑福亭鉄瓶 による交通安全落語で楽しく学ぼう

日時 令和元年 9月20日(金) 9:00 開場 9:30 開会

場所 合志市総合センター
ヴィーブル文化会館

入場無料
交通安全グッズを
もれなく進呈!!
※数に限りがあります。

●プログラム(予定)

- 9:30 開会
- 交通安全功労者等表彰
- 10:00 交通安全講話
- 10:20 交通安全宣言
- 10:50 交通安全教室(落語)
- 11:40 閉会
- 11:50 出発式(街頭パトロール)

運動の重点

- 1 子供と高齢者の安全な通行の確保
- 2 高齢運転者の交通事故防止
- 3 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 4 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 5 飲酒運転の根絶

主催：合志市 熊本市北区
共催：熊本北合志警察署 熊本北合志地区交通安全協会
後援：菊池地域農業協同組合
熊本北合志地区安全運転管理者等協議会
熊本北合志地区地域交通安全活動推進委員協議会



65歳以上限定 腰痛・膝痛のある人におすすめ

12週健脚塾

3期生募集

●申し込み・問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター ②(248) 1126

足に痛みがあると歩き方や姿勢が崩れ、膝や腰に余計な負担がかかります。正しい歩き方、靴の選び方、爪のトラブル対処法、セルフマッサージなどを専門職が教えます。

学習と実践を組み合わせた全12回の講座です。講座終了後も講座での学びを継続し、いつまでも自分で歩くことのできる体づくりを始めましょう。

▼対象

- ・65歳以上で医師からの運動制限のない人
- ・直接会場に来ることができない人
- ・今まで参加したことがない人
- ※送迎はありません。

▼定員

先着25人

▼参加費

1回 200円

▼初回に持ってくる物

運動靴(室内用)、筆記用具、タオル、飲み物、参加費

▼申し込み開始日

9月12日(木)

とき	ところ	内容
10月2日(水) 午前9時30分～正午	ヴィーブル サブアリーナ	体力測定、筋肉量測定、歩行測定
10月9日(水)		介護予防とロコモティブシンドローム、筋トレ
10月16日(水)		足の筋肉について、下肢筋トレ
10月23日(水)		足のトラブルについて、新聞紙を使った体操
10月30日(水)		歩行について、正しい歩き方、ウォーキング
11月6日(水) 午前10時～正午	ヴィーブル 調理室	調理実習&試食会
午後1時～3時	ヴィーブル サブアリーナ	2人組で行なう筋トレ
11月13日(水)	ヴィーブル 多目的室A	足指のトラブルについて、タオルを使った運動
11月20日(水)	ヴィーブル 多目的室A	爪のトラブル対処法&予防法
11月27日(水)	泉ヶ丘市民センター	セルフマッサージ、サーキットトレーニング
12月4日(水)	泉ヶ丘市民センター	靴の選び方、屋外ウォーキング
12月11日(水)		体力測定、筋肉量測定、歩行測定で効果の確認

青少年特別講演会

不登校やいじめも一緒に乗り越えよう

●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習班 ②(248) 5555

① 子どもの不登校や引きこもりについて、家庭や地域でできること、しなければならぬこと、心の持ちようなど、一緒に悩み、考えてみましょう。

事前申し込み不要です。

▼とき 9月26日(木) 午後7時～9時

▼ところ ヴィーブル 文化会館

▼内容 ① 社会を明るくする運動 作文発表

② 講演会

講師 熊本大学教育学部准教授 苦野一徳さん



▼参加費 無料

まずは話しに来ませんか

専門医による11月の相談

●問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班 ②(248) 1173

① 専門医がこころの相談を受けています。夏の暑さの疲れが出てくるこの時期は、体の不調から心の不調が出る場合があります。症状は、不眠・疲労感・食欲不振・抑うつ・不安感・焦り・やる気が出ないなどです。

休養やストレス発散も良いですが、根本的な原因解決のために専門的な対応が必要な時もあります。相談を希望する人は相談日前日

の午前11時までに電話で予約してください。

▼とき 月1回指定日 (2ページのお知らせカレンダー「こころの相談」を参照してください)

▼ところ ヴィーブル 相談室

▼相談料 無料

