シニアの皆さんの健康と安全運転をアドバイスします

参加無料

シニアのための健康×安全運転講座

シニアには、**筋肉量** が20歳に比べて約30%の減少、**歩行速度** は10年間当たりの低下率が約15%となります。また、75歳になると **認知症** の有病率は65歳の約4倍となります。

これらの身体機能や認知機能の衰えが、車の運転 にもかかわってきます！

それを変えられるのは「今」、そして「あなた」ご自身です！

日時：毎回火曜日の13時00分～14時30分(12時45分受付)(全7回)
(8/27, 9/10, 9/24, 10/8, 10/22, 10/29, 11/5)
場所：大場地域ケアプラザ(横浜市青葉区大場町383-3)
定員：20名(対象は65歳以上で月1回以上の運転をされている方)
持ち物：内履き
主催：桐蔭横浜大学 尾山研究室
共催：大場地域ケアプラザ、日産自動車

お申し込みの締切：8/20(火)
(定員に達し次第、締め切らせていただきます)

要チェック！！

【参加される方のお得情報】
- 2か月間、ご自身の生活を毎日振り返ってもらい、講座時にスタッフがコメントをつけて**健康な生活が送れるようにアドバイス**します。
- 講座修了者には、**桐蔭横浜大学認定の講座修了証**をお渡しします。
- 全員に**交通安全グッズ**をプレゼントします！

スケジュール(予定)
第1回(8/27)：概要説明、測定
第2回(9/10)：健康講話と軽体操
第3回(9/24)：交通安全の啓発(日産自動車)
第4回(10/8)：健康講話と軽体操
第5回(10/22)：健康講話と軽体操
第6回(10/29)：測定
第7回(11/5)：結果のフィードバック、表彰

大学生と一緒に運動しませんか？

講座の前後には、身体機能や認知機能の測定、アンケート調査を実施します。
活動内容は今後の社会貢献に活かしていく予定です。

お申し込み＆お問い合わせは下記の連絡先にお願いします
大場地域ケアプラザ　tel：045-975-0200