

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ 交通事故防止



月刊 すこやか

増えてます！

高齢者の事故

【間違い探し問題】

右の写真には6か所違いがあります！
どこが違うでしょうか？（答えは裏面にあります）

高齢運転者による事故や歩行時・自転車での事故が増えています。動体視力の低下や複数の情報を同時に処理することが苦手になってきます。また、判断力の低下も要因のひとつです。



↑頭を使い脳を活性化させましょう！！↓



伏古本町元気塾は、伏古本町地区にお住いのおおむね
65歳以上の方であればどなたでも参加いただけます。

1月の予定

伏古本町元気塾のご案内

参加費無料

会場	日時	内容
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 10:00~11:30	6日(月) 20日(月) 27日(月)	グループ マッスル トレーニング GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~ コバレッチ・セラバンドを使った筋力アップ インナーマッスル強化・ステップ運動
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 14:00~15:30	25日(土)	エアロビクス ~音楽に合わせて体を動かしましょう~ ※上靴はいりません!
苗穂神社社務所 (本町2条3丁目) 10:00~11:30	7日(火)	高齢者の交通事故防止講話
	21日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目) 14:00~15:30 (2階集会室)	8日(水)	高齢者の交通事故防止講話
	22日(水)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
道営東苗穂団地集会所 (東苗穂1条2丁目) 13:30~15:00	23日(木)	高齢者の交通事故防止講話

高齢者の交通事故防止について

北海道警察札幌方面東警察署の交通第1課から警察官に来ていただき、交通事故防止についてのお話をさせていただきます。

事故の原因として、運転時には加齢に伴う身体・認知機能の低下や歩行時は横断歩道以外での横断中などが多いようです。

事故を起こさない、事故にあわないために勉強しましょう!!

①中央に豊嶋 ②左側の走っている人の靴

間違い探しの答え ③中央上のボードに「筋トレ」 ④右端のボードの数字

⑤右から2番目の女性の髪 ⑥左端の柱

【お問合せ】

電話：781-1100

【担当】

小林 : 豊嶋

札幌市東区
介護予防センター伏古本町
(伏古7条3丁目1-33)