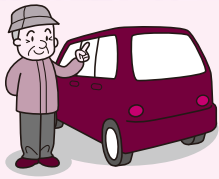


高齢者の交通事故防止強調運動を実施しています



高齢者の交通事故の発生を抑え、交通事故による死者数を減少させるため、交通事故防止強調運動を9月1日(月)から実施しています。高齢者自らが交通ルールを守り、またそのほかの方も「思いやり運転」をしましょう。

☎ 生活安全課 (☎826-1111 内線2298)

□期 間／9月20日(土)まで

□運転者はこまめにライトの上下切り替えが必要!

- ライトを下向きで走行中、歩行者などを直前に発見する交通死亡事故が目立ちます。対向車・先行車がないときは上向きで走行してください。
- 日没前にライトを早めに点灯し、ほかの道路利用者に自車の存在を認識させてください。
- ライトの届く距離に応じた安全速度を順守してください。夜間で雨の日は、特に注意が必要となります。

※下向きライトは約40mしか届きません。時速60kmで走行したとき、停止距離は約44m必要です。上向きライトは約100m先まで照らします。

□夜間の対歩行者死亡事故の約86%がライトを下向きに点灯!

- 夜間の高齢者の死亡事故21件(平成20年1月から7月末現在)のうち、18件はライトの下向きが原因で、左右から道路を横断するときなどに発生しています。

ライトを上向きにして視野を遠くまで広げ、事故を回避しましょう。



□高齢者が夜間に歩行するときは反射材を!

- 道路を横断するとき、左右の安全を必ず確認してください。
- 明るい服装で、反射材などを身につけてください。
- 懐中電灯の携行を心掛けてください。

水郷体育館

スポーツ・健康教室

申込方法／往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、希望教室(はがき1枚につき1教室)を記入し郵送、または官製はがきを持参し直接

申込締切／9月20日(土)(当日消印有効)

※定員を超えたときは抽選(申込少数のときは、中止になることがあります)

※抽選の結果および教室開講の有無については、はがきでお知らせします。

※バランスボールを受講する方は、55cmのバランスボールを持参

申問 水郷体育館 (〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)

教室名	講師名	対象者	曜日	時間	定員	受講料	日程	回数
ピラティス	瀬川美枝子	一般男女	火	9:45~10:45	36	5000円	9月30日~12月16日	10
エアロビクス午前	瀬川美枝子	一般男女	火	11:00~12:00	各36	各5000円	9月30日~12月16日	各10
エアロビクス夜間	上重里絵	一般男女	火	19:00~20:00				
バランスボール	富田恵里子	一般男女	火	13:30~14:30	20	5000円	9月30日~12月16日	10
ルーシーダットン(タイ古式)	猪股 恵	一般男女	火	20:10~21:00	36	5000円	9月30日~12月16日	10
親子エアロビクスA	飛田みつる	1歳6か月~4歳児親子	水	9:30~10:45	各25組(50人)	各4000円	10月8日~12月10日	各8
親子エアロビクスB				11:00~12:15				
ソフトヨガ	鈴木真貴	一般男女	水	14:00~15:00	30	5000円	10月8日~12月17日	10
ジュニアエアロビクス初級	諏訪部和也	4歳~6歳児 小学校低学年	水	15:55~16:55	15	各6000円	10月1日~12月17日	各10
ジュニアエアロビクス中級				17:00~18:00				
パワーヨガ初級	水野谷 香	一般男女	水	18:45~19:45	各36	各5000円	10月1日~12月17日	各10
パワーヨガ中級				20:00~21:00				
ストレッチ&ヨガ	蘭部道代	一般男女	木	11:00~12:00	36	5000円	10月9日~12月18日	10
スポーツ吹矢健康	野口雄也	一般男女	木	13:00~15:00	20	3700円	10月9日~11月20日	6
ハワイアン・フラ夜間	内田裕実	16歳以上の女子	木	19:30~20:30	30	5000円	10月9日~12月18日	10
パワーヨガ初中級	水野谷 香	一般男女	金	10:30~11:30	36	5000円	10月10日~12月19日	10
やさしいピラティス	瀬川美枝子	一般男女	金	14:30~15:30	36	5000円	10月10日~12月19日	10
キッズHIPHOP A	DAS・田巻以津香	4歳~6歳児 小学生	金	16:00~17:00	10	各6000円	10月10日~12月19日	各10
キッズHIPHOP B				17:15~18:30				
ハワイアン・フラ午前	内田裕実	16歳以上の女子	土	10:30~11:30	30	4500円	10月11日~12月20日	9
健康太極拳・八段錦	牛込 富美	一般男女	土	15:00~16:30	20	4500円	10月11日~12月20日	9