

回 覧

自転車の安全な利用方法と スクエアステップ体験会

平成27年9月12日（土）

午後1時30分【開場：午後1時】

都和公民館 集会室（入場無料）

第1部 自転車の安全な利用方法（13:35～14:20）

「改正道交法、自転車も立派な車両です！」

講師：土浦警察署 新治都和交番所長

手軽で便利な乗り物“自転車”ですが、ルールを守らずに危険な乗り方をしている人、多くありませんか？改正された道交法では、自転車の安全な走行を促すため、取り締まりの内容が強化されました。ぜひ、ご家庭でも改めて自転車の利用方法について話し合ってみましょう！

☆自転車の安全点検（14:20～14:45）

第1部と第2部の休憩時間に安全点検を行います。自転車でご来場の方は、ぜひご利用ください。

第2部 スクエアステップ体験会（14:45～15:30）

「介護予防の新しいエクササイズ！」

講師：由利義俊（スクエアステップ協会）

「明るく」・「楽しく」・「元気よく」をモットーに、床のマス目にあわせて足を運ぶ「スクエアステップ」は、笑顔がこぼれる介護予防運動プログラムです。あらかじめ決められたパターンに沿って順番に枠内に足を乗せていく極めてシンプルな運動で、軽い運動ができる方なら、どなたでも大丈夫。お気軽にご参加ください。

期待できる効果 ◎筋力の向上、バランス維持による転倒の予防効果！

◎脳の活性化による認知症の予防効果！！

主催 都和地区市民委員会 安全部・スポーツ健康部