

クルマの運転を安全にいつまでも

シニアのための健康×安全運転講座



歩行中の交通事故死者数の **77%**

車乗車中の交通事故死者数の **69%** が

65歳以上の高齢者 です(警視庁, 2022)

車の運転操作には身体機能や認知機能が関係しています!

日時：毎週金曜日の15時30分～17時00分(15時15分受付)(全7回)

(1/26, 2/2, 2/16, 3/1, 3/8, 3/22, 3/29)

※ 1/26と3/22のみ、16時00分～17時30分(15時45分受付)

場所：すすき野地域ケアプラザ(横浜市青葉区すすき野1-8-21)

定員：20名(対象は65歳以上の方 免許返納されていても参加できます)

持ち物：内履き

お申し込みの締切：1/23(火)

(定員に達し次第、締め切らせていただきます)

主催：桐蔭横浜大学 尾山研究室

共催：すすき野地域ケアプラザ、日産自動車

スケジュール(予定)

第1回(1/26)：講座の概要説明、測定

第2回(2/2)：健康講話と軽体操

第3回(2/16)：健康講話と軽体操

第4回(3/1)：健康講話と軽体操

第5回(3/8)：交通安全の啓発(日産自動車)

第6回(3/22)：測定

第7回(3/29)：結果のフィードバック、表彰

参加者には交通安全グッズを
プレゼントします!

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。また、講座中の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よりよい生活が送れるようにアドバイスします。

お申し込み&お問い合わせは下記の連絡先をお願いします

すすき野地域ケアプラザ tel : 045-909-0071