



この広報紙は、印刷用の紙へリサイクルできます。

こころ
heart

からだ
body

あたま
brain

を
いつまでも若々しく

**元気のヒケツは
予防から**

思い出語りの会

懐かしい思い出をたどる
 回想法で、仲間づくりや脳
 の活性化を図ります。

Aコース 全19回

【日時】 4月21日～27年3
 月16日の第1・3(月)(5月
 5日、7月21日、9月15日、
 11月3日を除く)
 午後2時～3時30分

【会場】

シニア活動支援センター

新小岩コース 全20回

【日時】 5月2日～27年3
 月6日の第1・3(金)(1月
 2日を除く)
 午前9時45分～11時15分

【会場】

新小岩地区センタ
 ー(新小岩2-17-1)

いづれも

【対象】 区内在住55歳以上
 の方各コース16人
 【申込方法】 往復ハガキに
 希望コース名・住所・氏名
 (フリガナ)・年齢・電話番号
 を書いて、4月7日(必
 着まで)(重複申込無効・多
 数抽選)。電子申請可。

筋力向上トレーニング

全30回

いすを使って筋力の維持
 ・向上をめざします。

【日時】 4月21日～8月8

シニアの皆さんが生きがいをもって自分らしく生活で
 きるよう、さまざまな介護予防事業を実施しています。
 【申し込み・担当課】 〒124-0012 立石6-38-11
 シニア活動支援センター ☎(5698)6201
**4月1日から郵便料金が改定されます。お申し込みの
 際は、ハガキの料金不足にご注意ください。**

友遊クラブ

全9回

グループで、日常生活で
 は行わない動きや記憶力・
 判断力を養うプログラムを
 行い、脳を活性化します。
 【日時】 4月22日～8月26
 日の第2・4(火)
 午前10時～11時30分

【会場】

シニア活動支援センター



介護予防応援隊

全9回

区の職員と地域パワー
 (リーダー)養成講座修了生
 が、簡単にできる介護予防
 プログラムを提供します。
 詳しくはお問い合わせくだ
 さい。
 【日時】
 5月7日(水)～27年3月27日
 (金)の平日午前10時～午後4
 時の間で1時間30分程度

【対象・実施プログラム】

区内で活動している55歳以
 上のグループ
 ▽回想法 8人以上
 ▽筋力向上・脳力トレーニ
 ング 10人以上

うんどう教室

日常生活でのつまずきや
 ふらつきを予防する運動で
 す。指導員がお手伝いしま
 す。直接会場へ。
 【日時・会場】
 ▽高砂北公園
 (高砂4-3-1)

**この他にも
 まだまだあります!**

体幹力トレーニング
 や大人の塗り絵など、
 この他にもプログラム
 がたくさんあります。
 詳しい実施時期や募
 集については、随時、
 広報かつしかでお知ら
 せします。



運動しやすい服装、飲み物

【持ち物】

区内在住65歳以上の方

【対象】

雨天時は新小岩学び交流
 館(西新小岩4-33-10)。
 (西新小岩2-1-4)
 第4水曜日午後2～3時
 雨天時は宝町集い交流館
 (宝町2-38-19)。
 11時30分
 第4水曜日午前10時30分～
 11時30分
 ▽お花茶屋公園
 (お花茶屋1-22-1)
 雨天中止。
 分～11時30分
 第2・4水曜日午前10時30

4/6日～15火

春の全国交通安全運動



やさしさが走る この街 この道路

平成25年の区内交通事故件数は1,291件で、昨
 年より205件減少しましたが、それでも3人の方
 の尊い命が失われています。交通ルール・マナー
 をしっかり守って、交通事故をなくしましょう。
 【問い合わせ】 葛飾警察署 ☎3695-0110
 亀有警察署 ☎3607-0110
 【担当課】 道路管理課 ☎5654-8386

交通安全運動 4つの重点項目

区内では自転車による事故の割合が高く、全体の46.3%を占めてい
 ます。

**重点1 自転車の安全利用の推進
 自転車安全利用五則を守りましょう**

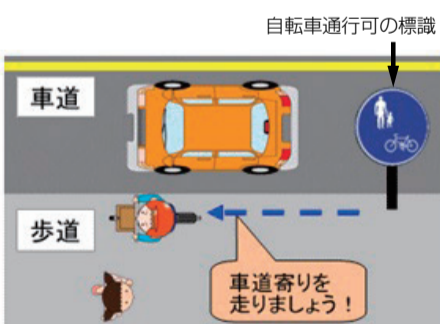
- ▷自転車は車道が原則、歩道は例外
- ▷車道は左側を通行
- ▷歩道は歩行者優先、車道寄りを徐行
- ▷安全ルールを守る

飲酒運転、二人乗り、2台で横に
 並んで走る、携帯電話やイヤホン・
 ヘッドホンを使用しながらの運転は禁止です。夜間のライト点灯、交
 差点での信号順守と一時停止・安全確認をしましょう。

**重点2 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用
 の徹底**

重点3 飲酒運転の根絶

重点4 二輪車の交通事故防止



子どもと高齢者の交通事故防止

春は通園・通学に慣れていない子どもたちが道路を行き
 交います。子どもには、家庭で普段から交通ルールとマナー
 をよく教えましょう。

高齢者の交通事故死者数は、交通事故死者数全体の約半
 数を占めています。高齢の方は、遠回りでも横断歩道を渡
 り、左右の安全をしっかり確認してから渡りましょう。

自転車の路側帯の通行方法が変わりました

これまで歩道のない路側帯は双方向
 に通行できましたが、自転車同士の衝
 突や接触事故の危険があるため、自転
 車の進行方向左側の路側帯に限られる
 ことになりました。(道路交通法第17条
 の2 (平成25年12月1日施行))

自転車の定期点検をしましょう

自転車は定期的に点検整備し、万が一に備え賠償責任保険
 に入りましょう。自転車安全整備店で点検整備(有料)し、安全
 と認められた普通自転車には保険の付いた
 TSマークが添付されます(有効期限1年)。

【問い合わせ】
 (財)日本交通管理技術協会 ☎3260-3621



4月10日は交通事故死ゼロをめざす日です。毎日、国内のどこかで悲惨な交通死亡事故が起きています。
 一人一人が交通ルールとマナーを守り、交通事故死ゼロをめざしましょう。