

第6期の
参加者を
募集します

トリプルエー

AAAトレーニング教室

～活動的 (Active) な高年者 (Aged) の
さらなる進化 (Advance) を応援～

AAA (トリプルエー) トレーニング教室は、大東文化大学スポーツ・健康科学部の協力のもと、いつまでもいきいきとした生活をするための筋力の維持向上を目的としています。年齢を重ねても、生きがいを持つて過ごすためには、基礎的な体力や筋力が必要となります。年をとればさまざまに機能が老化し、筋肉も減少します。中でも65歳以上の方の寝たきりの原因の上位にある「転倒・骨折」の原因は、加齢による筋力、バランス能力の低下です。バランス能力は、特に足の筋力と歩行速度に密接な関係があることが分かっています。そこで「歩行能力」、「筋力」、「バランス能力」この3点に着目して、継続的な



トレーニングする参加者 (昨年度)



大東文化大学 琉子教授 (下段中央)、
只限准教授 (下段左から2番目) と学
生スタッフの皆さん。

筋力トレーニングを行い、転倒しにくい体づくりをしていくことが、転倒予防にはとても大切になります。
教室は全21回(約3か月間)で、多世代活動交流センター内にある健康づくりトレーニング室をメイン会場として実施します。そのうち2回は大東文化大学で体力測定、メデイカルチェック(初回のみ)を行い、個々のトレーニング効果をjつて専門的分析をしていただきます。
また、AAAトレーニング教室を修了された方は、自主活動グループとして、今回の会場でもある多世代活動交流センター内健康づくりトレーニング室で、油圧式マシンを使用した筋力トレーニングを継続していただけます。
この機会に、皆さんも「貯筋」を始めてみませんか。

AAAトレーニング教室の概要



対象：町内在住の60歳以上の方で、原則全日程に参加できる方

※町地域包括支援センター事業に参加されている方、要介護認定・要支援認定を受けている方、持病があり医師に運動を止められている方のご遠慮ください。

※かかりつけ医のある方は、医師に相談の上、申し込みください。

場所：多世代活動交流センター (旧松栄小学校) 1階 健康づくりトレーニング室ほか

服装：ジャージなど動きやすい服装

持物：運動靴 (室内履用)、タオル、飲み物、筆記用具

費用：6,720円

定員：32人 (申込順)

申込：8月15日(木)午前9時から電話で町保健センターへ申し込みください。

問合せ：町保健センター ☎ 296-2530

日程

日時	内容	会場
10月1日(火) 午後1時30分～4時30分	開講式・初回計測分	大東文化大学
10月8日(火) 午後1時30分～5時	マシントレーニング指導	健康づくりトレーニング室
10月10日～12月10日 までの毎週火・木曜日 午後1時30分～5時	マシントレーニング、ストレッチ	健康づくりトレーニング室
12月3日(火) 午後2時～4時30分	効果測定	大東文化大学
12月17日(火) 午後2時～4時30分	結果説明会・閉講式	健康づくりトレーニング室

※マシントレーニングは2グループに分かれて実施するため、午後1時30分～3時または3時30分～5時のどちらかになります。

8月は チャイルドシート・ シートベルト 着用促進運動期間です

後部座席も
忘れずに

～きちんと着用して大切な命を守りましょう～

道路交通法の改正により、後部座席のシートベルト着用が義務化となっています。また、6歳未満の子どもを乗車させるときには、運転者にチャイルドシート使用が義務付けられています。

着用促進運動期間に、なぜ義務になっているのか、その意味をあらためて考えてみましょう。きっとその大切さが分かるはずです。



シートベルトを着用しない
…その怖さを知っていますか

●着用しないと自分だけでなく同乗者にも危険があります

天井やドアなどに強打するほか、車外に放出され、後続車にひかれるなど、自分自身が大きな被害に遭います。また、前席の人を前に押し出すこともあり、同乗者への加害にもなります。

●着用義務違反で損害賠償？

シートベルト非着用による被害の拡大は被害者の過失となるため、被害者であっても損害賠償などの面で不利益になる可能性もあります。



「まあいいや」で済ませますか
チャイルドシートで守れる命

●大切なお子さんの命を守りましょう

「だっこ」や「シートベルト」では子どもの命は守れません。チャイルドシートを使用していないと、死亡重傷率は使用しているときの約2.2倍にもなります。

●正しい使用方法でお子さんを安全に

子どもの体格に合ったものを選んで使用することはもちろん、取り付け後は、力を加えても大きく動かないことを確認しましょう。また、ハーネスがゆるまないようきちんと調整しましょう。

問合せ：役場生活環境課 ☎ 296-5894

受講者募集



女性のための 就職支援セミナー

～「自分らしい働き方を考えよう」～

正社員、派遣、パート・アルバイト、業務請負などさまざまな働き方の特徴を知り、自分に合った働き方を学べるセミナーです。

セミナーでは、埼玉県女性キャリアセンターの常勤キャリアカウンセラーが、「いろいろな働き方のメリット・デメリット」「自分に合った働き方の検討」「求人情報の集め方」「求人票の見方と注意点」などを説明します。

- 対象 結婚・出産を機に退職したが、再就職したいと考えている子育て中の女性
- 日時 9月17日(火)午前10時～11時30分
- 会場 多世代活動交流センター(旧松栄小学校) 1階 つどいの広場(ほっぼ) (鳩山町松ヶ丘四丁目1番1号)
- 講師 埼玉県女性キャリアセンター キャリアカウンセラー
- 定員 20人(申込順)
- 参加費 無料
- 託児 生後6か月以上の未就学児が利用可能(要予約・無料)
- その他 雇用保険受給者で、ご希望の方には受講証明書を発行します。
- 申込・問合せ 8月12日(月)から役場健康福祉課へ申し込みください。☎296-1241

福祉の仕事に興味がある方へ

介護・保育施設で 職場体験してみませんか

埼玉県女性キャリアセンターでは、「介護・保育の職場体験」を実施しています。介護や保育の資格のある方、資格はないけれど仕事に興味がある方を対象とした1～2日の職場体験です。実際の職場を体験して仕事内容や雰囲気を確認してください。

●申込・問合せ先

埼玉県キャリアセンター ☎ 048-601-5810
※月曜～土曜(祝日・第3木曜日除く)
午前9時30分～午後5時30分