

平川市オレンジカフェ 『ささえあい』

×
青森ダイハツ

参加
無料

健康安全運転講座



1 体力測定

握力や歩行速度などを測定します。運転をするためにはブレーキを踏む力やハンドルを掴み操作する力が必要です。自分がどのくらいか測ってみましょう。

2 運動指導

理学療法士による運動指導を行います。運転に必要な筋力の維持を目的とし、頭を使いながら体を動かすことで、認知機能の維持にもつながります。



3 安全運転指導

日本自動車連盟(JAF)による車両の死角確認と運転姿勢の指導を行います。お一人ずつ運転席に座っていただき、見えていないところを確認しましょう。



開催日程と参加申し込みについては
裏面をご確認ください

【開催日程】

3/17(月) 13時開始

**場所 青森ダイハツ
弘前城東店**

住所：弘前市早稲田4丁目4-8



募集内容

対象：平川市内にお住いの
60歳以上の方

※参加費は無料です

定員：20名

※定員になり次第締切

申込・問合せ先

平川市高齢介護課地域包括支援係

電話 0172-55-5374

スケジュール

●12時30分受付

●13時講座開始

Aグループ

①理学療法士講座

②JAF講座

Bグループ

①JAF講座

②理学療法士講座

●15時講座終了

申込締切：3月7日(金)

【お願い】

駐車スペースが限られております。お知り合いの方と参加される場合は、できるだけ乗合せてご来場ください。本講座は、平川市、青森ダイハツの活動を広く周知するため、写真・動画の撮影を行いSNS等に使用することがございます。ご了承いただきますようお願いいたします。

平川市×青森ダイハツ

平川市役所：平川市柏木町藤山25番地6 健康福祉部高齢介護課
青森ダイハツ本社：青森市石江字岡部85-3