

付添支援サービス

オープン講座

高齢者ドライバーが安全に 運転し続けるための筋トレ講座

受講者募集

日時：令和 8 年 1 月 24 日(土)

午前 10 時～午後 0 時

場所：葛公民館 多目的ホール



🚗 内 容

普段、車を運転し、日常生活を送っておられる高齢者の方が、これからも安全に車を運転し続けていただく為に、運転に必要な筋力を維持して頂けるよう、理学療法士を招き、自宅でできる筋力トレーニングの方法をお教えします。

内容は下記の通りです。

(1) 高齢者の運転に必要な運動機能(講義)

(2) 安全に運転し続けるための筋力トレーニング(実演)

🚗 募集定員 40 名(先着順)

🚗 対 象 者 自動車の運転免許を所有する市内在住の 65 歳以上の人で、日常生活において自動車を運転している人

🚗 持 物 筆記用具・タオル・飲み物

(当日は軽い運動ができる服装でお越しください。)

🚗 参加費用 無料

🚗 申込期間 令和7年12月8日(月)から令和7年12月26日(金)

【お問い合わせ】

御所市地域包括支援センター

御所市役所 本館 2 階 高齢対策係内

電話 0745-65-2020/FAX 0745-65-2344

担当: 藤村

ご応募
お待ちしております！

