

大学連携講座



みんなで筋肉学

～筋肉を学んで肩こり・腰痛に負けない体をつくる～

筋肉の機能や構造などを知り、肩こりや腰痛のメカニズムについて学びます。
原因となる体の動きや動かし方、予防するための方法を体験をします。

日時 令和3年11月25日(木) 10:30～11:30**場所** 高台協働センター 講座室**講師** 聖隷クリストファー大学 リハビリテーション学部
理学療法学科の学生**定員** 20名**受講料** 無料**持ち物** 汗拭きタオル 水分補給用飲料 筆記用具 マスク**【お申込期限】 10月30日(土)17:00**

○高台協働センター窓口またはお電話(☎472-1468) 9:00～17:00(日曜・祝日を除く)

※夜間・日曜日・祝日は職員が不在のため対応不可。

○応募者多数の場合は抽選とします。

当選した方のみ、11月2日(火)正午以降に、電話にてご連絡いたします。

【受講する際のお願い】

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座の開催を中止または延期させていただく場合があります。
- ・講座に参加する前に、必ず自宅で体温を測り、37.5℃以上の熱がある方や体調不良の方は、ご遠慮いただきますよう、よろしくお願い致します。
- ・講座の様子を撮影し、浜松市のHPや当協働センターだより等に掲載する場合がありますので、ご了承の上、お申し込みください。

裏面もご覧ください

抜け出そう 市民総出で

ワースト1

次の事故に注意しましょう!!

追突事故



2,001件(事故件数)
全体の約35.9%

出会い頭事故



1,727件(事故件数)
全体の約31%

浜松市は左の
2つの事故が
多いのじゃ!

出世大名
家康くん



※事故件数はいずれも令和2年中のものです。

- 浜松市では人身事故(5,570件)のうち、追突事故と出会い頭事故で約7割を占めています。
- 浜松市は政令指定都市中における人口10万人あたりの人身事故件数
* 12年連続ワースト1が続いています。 * 令和2年までの結果です。

「しずおか・安全横断 3つの柱」

- 1の柱 手をあげるなどして運転手に道路を渡ることを伝えよう
- 2の柱 安全確認をして道路を渡ろう
- 3の柱 渡っている時も周りをよく見よう

お知らせ

体育館工事のお知らせ

令和3年11月1日(月)~令和3年12月10日(金)
体育館工事ため終日利用できません。

※11月21日(日)の体育館一般開放も、体育館工事のため
利用できません。

地域の皆様、利用者の皆様には、多大なご迷惑をおかけすることになりますが、何卒、ご理解とご協力をお願いいたします。