

「救急の日」記念講演会・心肺蘇生法講習会

毎年9月9日の「救急の日」にちなみ、安中市医師会と高崎市等広域消防局、市は、講演会と心肺蘇生法の実技講習会を行います。万が一への備えと救急医療、命を守るためにできる行動について、正しい理解と認識を深めましょう。

日 9月25日(木)

時 午後2時～4時

場 困305会議室

講演

「当医療圏における災害対応の現状」
須藤病院院長・須藤雄仁先生
記念講演

「実災害と危機管理～あなたの身近にある『備えの盲点』を考える～」

講師 金沢医科大学救急医学講座
特任教授・秋富慎司先生(写真)

実技講習会

「心肺蘇生法とAEDの取扱い」
(指導：安中消防署救急隊員)



定 講演会100人・実技講習会40人
(各先着順)

料 無料

申込期限 9月22日(月)

申・問 困健康づくり課保健予防係
(☎内線1172、窓口に直接または電話でお申し込みください)

日 日程
時 時間
期 期間
申 申込み先
場 会場・場所
問 問合せ先
対 対象・資格
電 電話
FAX FAX
A A
X X
内 内容

一般介護予防教室
「あんなか男塾」

男性限定で、筋力トレーニングとフレイル予防体操を行う教室を開催します。定期的に運動したい男性を募集します。いつまでも若く力強い体を手に入れましょう。

初回と最終日には、普段できない筋肉量などの測定もしますので、ぜひご参加ください。

場 2階体操室

講師

①⑥群馬医療福祉大学・村山明彦先生

②群馬医療福祉大学・柴ひとみ先生

期 日	時 間	内 容
①10月 9日(木)	午後1時30分～3時30分	体力測定・体操など
②10月23日(木)	午後1時30分～3時	体操・筋トレ
③11月 6日(木)	午後1時30分～3時	体操・筋トレ
④11月20日(木)	午後1時30分～3時	体操・筋トレ
⑤12月 4日(木)	午後1時30分～3時	体操・筋トレ
⑥12月18日(木)	午後1時30分～3時30分	体力測定・体操など

生

③④運動指導士・須賀憲子先生

⑤理学療法士・高橋佑介先生

対 65歳～74歳程度の男性市民
(全日参加できる人優先)

料 無料

定 先着15人

持 手ぬぐい大のタオル、飲み物、
体育館シューズか上履き(動きやすい服装でご参加ください)

申込開始 9月9日(火)午前9時～
(申込は本人か家族に限ります)

申・問 困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1193)

一般介護予防教室
「鬼石式筋トレ教室」

鬼石式筋トレは、旧鬼石町(現藤岡市)と群馬大が高齢者向けの筋力トレーニングとして開発した「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」のことです。

いすを使ってできるトレーニングで、生活に必要な筋力を鍛えます。鬼石式筋トレで、いつまでも元気で転倒しない体づくりを目指

しましょう。

日 9月26日(金)

時 午前10時～11時30分

場 いきいき長寿センター・大広間
講師 榛名荘病院理学療法士・柳澤海志先生

対 65歳以上の市民

料 無料

持 汗拭き用タオル、飲み物(動き

やすい服装でご参加ください)

定 先着15人

申込開始 9月8日(月)午前9時～
(申込は本人か家族に限ります)

申・問 困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1193)