



皆さんの地域でも「わしのさと健康体操」をはじめませんか？

「わしのさと健康体操」は、効果が実証されている介護予防体操です。この体操は、地域の皆さんが週1回地域の集合所等に集まり、自主的に実施していくものです。体操の実施は、村主催の養成講座を修了した介護予防サポーターがお手伝いします。元気な人も、体力が落ちたと感じる人も地域の皆さんで体操に取り組み、いつまでも元気でいきいきとした生活を送りましょう。



参加者の声

- ・体操をした後は身体が楽になったような感じがする。
- ・坂道を上るのが楽になった。
- ・地域の皆さんと会えるので、楽しみにしている。

◀ 重りのバンドを手首や足首に付けてゆっくり体操します。

現在、4カ所で「わしのさと健康体操」を実施しています。見学希望の方はお問合せください。

問合せ
地域包括支援センター
☎ 82-1116

地区	会場	曜日・時間
安戸	高齢者生きがいセンター	金曜日 午後1時30分から
	帯沢集落センター	金曜日 午後1時30分から
大内沢	ふるさと館	水曜日 午前10時から
皆谷	八重蔵地区集会所	月曜日 午前10時から

甲種防火管理 新規講習会

比企広域消防本部では、消防法に定める防火管理者の資格を取得するための講習会を次により開催します。

開催日 2月22日(水)～23日(木)の2日間

場所 比企広域消防本部 講堂(東松山市上野本1300-1)

費用 受講費3,400円

資格 防火管理上必要な業務を適切に遂行することができる管理的または監督的な地位にある方(管内在住・在勤者優先)

【申込み方法】

2月13日(月)～17日(金)午前8時30分から午後5時までに受講費を添えて消防本部予防課、または小川消防署消防課へ申込んでください。なお、定員80名になりしだい締め切らせていただきます。

(比企広域消防ホームページ掲載中)

【問合せ】

比企広域消防本部
予防課 ☎ 23-2268



春の全国火災予防運動

3月1日(水)～7日(火)

備えよう！住宅用火災警報器

全国統一防火標語

「消しましょう その火その時 その場所で」

【住宅防火 いのちを守る 7つのポイント】

－3つの習慣・4つの対策－

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

※防火ポスター展示

村内小学4年生の入選作品です

ところ 東秩父村コミュニティセンター「やまなみ」1階展示ホール

展示期間 3月2日(木)～7日(火) 開館時間内

問合せ 小川消防署 消防課 ☎ 72-3565