

元気な活動をご紹介

めざせ！**元気**なふちゅう

元気もりもり体操の参加者募集！～フレイル予防で健康長寿～



教室名・内容	とき	ところ	定員	料金
元気もりもり教室 「筋力回復編」…体の筋力を維持、向上するための教室	8月～11月 ①毎週月曜日 ②毎週火曜日 ③毎週木曜日	リ・フレ	各15人程度	各1回 300円
サポーター教室 …地域で体操を広めるためのサポーターを養成	8月～11月 毎週金曜日		15人程度	無料

元気もりもり体操は、いつまでも元気に自分らしい生活を送るため、地域の人とのふれあいもあり「楽しみ」にもつながります。元気なうちから体力づくりに取り組みましょう。



対要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人

※サポーター教室は、体操の自主グループを1年以内に立ち上げる人、または5人以上の同様のグループで活動している人。年齢制限無し。

持タオル、飲み物

申健康推進課(リ・フレ1階)にある申込書

メ7月14日(月)

※時間はいずれも10時～11時30分。祝日は除きます。
申し込み多数の場合は、初めての人を優先します。



申問健康推進課(☎47-1310)

目指せ！
防災の達人！知っていますか？**誘導灯**

問福山地区消防組合
府中消防署
(☎43-7183)

**誘導灯とは？**

火災や停電などの非常時に、避難口や避難方向を指示して命を守る重要な照明設備です。

火災が発生した場合、赤い炎の中で最も視認しやすい色として緑色が使われています。避難経路を明るく照らすことで、建物内の人々が安全に避難できるようにします。また、誘導灯のマークは、国際規格として多くの国で使われています。



避難口誘導灯



通路誘導灯

誘導灯が設置してある施設は

劇場、商業施設、ホテル、旅館、病院、福祉施設など、主に不特定多数の人が利用する建物などで避難経路の明示が必要と判断された建物です。

命を守るため確認を！

ホテルや旅館などの宿泊施設を利用する際には、必ず避難経路図が掲示されていますので、誘導灯と併せて避難経路図の確認をお願いします。