

# 防災訓練を実施します

地震・風水害・火災などの大規模な災害が発生した場合には、町や消防署、防災機関だけでは対応しきれないおそれがあります。被害の拡大を防止、軽減するには、地域住民による初期の防災活動が重要です。訓練に参加して、いざというときに備えましょう。

■日時／11月10日(日)午前9時～正午  
雨天中止(小雨決行)

※中止の場合、午前7時30分に防災行政無線でお知らせします。

■場所／まつぶし緑の丘公園

■主な訓練／消火訓練、救出訓練、炊き出し訓練、煙中訓練、AED操作デモンストレーション、応急救護訓練など

※訓練の際、会場内のアナウンス及び訓練車両のサイレンなどにより会場周辺の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■その他／駐車場に限りがありますので、できるだけ徒歩又は自転車でお越しください。なお、訓練には、手話通訳者も参加します。



松伏町女性消防団女性消防団員による  
AEDのデモンストレーション  
(昨年の防災訓練より)

## 保健センターのお知らせ

問合せ／保健センター ☎992-3170

# 第7回健康展を開催します

健康になるための体験が盛りだくさん♪ 自分の身体年齢をチェックしませんか？

■日時／11月10日(日)午前10時～午後2時

■場所／保健センター

■内容

▶愛育会コーナー 「よちよちハイハイ競走」(午前10時～11時) ※風船とステキな参加賞あり！

▶運動ワンポイント体験コーナー

- ・体も心もスッキリできる！お家でもできる簡単ストレッチと骨盤矯正(午前11時～午後1時)
- ・体験ノルディックウォーキング(午前10時～、11時～、午後1時～) ※各回10人程度まで。

▶健康チェックコーナー ※プレゼントもあります！！

- ・「血管画像ウォッチング」あなたの血管を画像で見てください！(人数制限あり)
- ・「脳年齢測定」頭の回転はまだまだ若い？
- ・「足指力測定」「足裏測定」健康は足から！転倒にご注意を！
- ・あなたの「歯の健康力」がわかります！(アンケートへの回答でOK)
- ・その他 血圧測定・体脂肪測定・体力測定・肺活量測定など

▶食生活改善推進員コーナー

- ・バランスエプロンシアター
- ・健康食の試食
- ・野菜クイズ
- ・お菓子の販売

