

# 119

URL: <http://www.kasuyanambu-shobo.jp/>

危険物取扱者試験  
甲種防火管理新規講習

### 『危険物取扱者試験』のお知らせ

危険物取扱者の資格は、一定数量以上の危険物を貯蔵し、または取扱う工場、ガソリンスタンド、石油貯蔵タンク、タンクローリーなどの施設で危険物を取扱うときに必要です。

#### 危険物取扱者試験

- ▼日時 6月15日(日) 10時
- ▼会場 福岡大学
- ▼受付期間 【書面申請】4月18日(金)～5月2日(金) 【電子申請】4月15日(火)～4月29日(火)
- ▼受験料 甲種5000円・乙種3400円・丙種2700円
- ▼願書 4月7日(月) (予定) から消防本部、南部消防署、中部消防署に用意します。
- ▼願書提出先および問合せ先 消防試験研究センター

- 試験準備講習会  
受講料や受付期間など、詳しくはお問合せください。
- ▼日時 5月31日(土) 9時～17時
  - ▼会場 柏屋南部消防組合消防本部4階研修室(志免町大字田富170)
  - ▼問合せ先 柏屋南部消防組合消防本部予防課危険物係
- ☎935・1167

### 『甲種防火管理新規講習』のお知らせ

- ▼日時 5月22日(木) 8時50分～17時、23日(金) 8時50分～13時
  - ※講習科目の一部を免除できる人は、1日目の講習時間が11時からになります。
  - ▼会場 柏屋南部消防組合消防本部4階研修室(志免町大字田富170番地)
  - ▼受講料 5000円(テキスト代含む)
  - ▼申込期間 4月21日(月)～5月16日(金) 8時30分～17時(土日祝日を除く)
  - ▼定員 60人
  - ▼申込方法 予防課指導係・南部消防署・中部消防署に備付けの申込用紙に記入のうえ、予防課指導係に提出してください。
  - ▼問合せ先 柏屋南部消防組合消防本部予防課指導係
- ☎935・6389  
<http://www.kasuyanambu-shobo.jp/>

## 第4回 ウォーキングを始めよう

健康を維持するためにとっても大切な運動。特に、歩くことは、私たちにとって最も基本的な身体活動です。体を動かし始めるには良い季節です。さあ、健康づくりを始めませんか？

知って得する

# ヘルシーライフ

あなたの健康づくりに  
役立つ情報をお届けします

### ウォーキングを生活の一部に

- 仕事が忙しい、まとまった時間を取ることができないなどの理由で運動することを諦めていませんか。しかし、必ずしも、まとまった歩く時間をとる必要はありません。生活の中の基本的な身体活動を増やすことが大切です。1日の中で分散して歩く時間を作ったり、1週間の中で分散して取るように考える「トータル主義」が運動継続のポイントです。
- エレベーターやエスカレーターを使わず階段を上る
- 時間があるときは、一つ手前の駅で降りて歩く
- 車ではなく歩いて買い物に行く
- バス停一つ分多く歩く

### 目標は…

- 1日平均約1万歩
- 1週間平均7万歩

### ウォーキングの前に

- 歩数計を身に付けましょう。
- 体調が悪いとき、痛みがあるとき、悪天候の場合などには無理をしないようにしましょう。
- ウォーキングの前にはストレッチを行い、適切な水分補給を行いましょう。

### 運動効果を高める歩き方

歩幅を広く取り、歩くスピードを上げることで、さらに効果を高めることができます。「ややきつい」と感じる程度のスピードにとどめましょう。

### 余力があれば「プラス10」

今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命を伸ばせます。10分多く歩くと、



- 顔** あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。
- 目** 目線を10m～20m先にすると背筋が伸びます。
- 腕** ひじを約90度に曲げて、前後に大きく振ります。
- 腰** 一直線上を歩くように意識すると、歩幅が広がります。
- 足** かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します。
- ひざ** しっかり伸ばし、前に振り出します。
- 歩幅** 歩幅は大きくとります。
- 肩** 肩の力は抜き、リラックスした状態にします。

約1000歩増えることとなります。いつもより1000歩多く歩くことを目指して、少しずつ歩数を増やしていきましょう。心肺機能の向上、生活習慣病に対するリスク減、ロコモティブシンドロームや認知症の予防にもつながります。さらに、筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、より効果的です！

## 4月 わくわくデイサロン 5月

16日(水) 陶芸 講師 陶芸 光安 逸子 先生 ※定員 25人 自己負担金 500円	7日(水) ケアピクス 講師 ケアピクス 林崎万里子 先生 自己負担金 300円
18日(金) いけばな 講師 いけばな 南里 房子 先生 ※定員 50人 自己負担金 700円	9日(金) わくわくお楽しみ会 講師 わくわくお楽しみ会 須恵レクの会 自己負担金 200円
23日(水) 音楽サロン 講師 音楽サロン 高間美奈湖 先生 ハンドベルと唱歌で口腔機能向上を！ 自己負担金 300円	14日(水) いけばな 講師 いけばな 南里 房子 先生 ※定員 50人 自己負担金 700円
25日(金) ほのほの体操 講師 ほのほの体操 高濱 弥生 先生 自己負担金 300円	

**ボランティア募集**  
詳しくは須恵町共生のまちづくり推進協議会 担当にお問合せください。  
▶問合せ先 ☎932-6300

- 申込み資格 65歳以上で町内に住所を有する人(要予約)
- 開催日時 水・金曜日 9:50～11:20
- 場所 地域活性化センター(オイコス)1階
- 申込みおよび問合せ先 健康福祉課 ☎932-1493(ダイヤルイン) ☎932-1151(内線126)