

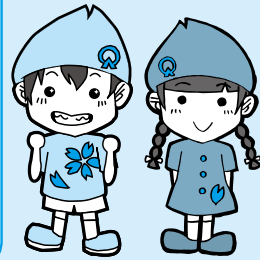
大口町コミュニティバス について ご紹介します！

コミュニティバスサポート隊活動報告 !!



- ① **大口町を知ろう！コミバスに乗ってわくわくバスツアー**
大口町をよりよく知るために、丹羽広域事務組合水道部&丹羽消防署をコミュニティバスで巡るツアーを企画、実施
- ② **ふれあいまつりに出展**
子ども向けに輪投げゲーム、コミュニティバスについてアンケートを実施
- ③ **バスデコレーション** 季節に合わせて年4回実施
- ④ **バス停調査** 町内のバス停 111 基の調査、報告
- ⑤ **コミバス運行状況確認** 4 ルートのバスに実際に乗車し、運行状況の確認
- ⑥ **バス停に置いてあるベンチの修繕** 4 台修繕

今年、一台バスがリニューアルするので、いろいろな人に乗ってほしいな！



何か良いアイデアがあったら教えてほしいね。

コミュニティバスサポート隊はメンバーを随時募集しています。気軽にお問い合わせください。

1 全
乗 路
車 線
100 円
小学生以下無料
一日乗車券 200 円
車内にて販売

回数券・1日乗車券 11 枚綴り販売場所

バス車内・喫茶ほほえみ・憩いの四季・御桜乃里・一期一会荘・さくら総合病院・大口町役場会計室

問合せ先 NPO法人まちなえっと大口 月曜日から土曜日(祝日除く) 午前9時から午後5時 (正午から午後1時を除く) ☎22-6642

健康文化センター

ほほえみプラザ通信

トレーニングセンター利用について

筋力の低下は寿命を縮める？

握力が低下することで、心血管疾患、心筋梗塞、脳卒中のリスクが、それぞれ増加することが近年の研究で明らかになりました。

例えば、ペットボトルのフタが開けにくくなると、握力はかなり低下しているおそれがあります。

しかし、握力は全身の筋力評価の指標と考えるべきで、握力だけを部分的に高めるための筋力トレーニングは効果的ではありません。運動をおこなう場合には、全身の筋力が向上するようなトレーニングが必要です。

大口町トレーニングセンターで、全身の筋力向上のためのトレーニングを始めませんか？

2 万人体力測定実施中

毎月第 2 水曜日は「体力測定の日」

今月は 5 月 9 日 (水) に実施します (予約制)

時間

- ① 午前 10 時から
- ② 午前 11 時から
- ③ 午後 1 時から
- ④ 午後 2 時から
- ⑤ 午後 6 時から
- ⑥ 午後 7 時から

場所

トレーニングセンター体力測定室 他



初めて利用・申込みされる方は初回登録が必要です。利用カードを作成しますので、顔写真 (3 cm × 2.5 cm) をお持ちください。(未成年の方は保護者の印鑑が必要です。)

ほほえみプラザ5階 トレーニングセンター
午前9時から午後9時
申込みおよび問合せ先 ☎94-0057

<http://www.oguchi-training.com/index.html>