

## 水辺の活動を楽しむために

水辺での事故は、7～8月の間に多発しています。

しかし、「危険だから」と水辺から遠ざかるのではなく、「自分の命は自分で守る」意識と技能を身につけ、さまざまな活動を通じて「生きる力」を伸ばしていくことも大切な経験ともいえます。

### 水辺の活動を楽しむためには…

- ・天気予報を確認する
- ・ライフジャケットを着用する
- ・一人で行かず「みんなと行こう」
- ・溺れている人がいたら「飛び込まず助けを呼ぼう」
- ・水に落ちたら「慌てずに浮いて助けを待とう」

水辺の安全をしっかりと確保して、事故がないようにライフジャケットを活用して、水辺の活動をしましょう！！

【問】生涯学習課 ☎(0879)26-9974

## 海の事故ゼロキャンペーン 7月16日(水)～31日(木)

「海難ゼロへの願い」をテーマに、官民の関係者が一体となり、海の事故を防止することを目的とした海の事故ゼロキャンペーンを全国一斉に実施します。

### 今年の重点事項は次の4つです。

- ・小型船舶等の海難防止
- ・見張りの徹底および船舶間コミュニケーションの促進
- ・ライフジャケットの常時着用等自己救命策の確保
- ・ふくそう海域等の安全性の確保

【問】高松海上保安部航行安全課  
☎(087)821-7008

## アクアフィットネス教室受講生募集

水中運動は、水の抵抗を利用することによってシェイプUP効果が抜群です。音楽に合わせて楽しくエクササイズしましょう。

**日 時** 8月3日・7日・17日・21日・24日・28日の全6回  
20:15～21:15

**場 所** B&G海洋センター水泳プール

**対 象** 18歳以上で市内に在住または在勤の方

**定 員** 30名

**参 加 料** 1,000円(保険料込み)  
※初回受講時に集金します。

**申込期間** 7月11日(金)まで

【問・申】生涯学習課 ☎(0879)26-9974

## いきいき元気に楽しい時間を過ごしたい方大募集! さぬき満喫くらぶを実施します

**時 間** 13:30～15:00

**場 所** 寒川庁舎 多目的ホール

**申 込** さぬき市地域包括支援センター(定員20名)



|        | 内 容                       | 講 師              |
|--------|---------------------------|------------------|
| 7月17日  | いつまでも外出できるように～尿もれ予防運動～    | 高松協同病院 高橋理学療法士   |
| 8月21日  | 大雨・台風大丈夫?身近なものが防災グッズに大変身! | 日本赤十字社 香川県支部     |
| 9月18日  | ちょっと待って! 若い人も認知症になる?      | 若年性認知症コーディネーター   |
| 10月16日 | いつまでも外出できるように～尿もれ予防運動～    | 高松協同病院 高橋理学療法士   |
| 11月20日 | こけないための靴選びコツを聞いてみよう!      | 徳武産業株式会社         |
| 12月18日 | もしものためのセキュリティ～知って安心防犯対策～  | ALSOK香川支社 さぬき営業所 |
| 1月15日  | いつまでも外出できるように～尿もれ予防運動～    | 高松協同病院 高橋理学療法士   |

【問・申】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931