

参加
無料

弘前市 × 青森ダイハツ

健康安全運転講座

参加賞付き！



1 体力測定

握力や歩行速度などを測定します。運転をするためにはブレーキを踏む力やハンドルを掴み操作する力が必要です。自分がどのくらいか測ってみましょう。

2 運動指導

理学療法士による運動指導を行います。運転に必要な筋力の維持を目的とし、頭を使いながら体を動かすことで、認知機能の維持にもつながります。



3 安全運転指導

日本自動車連盟(JAF)による車両の死角確認と運転姿勢の指導を行います。お一人ずつ運転席に座っていただき、見えていないところを確認しましょう。

4 試乗体験

車両に搭載している安全機能として、ブレーキの踏み間違いによる誤発進や、衝突回避支援システム（自動ブレーキ）をスタッフの運転で体験できます。



2024年度の開催日程と参加申し込みについては裏面をご確認ください

2024年開催日程

2回目 9/5 (木)

場所 青森ダイハツ
弘前神田店

住所：弘前市神田5丁目1-2



募集内容



対象：市内にお住いの
65歳以上の方
※参加費は無料です

定員：各回、20名
※定員になり次第締切

申込方法：介護福祉課まで
電話またはメール

TEL:0172-40-4321
0172-40-7072

メール:kaigo@city.
hirosaki.lg.jp

問合せ：弘前市介護福祉課

スケジュール



●12時30分受付

●13時講座開始

Aグループ

- ①理学療法士講座
- ②JAF、ダイハツ講座

Bグループ

- ①JAF、ダイハツ講座
- ②理学療法士講座

●15時講座終了

【お願い】

駐車スペースが限られております。お知り合いの方と参加される場合は、できるだけ乗合せてご来場ください。本講座は、弘前市、青森ダイハツの活動を広く周知するため、写真・動画の撮影を行いSNS等に使用する場合がございます。ご了承いただきますようお願いいたします。

弘前市×青森ダイハツ

弘前市役所：弘前市上白銀町1

青森ダイハツ本社：青森市石江字岡部85-3