

自転車での転倒は
大ケガになることも…



荒川区にはシルバーカーの給付制度があります (原則として、費用の1割の自己負担あり)

自転車の運転に不安を感じたら、
シルバーカーへの換え時かも
しれません。
早めに検討しましょう!



交通事故を予防する体操

英雄のポーズ 左右1回ずつ、4拍休憩して左右1回ずつ
ばんざいしながら、片足を一步前に踏み出して、
体重をしっかりとかけます。

**背筋・太もも・ふくらはぎを効率的に鍛え、
肩こりや腰痛の予防になります!**



日常生活の支援を相談するなら…

荒川区役所高齢者福祉課
03(3802)3111 (内線 2678)

お問 合 せ

荒川区役所 生活安全課交通安全係 03-3802-3067