

ドライブ・フィット教室



高齢ドライバーの安全運転をサポート！

運転に必要な **体力・反射神経・柔軟性** を
楽しくトレーニング!!

<応募期間：令和7年11月1日～13日>

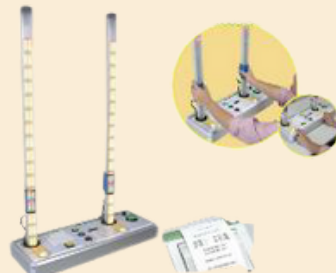
【クイックアーム】
ランダムに光るボタンに
反応する動作の俊敏性を測定



【クイックステップ】
目で色を覚え、
足による動作の俊敏性を測定



【クイックキャッチ】
筒の中を落ちてくる光に対し
動作の俊敏性、正確性を測定



募集人数 15名

最小催行
人数10名

参加費

場 所 クアハウス白浜

開催日時 13:00～14:30

第1回 11月20日（木）

第2回 12月 4日（木）

第3回 12月17日（水）

第4回 12月25日（木）

※プログラム内容については裏面に記載

○全4回まとめて申込

J A 組合員：3,200円（税込）

会 員：3,200円（税込）

一 般：4,000円（税込）

○1回毎の申込

J A 組合員：1,000円（税込）

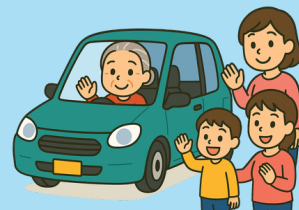
会 員：1,000円（税込）

一 般：1,200円（税込）

※上記の料金は入館料を含みます。

お得

鍛えて守る、自分の運転・家族の安心。
元気な体が、安全運転の秘訣です！



切り取り線

申込用紙

①種別を○してください。

J A 組合員 会員 一般

②参加する回を○してください。

全4回 第1回 第2回 第3回 第4回

氏 名	
電話番号	
住 所	

プログラム内容（全4回）

第1回（11/20・木）

交通安全講話（30分）

白浜警察による

「高齢者交通事故の現状」講話。

測定（60分）

機器を使った反射神経・判断力・握力などの測定で、自分の運転力をチェック！



第2回（12/4・木）

基礎トレーニング（広間30分）

椅子を使ったバランス運動

リズムに合わせたステップ運動

マシントレーニング（30分）

レッグプレス、ローイング、握力、エアロバイク



第3回（12/17・水）

応用トレーニング（広間30分）

反射動作ゲーム（ボールキャッチなど）

動的ストレッチ

マシントレーニング（30分）

負荷を調整しながら姿勢保持を強化



第4回（12/25・木）

まとめトレーニング（広間30分）

リズム体操

反射神経トレーニング

マシントレーニング（30分）

安全運転に必要な

「踏む・握る・支える」力を総仕上げ



高齢者ドライバーと運動の大切な関係 ⚠

～元気な体が安全運転の秘訣です！～

なぜ高齢者の運転は危険が増すのか？

- 視力・視野の低下
夜間や交差点での確認が遅れる
- 判断力の低下
とっさの状況で迷いが生じやすい
- 筋力・反射神経の低下
ブレーキを踏むのが遅れる、アクセル操作が不安定になる
- 持病や薬の影響
集中力や注意力が散漫になる



運動不足が事故リスクを高める！

- 脚力低下
→ ブレーキ・アクセル操作に遅れ
- 上半身の筋力低下
→ ハンドル操作が不安定
- 血流・柔軟性の低下
→ 長時間運転で疲れやすい
- バランス力低下
→ 急な操作や緊急時に対応できない



運動がドライバーを守る！

- 歩く習慣
→ 脚力・心肺機能を維持
- 筋トレ・ストレッチ
→ ブレーキ操作がスムーズに
- バランス運動
→ とっさの危険回避につながる
- 有酸素運動
→ 集中力・脳の血流を保つ



合言葉は「鍛えて守る、自分の運転・家族の安心」

毎日の運動習慣が、交通安全につながります！

申込・お問い合わせ

〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町3102 TEL.0739-42-4175

クアハウス白浜