

備えて実践!



防災 × 健康

プロジェクト

災害時の避難・出先で被災した際の徒歩移動...
そんな不安は、日頃の健康づくりで解消!

この講座では、安全な歩き方や、呼吸法、ヒモを使って身体への負担を軽減する方法等を学びます。防災への知識をアップデートしながら、健康への意識も高めていきます



災害は「正しく恐れ」て「しっかり備える」ことが肝心です
そして毎日をイキイキと生きることが、減災につながることを
楽しく学びましょう!

【日時】 11月1日(金)・11月8日(金)・11月16日(土)

10時~12時 全3回

【場所】 岡上分館・岡上小学校校庭

【対象】 関心のある方 20名

【参加費】 無料(ヒモ代 150円は実費負担)

【持ち物】 屋内シューズ

【申込み】 10月16日(水) 午前9時~ 先着順

岡上分館に電話・来館にて 電話:044-988-0268

↓2mのヒモを使って、正しい姿勢づくりに
取り組みます



※申込時点にお預かりした個人情報、本事業実施の目的に限り使用します

※講座の様子を写真及び動画で撮影し、広報をする際にHP等で使用させていただきます。予めご了承ください。