

# 第18回さんなん防災講座

10月11日(土)10:00~12:00

## 災害時に役に立つ”ツボ”の話 ～災害時のセルフケア～

近年の日本では自然災害が多発しています。いつなにか自分が被災者になるかわかりません。

災害時に起こりやすい体調不良を知って、自分で対応できる方法を身に着けませんか。身近な道具も使って実際に講座を行います。

ご紹介するツボは健康増進につながるものばかりです。災害時にも、日常にも使うことでセルフケアに役立てていただけます。ぜひご参加ください。

【講 師】倉敷芸術科学大学 生命科学部 健康科学科

講師 箕口 けい子 さん 専門:鍼灸

【場 所】岡山市立山南公民館 講座室

【定 員】20 名(先着順) 公民館窓口、電話による申し込みが必要です。

※参加時はステンレスのティースプーン1本をご持参ください。

【お問い合わせ】岡山市立山南公民館

〒704-8132 岡山市東区邑久郷 688

電話 (086)946-8165

- ・お申し込みの個人情報は、この講座にのみ使用します。
- ・講座の様子を撮影し、掲示物・WEB 等で使用しますので、ご了承ください。