

防災講座 避難生活における身体ケア

限られた空間の中でできる実践的なセルフケア

避難生活でおこりやすい身体の不調を予防！



日程

2026. **2.7** 土

時間

14:00～15:00(開場13:30)

場所

高砂コミュニティセンター

住所

草加市中央1丁目2番5号

定員

90名

講師

埼玉県柔道整復師会 草加八潮支部支部長
ひまわり整骨院院長 増田 賢治 氏

参加費無料

お申込み

草加市役所危機管理課

[開庁時間] 8:30～17:00

[休み]土曜 日曜・祝日

埼玉県草加市高砂1-1-1

草加市役所 本庁舎8階



048-922-0614

申込締切 2026年1月28日(水) まで

- ・ご来庁によるお申込みも受け付けております。
- ・お申込みは先着順となります。

