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

避難生活で起こりやすい身体の不調を予防



日 程 2027. **2.6** （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
ひまわり接骨院院長　増田　憲治　氏

参加費無料

お申込み

埼玉県草加市高砂1-1-1
本庁舎８階　市長室危機管理課　TEL：048-922-0614

申込締切　2027年1月27日（水）まで

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