

いざという時にあせらず使える知識

第6回

災害時にも役立つ 健康づくり講座

参加無料

テーマ

「いざという時、自分も周りも守れる！
体験して学ぶ健康づくり」

1.31 土 13:00～16:00

ウィングベイ小樽1階 済生会ヴィレッジ

お楽しみスタンプラリー
いざという時にも
使える景品プレゼント

講演

13:00～13:30

「忘れちゃいけない！ 小樽の地震と津波」

講師 西村 裕一

津波防災サポートプロジェクト（つなサップ）代表
元北海道大学地震火山研究観測センター准教授

昔の小樽で起きた地震や津波の歴史をご
存じですか？忘れられた災害を知り、こ
れからの備えを考える講演です。

小樽ライオンズクラブからお願い

災害支援に使う「使用済みタオル」を集
めています。ご家庭で不要になったタ
オルがあればご持参ください。

※未使用品は受付できません。

アンケート記載にご協力ください

※講座の様子を撮影し小樽市への事業報告に使用させていただきますことをご了承下さい。

体験コーナー

13:30～16:00

- ① (理学療法士＋ヨガ)
気持ちを落ち着かせる、イスを使った
リラクセーションストレッチヨガ
- ② (歯科衛生士＋言語聴覚士)
噛める口づくり
- ③ (作業療法士)
心と身体を守る～フレイルチェック～
- ④ (薬剤師)
緊急時に役立つお薬情報ケースを作ろう
- ⑤ (社会福祉士)
防災クイズコーナー
- ⑥ (つなサップ)
学びの場～もっと知りたい地震と津波～
- ⑦ (美育おたる)
心に癒やしの一輪花
(体験した先着50名にお花を差し上げます)

参加者の氏名、参加人数を記載の上

メールまたはFAX、電話にてお申込みください

FAX 0134-61-7368

メール info@angel-florets.com

【主催】Be助っ人おたる 【後援】小樽市 公益社団法人北海道作業療法士会

【協賛】小樽ライオンズクラブ

問合せ

Be助っ人おたる事務局

〒047-0034小樽市緑2丁目28-22

有限会社Livellness内

電話 0134-61-7367