

お知らせ

東光寺地区健康講話会

わたしの あなたの 生涯現役を目指した 健康づくり

「災害の備えと避難所での生活について」

～災害について災害支援ナースと一緒に考えよう！～

【運動】「エコノミー症候群の予防！」



目的：災害に関する情報を知ることにより、災害意識を高める。

また、災害時の避難生活を想定して身体を動かし、足腰の筋肉の衰えを防ぎ、筋力や体力をつけて、災害に備えることが大切です。

いつ、どこで災害が起こるかわかりません。

災害について学び、備えましょう！

災害時の避難生活は、足腰の筋肉の衰えが進む危険性があります。

日々の生活の中で、体を動かし、介護予防に取り組むことが大切です。

無理なく、自分のペースで筋力アップを始めましょう！！

日 時：令和7年2月17日（月）

◎受付 午前9時30分～

◎講話会 午前10時～11時

場 所：公益社団法人山梨県看護協会 2階 中研修室

講 師：災害支援ナース 看護協会災害看護委員会委員

甲府市健康談話室 保健師 長坂 陽子

持ち物：普段、飲み慣れた飲み物をご持参ください

その他：症状がなくてもマスクの着用をお願いします

運動しやすい服装でお越しください



お問合せ先：TEL 226-4288

山梨県看護協会 専務理事 小川