

参加費無料

～あなたの備え 万全ですか？～

防災講座



地附山地滑り災害から40年余り、いつ起こるか分からない自然災害。また、非常時のための日々の備えや避難行動等について改めて学びませんか。役に立つ情報満載です。

11月28日(金)
13:30～15:00

城山公民館 第二地区分館 集会室



◆講師：明治安田生命相互会社
坂口 基徳 さん

◆定員：20名(要予約) ※筆記用具をご持参ください

申込みは城山公民館まで
(平日 ☎232-3111)



新聞紙で「簡易スリッパ」を作る実践もあります

会場で「健康チェック」できます！ この機会に測定してみよう！



【AGES】

AGEsとは体内に生成される老化物質のひとつで最終糖化産物と呼ばれています。同年代中のあなたの「老化度」をチェックできます。



【握力測定器】

学生時代以来、握力を測定していないという方も多いはず。久しぶりに今のご自身の「握力」を測定してみませんか？

