

No.159	音楽	芸能	美術 工芸	文化 文学	国際 語学	レクリエ ーション	子ども	スポーツ 体操	美容 健康	IT	日常 生活
	ボウサイカッサコウシュウ							指導	講演	披露	
登録名	防災かっさ講習							○			
主な 内容	避難所で役立つセルフケア							ジャンル	防災		

災害大国 日本において、もし、自分が避難所での生活を余儀なくされたら、いかにストレス少なく過ごせるか、自分のケア、家族のケア、周囲の人のケアができるかを、中国伝統の民間療法「かっさ」を使ってお伝えします。

- ・講習
- ・かっさセルフケア、親子かっさ
- ・おっぱいかっさ（母乳を出しやすくするかっさ）

■ 経費（材料費等）	・テキストコピー代実費 ・交通費 ・木のかっさプレート ご希望の方には販売可（1,650円）
■ 依頼者が準備するもの	かっさプレートを持っている人は持参
■ 交通手段	自転車で行ける所は自転車で、その他公共交通機関
■ 資格・経験	日本経路かっさ促進会認定講師、防災かっさ師養成講師
■ 対象者	どなたでも



活動できる曜日		午前	午後	夜間
	月	×	×	×
	火			
	水		×	×
	木			
	金			
	土			
	日			
応相談：				
活動可能地域：横浜市内				