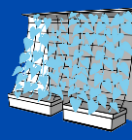


暑さ対策



スタート講座



【体操指導】

ごぼう先生こと
築瀬 寛 先生

暑熱順化（体を暑さに慣れさせること）について、一般財団法人 日本気象協会所属の気象予報士による講演を行うとともに、体操指導者による日常的に行える暑熱順化に役立つ体操を紹介しします。また、エアコンの冷房効果を高めるための定期的なエアコン清掃や、グリーンカーテンなど室温上昇を抑えるための方法についてもお伝えしていきます。ぜひご参加ください。

1 4月22日（火）14:00～16:00

世田谷区保健医療福祉
総合プラザ研修室A
（世田谷区松原6-37-10）

【気象予報士】久保 智子 講師



2 4月23日（水）14:00～16:00

多摩市立永山公民館
ベルブホール
（多摩市永山一丁目5番地）

【気象予報士】久保 智子 講師



3 5月8日（木）14:00～16:00

葛飾区亀有地区センター
ホール
（葛飾区亀有3-26-1 リリオ館7階）

【気象予報士】石樽 亜紀子 講師



4 5月9日（金）14:00～15:30

座・ガモール巣鴨 志學亭
（豊島区巣鴨 3-34-1）

【気象予報士】田中正史 講師



5 5月10日（土）10:00～11:30 14:00～15:30

イオンモール多摩平の森
（日野市多摩平2-4-1）

【気象予報士】青山 亜紀子 講師



6 5月11日（日）10:00～11:30 14:00～15:30

イオンモールむさし村山
（武蔵村山市榎1-1-3）

【気象予報士】近藤 奈保 講師



7 5月16日（金）14:00～15:30

座・ガモール巣鴨 志學亭
（豊島区巣鴨 3-34-1）

【気象予報士】小室 拓也 講師



8 5月17日（土）14:00～16:00

足立区梅田地域
学習センター
（足立区梅田7-33-1）

【気象予報士】小室 拓也 講師

