

参加費無料

令和7年度 暑さ対策 スタート講座

熱中症を予防するためには、熱中症対策に関する正しい知識を持つこと、身体を暑さに慣れさせていく暑熱順化が効果的です。気象予報士による講演と体操指導者考案の暑熱順化に役立つ体操を通じて実践的な対策を身につけ、夏を健康に過ごしましょう！



お申し込みはこちらから▼



第一部：熱中症の予防と対処法 (14:00～15:00)



【気象予報士】久保 智子 講師

講演内容

- ・熱中症のメカニズムと症状
- ・予防策（適切な水分補給、服装、室内環境の調整など）
- ・熱中症が疑われる場合の対処法
- ・気象情報の活用方法

第二部：暑さに負けない体をつくろう！ ～ごぼう先生とイス体操～(15:00～16:00)



【体操指導】ごぼう先生こと 築瀬 寛 先生

講演内容

- ・誰でもできる簡単な体操の紹介
- ・暑熱順化のための具体的な運動方法
- ・日常生活に取り入れやすい運動習慣の提案
- ・実際に体操を行い、体感していただく
※動きやすい服装でご参加ください

開催日

令和7年4月23日(水) 14:00～16:00(入場 13:40～)

会場

多摩市立永山公民館ベルブホール
(多摩市永山1-5)

定員

100名(先着順となります)

申込方法

「東京都熱中症対策ポータルサイト」からお申し込みください



問い合わせ



主催

協力

一般財団法人 日本気象協会



東京都

HTT

電力を
へらす
つくる
ため

TokyoTokyo



熱中症ゼロへ®