

後援：東峰村、東峰村社会福祉協議会

参加無料



# 親子で防災 ワークショップ



セラピューティック・ケアの

「なでるケア」で災害時の心身のケア

災害時は身を守るだけでなく、心を守ることも大事です。機材やオイルなどを使わず洋服の上から手軽にでき、被災時のストレスやストレスによる身体症状を軽減するケア法を学びましょう。

対象

3か月～小学校低学年の子どもと  
保護者 20組

にちじ

# 7月 25日

## 10:30～14:00 木

ばしょ

**喜楽来館** (きらくかん)  
朝倉郡東峰村大字小石原鼓 2846

もってくるもの (大人・小学生とも)  
エプロン、マスク、三角巾 or バンダナ  
\*食物アレルギーの不安のある方は、各自でお弁当  
などをご用意ください。



お申込・お問合せ

日本セラピューティック・ケア  
協会 本部事務局

☎092-928-1546 (平日 10:00～17:00)

✉ info@therapy-care.net

イベント名・参加者名 (大人)・連絡のつく  
お電話番号・お子さまの人数と年齢 (月  
齢)・性別をお知らせください。

または、下記の QR コードを読み込み、申  
込フォームからお申込みください。



お申込  
締切

7月 22日 (月) 正午

\*ただし、定員に達し次第、締切ります。

10:30～  
プログ  
ラム

ネック&ショルダーケア ファミリーバージョン (ス  
トレスケア)、腰のケア (腰痛軽減)、インファント  
セラピー (子どもの心身のケア)、レッグケア (エコ  
ノミークラス症候群防止)、呼吸法 (セルフケア)



備蓄食材で美味しい防災クッキング

災害時、命を守ることに大事なのが「食」。  
水道やガス、電気が使えなくても、ポリ袋を使って作  
る簡単な調理を実際にやってみましょう。  
クッキングのあとは、みんなで美味しくいただきます。

11:30～  
メニュー

ポリ袋で作るパスタ・混ぜごはん・蒸しパン・和え物



防災士の久保千景さんが  
わかりやすくアドバイス  
してくれます!



主催 /  **エフコープ**



認定 NPO 法人

日本セラピューティック・ケア協会