

2022年2月6日(日) 13時～16時

参加費：一般**2,000円** 会員**500円** ◆オンライン開催 ◆定員80名

「市民講座」はどなたでも参加できます。「会員限定講座」はHART会員のみ参加できます。

市民講座①

ゆるっとアウトドアで 子育て防災

阪神大震災被災体験とアウトドアの知識を生かし、2003年より全国で講演活動を展開し、『りすの四季だより』（新建新聞社）他多数の著書もある

あんどりすさんから、「楽しくてすぐに実践したくなる」「毎日の生活を充実させるヒントがたくさんある」防災術を学び、子どもを守る知識を身に付けていきましょう！

講師 **あんどりす**

アウトドア流防災ガイド

<https://andorisu.jimdo.com/>



市民講座②

小児はりとお手当て

長年、子どもの施術にあたってきた鍼灸師・指圧師で、山口創氏との共著『脳と体にいいことずくめのベビーマッサージ』（PHP研究所）でも知られる**山口あやこ**さんが、子育てに役立つ東洋医学の知恵をご紹介します。

講師 **山口あやこ**（HART関東／東京スキンタッチ会）

お申込み

■受付期間：12月15日～1月30日

■HART関東ホームページ

<https://hart-kanto.com/>

のお知らせページ

または、右QRコードよりお申込みください。



会員限定講座

「災害想定初動演習 II」

16時～17時

立川断層帯地震を想定、地図上に情報をマッピングして支援計画を考える演習を行います。