【ミニ講座】「災害時、身を守るために出来る事!お役立ち講座」

講師:日本赤十字社東京都支部



↑被災時の避難所生活における注意点などご説明いただきました。

【能登半島地震関連のパネル展示】







↑エコノミークラス症候群などによる災害関連死を 防ぐために簡単な運動をご教示いただきました。