



若葉区町内自治会連絡協議会

活動研修会

参加費
無料

今日からできる、からだの防災
～日常の健康と地域のつながりから～

本講座では、日常の延長線上にある「からだの防災」を学びます。
災害時や避難所で起こりやすい健康トラブル（持病の悪化、エコノミークラス症候群など）を知り、今日から取り組める身体づくり・生活習慣の整え方をわかりやすく解説します。
さらに、地域で助け合いながら、健康被害を防ぐ「愛と共創の避難所づくり」についても一緒に考えていきます。

日時

令和8年 **9月16日** (水)
14:00～16:00 (受付 13:30～)

会場

都賀コミュニティセンター

対象

自治会員、避難所運営委員会のメンバー、
防災や健康について関心がある方 等

内容

- 日常の健康と防災
- 避難所で起こりやすい健康トラブルと対策
- 今日からできる身体づくり・生活習慣
- 愛と共創の避難所づくり

申込方法

裏面をご覧ください

地域でつながり、
健康で安心なまちへ



講師紹介



青木 好美 (あおき よしみ) 氏
千葉中央メディカルセンター
健康増進支援センター
看護師 (保健師)

地域の皆さまと一緒に、
今日からできる健康づくりを考えます！

ラジオ体操で健康に！



若葉区はラジオ体操区～ラジオ体操で健康に～
千葉中央メディカルセンター屋上にて

お問い合わせ

若葉区町内自治会連絡協議会事務局

(若葉区役所地域づくり支援課内)

〒264-8733 千葉市若葉区桜木北2丁目1番1号

TEL 043-233-8122 FAX 043-233-8162

E-mail chiikizukuri.WAK@city.chiba.lg.jp



令和8年度若葉区町内自治会連絡協議会活動研修会 参加申込書

団体名	(〇〇自治会、〇〇運営委員会 など)
参加者	(例) 氏名(カナ) ワカバ 若葉 タロウ 太郎
	① 氏名(カナ) ② 氏名(カナ)
	③ 氏名(カナ) ④ 氏名(カナ)
	⑤ 氏名(カナ) ⑥ 氏名(カナ)
備考	ご意見、ご質問等ございましたら自由にお書きください。

◆ 申込方法 本参加申込書にご記入のうえ、下記の方法でお申込みください。

- ① 直接持参 } 〒264-8733
- ② 郵送 } 若葉区桜木北2-1-1 若葉区役所3階
若葉区町内自治会連絡協議会事務局（若葉区役所地域づくり支援課内）宛て
- ③ FAX： 043-233-8162
- ④ メール： chiikizukuri.WAK@city.chiba.lg.jp
※本文に必要事項をご入力ください。
- ⑤ 電子申請： 市ホームページ内にある電子申請フォームよりお申し込みください。

 令和8年度 若葉区連協 活動研修会

検索



◆ 申込期限 令和8年9月11日（金）

◆ 定員 100名 ※定員に達した場合、申込をお断りする場合があります。

◆ 注意事項

- 発熱等の体調不良の方は、ご出席をお断りいたします。
- 実施の内容は、やむを得ない事情により予告なく変更する場合があります。