

講座番号 301

# 熱中症を予防する

## 正しい

## 水分補給



【日 時】

5/14 **日** 14:00 ~ 16:00 <全1回>

本格的な夏を迎える前に考えてみましょう！熱中症予防のために必要な水分のとり方とは？  
排尿の観点から熱中症予防にアプローチします。

【講師】 要町駅前クリニック院長<<区民講師>>

**堀 祐太郎 氏**

【費用】 600円（受講料500円・教材費100円）

【定員】 36名（応募者多数の場合は抽選）

【募集対象】 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方

【募集期間】 2/5（日）～4/27（木）



**実施に関するお断り：**

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本事業を急遽中止・延期する場合があります。事前に必ず当館へお問い合わせください。  
なお、振込手数料や切手・はがき代など申込に要する費用は返却できません。

**ご来場の際のお願い：**

会場にアルコール消毒液をご用意しております。手指の消毒、もしくは石けんによる手洗いのご協力をお願いいたします。マスク着用にご協力をお願いいたします。咳、くしゃみ等の症状がある方は、マスクをご着用いただくか、「咳エチケット」をお守りください。また、大きな声での会話もお控えくださいますようお願いいたします。ご来場前の検温実施にご協力をお願いいたします。発熱のある場合のご来場はご遠慮ください。

**【申込方法】**

- ①往復はがき…講座名、講座番号、住所、氏名（ふりがな）、年代、電話番号をご記入の上、当館へ送付。  
（往復はがきの料金は126円です。）※締切に間に合うよう早めに投函してください。
- ②インターネット…公益財団法人としま未来文化財団ウェブサイト  
講座募集のページの所定フォームに必要事項を入力して申込。
- ③窓 口…各地域文化創造館窓口にて、63円の返信用はがき持参の上、所定の申込用紙に必要事項を記入して申込。