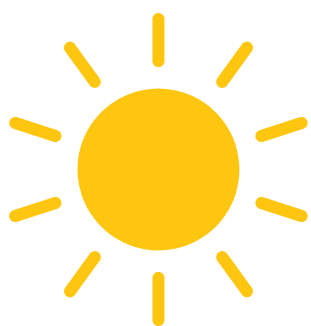


夏山 登山教室

脱水症の理解 熱中症対策 水分補給技術 夏山ファーストエイド
講師 登山ガイド 山岳看護師 熊谷久美子



コロナ禍で野外ハイク 登山を楽しむ方が増えています。山で「足がつった！頭痛が！吐き気！」こんな経験ありませんか

★ 脱水症は遭難の入口！！★

日時 令和3年8月4日(水) 19:00～20:30

場所 ワイワイプラザ横手 研修室3

受講料 1,000円 (施設使用料その他)

(※ 感染症対策にて30名まで)

自分や仲間、家族そして地域の救助に関わる方、医療施設を守るため楽しく「かくれ脱水」や「熱中症対策」を学びませんか



脱水症は遭難の入口

足がつったことありますか

水分の取り方は合っていますか？



OS1を作ったり試飲してみましよう

東北山ナースガイド

講師 熊谷久美子

登山ガイド

山岳看護師



問い合わせ 申込先

東北山ナースガイド <http://touhoku-yama-nurse-guide.com>

(ホームページ お問い合わせメールにて)→

熊谷久美子

電話 080-1804-9474 電話やメールでも可能です

Mile kumakumi119@gmail.com

