

冬のお風呂を、 もっと安心・快適に！

～ 知っておきたい「ヒートショック」「入浴関連死」～



受講無料



2026年
11月12日 木
14:00 ▶ 14:40

寒い季節のお風呂は、体を温め、心をほぐしてくれる大切な時間です。

一方で、冬場に起こりやすい「ヒートショック」など、急激な温度差が心臓や血圧に影響を与えることにも注意が必要です。

本講演では、今日からすぐに実践できる「安全で健康的な冬場の入浴のポイント」をわかりやすくお伝えします。



講師

山科 章先生

ライフ・プランニング・センター理事長
東京医科大学名誉教授

実施
方法

オンライン（ZoomまたはYouTubeをお選びいただけます）

- ▶ Zoom…「質問したい」「双方向で参加したい」という方におすすめ
 - ▶ YouTube…「機械操作が不安」「講座の内容を見たいだけ」という方におすすめ
- ※視聴URLは後日送付します

申込
方法

公式HPもしくは
右のQRコードよりお申し込みください
期限 11月10日（火）



■主催■

一般社団法人

スマートウェルネスコミュニティ協議会
健幸アンバサダープロジェクト事務局