

高椋コミュニティセンター・たかむくのまちづくり協議会主催短期講座

今から取り組もう！防災講座



地震や台風、大雨など、災害への備えは重要です。

日々の備えから家族の防災力を高めるためのポイントなど、防災初心者の方にもわかりやすくお話しします。

※講座終了後に、簡単な健康チェックを行います。
ご近所・お友達お誘いあわせてご参加ください。

※定員になり次第、期日前でも締め切らせていただきます。

定員：各**40**名

申込締切：6月16日(金)まで

申込先：高椋コミュニティセンター
(TEL68-0843)

申込方法：下記の申込書または電話にて

※電話受付は平日の8時半から17時まで

参加費無料

第1回

テーマ：**ご自身やご家族を守る防災の知識を学ぶ**

災害に備える「防災脳」を活性化！

- 災害が発生する予兆を知り、「防災脳」をストレッチする
- 避難行動の正しい知識を身につける

開催日時 **6月29日(木)**
午後1時30分～3時

開催場所 高椋コミュニティセンター
3階大会議室

講座終了後に、血管年齢測定をします

第2回

テーマ
地震発生時にとるべき行動と事前準備について学ぶ

予測ができない地震に備える！ もしものときのアクションプラン

- 地震のメカニズムを学ぶ
- 地震が発生した際にどのように行動するかを考える
- 被害を抑えるための事前準備について知る

開催日時 **7月 6日(木)**
午後1時30分～3時

開催場所 高椋コミュニティセンター
3階大会議室

講座終了後に、ベジチェックをします
(野菜摂取量が分かる機械で測ります)

「今から取り組もう！防災講座」参加申込書

氏名/電話番号	(TEL)
区名	
希望講座	①第1回 ②第2回 ③両方

MY定期講座

明治安田生命は「MY定期講座」で、
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています