

第1回 11月1日(金)

日常の健康づくりで見つける！防災のヒント

つまづかない・転ばない・安全な歩き方や、パニックになりにくい呼吸法を学びます。さらに災害時に身体への負担を軽減する方法をご紹介します。災害時にどのように行動するかも学び、いざという時に備えましょう



からだ改善インストラクター

五十嵐まき子

いつ起こるかわからない災害に備え、日頃から安全な歩き方や呼吸法を身につけておきましょう



川崎市防災インストラクター

植田このみ

市内各地に赴き、様々な防災講座を行っています。災害を正しく恐れ、しっかり備えることで、日頃の不安から解消されましょう！



第2回 11月8日(金)

もしものの時の、アクションプラン

自宅や地域のリスク・避難のタイミング等を知り、気象災害に備えます。また、前回習った呼吸法や歩き方を復習し、実践として防災まち歩きをします。避難所についてや、防災に関する情報を皆で確認しましょう



第3回 11月16日(土)

体験を備えにつなげよう

岡上地区の防災訓練に参加します。

この機会に、いざという時に慌てない準備をしておきましょう。

地域の給水拠点や、その水質について等、気になる

アレコレも確認できますよ！



岡上分館のご案内



住所：〒215-0027

川崎市麻生区岡上 3-15-5

044-988-0268 / FAX：044-986-0472

*駐車場はありません。近隣のコインパーキングをご利用ください



学んだことは、ぜひ実践し、周りの人にも伝えましょう!!