

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をご紹介します

対象	構成	講座時間
すべての年齢層	3回	約60～70分/各回

第一回 テーマ：最近注目されている「在宅避難」のポイントをご紹介します

備えて安心！ 在宅避難のススメ

- 避難所生活の課題と適切な避難先の選び方を学ぶ
- 在宅避難の特徴と、在宅避難が可能となる条件を知る
- 在宅避難のために備えておきたい防災グッズを紹介

監修 NPO法人プラスアーツ



第二回 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

監修 防災・危機管理専門家 渡辺 実

第三回 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

監修 NPO法人プラスアーツ