



『もしもの備え』

講師：食生活改善推進員会
(ヘルスメイト)

地震や台風、水害など、自然災害の多い日本。電気やガス、水道などのライフラインが止まった時を想定して非常食などを備蓄している方も多いのではないのでしょうか。いつ起きるかわからない災害のために、家庭で出来る備え（非常食に限らず非常時に必要な備蓄品等）についてお話しします。

※講座の後半には『お湯が沸かせたら作れる湯煎料理』の試食があります。

日 時：令和 7 年 10 月 18 日（土）

時 間：14 時 30 分～16 時 30 分（予定）

場 所：いずみ中央地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料

対 象：小学生と保護者（未就学児の参加は不可）

定 員：15 組（ご家族での参加可・申込み多数の場合は抽選）

持ち物：手拭きタオル 飲み物 室内履き

外靴を入れる袋



お子様と一緒に災害に対する備えを
考えるきっかけにしませんか？

【 お問合せ・お申込み 】

電話またはメールにて受付けます。

9月8日（月）10：00～

9月26日（金）16：00まで

✉ izumichuo-hp@hama-wel.or.jp

- ① 講座名（件名に入れてください）
- ② 参加希望者全員のお名前（読み仮名も）
- ③ 電話番号 ④小学校名、学年

をお願いします。

*返信メールが受信できるように設定してください。

*受付完了メールを送信します。

申込み後1週間以内に返信メールが届かない場合は、お手数ですがお電話を頂くようお願いいたします。

いずみ中央地域ケアプラザ

とこえ
戸越