

No.4 あなたも私も

「自分レンジャー！」になれる防災術

カリキュラム

講師：かとう よしこ加藤 由子

第3火曜日 18:00~20:00

回	月 日	講 座 内 容
1	10月18日	災害を知る① (自然災害編) 地震・台風・雨・雪など 近年大型化している自然災害の概要について具体例を挙げて紹介、防災に関する最新情報・状況など。
2	11月15日	災害を知る② (その他の災害) 火災・食中毒・虫害など 火災や食中毒の原因と対策、春が来る前にできる虫害対策など日常生活と関連のある災害についての基礎知識や対策。
3	12月20日	自分の命を守る「自助」の基礎知識 災害発生時に最も重要なのは「自分の命を守ること」。 そのために必要なこと。
4	1月17日	「逃げ切る」ために今すぐできること3つ 健康な状態でないと「逃げる」ことは出来ません。今からできる日ごとの健康管理や筋力維持について。
5	2月21日	備えるコト・備えるモノ 「ローリングストック」の考え方や実践方法、具体的に役立つもの。
6	3月21日	ツールを使う/応急手当て (コロナの状況で内容を検討します) ハザードマップの見方や活用の仕方、最新の情報ツールなど。

受講生が初回に用意するもの：筆記用具

- 講座開始前に[机・椅子]の消毒をお願いいたします(会場に用意あり)
マスクは常に着用ください(フェイスシールドやマウスシールドは不可)
- 不明な点は、TAMA市民塾までお問い合わせください