

今から、取り組もう！防災講座

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

日時：令和7年1月31日(金)
10時00分～11時30分



場所：中部地区市民センター 3階 会議室

内容：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

講師：明治安田生命保険相互会社 篠^{しの}美^{みな}奈さん

対象：中部地区在住・在勤・在学の方

定員：20名(先着順)

参加費無料

事前申し込みが必要です

その他：【骨健康チェック測定会】

手首で骨密度などの状態をチェックします

講座終了後に測定会を行います

約40秒で測定！
この機会に測定
してみませんか？

主催：中部地区市民センター

令和7年1月16日(木)午前9時から受付開始！！

<申込み・問い合わせ> 中部地区市民センター TEL：354-0336
月～金 9時～17時(祝日を除く)

中部地区市民センターのホームページにて、
センター主催の講座の案内をご覧ください。



※当センターは駐車スペースが限られておりますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。