

2025年

9月26日 FRI

10:00~12:00

フレアス舞鶴



防災講座

見て
触れて
体験して

いつもの暮らしに、
安心をプラスする



「防災」と聞くとつい難しく感じていませんか？
この講座では、いつもの暮らしの中でできる対策や、
災害時に役立つ知識を実践的に学びます。
忙しいママも、家庭や地域で活かせる
「あなたならではの」の備え方を見つけましょう！

「いざ」に備える！

マイタイムラインの作成



災害時に、限られた時間で、家族みんなが無事に避難するために、「いつ」「どこへ」「どのように」避難するのか、行動計画を作ろう！

防災リュックの紹介



「防災リュックって何を入れたらいいの？」と悩んでいる方必見！
講師が実際に使っている防災リュックの中身を公開！

非常食体験



市販の非常食を試食し、味や手軽さを体験してみよう。ポリ袋を使った簡単「蒸しパン」レシピもご紹介！

開催日	9月26日(金)
時間	10:00~12:00
会場	フレアス舞鶴(中総合会館5階)・多目的ルーム
定員	15名程度(お子様連れOK)
締切り	9月18日(木)
参加費	300円



講師 坂中 綾香さん

- ・防災士の資格を持つ3児の母
- ・防災ママサークル「ままもりっこ」代表
- ・整理収納サポート「natu-bell」代表

参加特典

1週間のSNSフォロー期間を設けて、
セミナー後も参加者の疑問に講師がお答えします！

お問い合わせ

舞鶴市人権啓発推進課

0773-66-1022

お申し込みは
コチラから

