



# 地震から 自分の命や大切な人を 守るための方法を学ぼう

30年以内に70%の確率で発生すると予測される首都直下地震では、練馬区を最大震度6強の強い揺れが襲い、多数の人的被害や建物被害が発生すると想定されています。

この講座では、災害から自分や家族の命を守るために必要な自助対策について学びます。



開催日程・会場

	第1回	第2回	第3回	会場
平日コース 14:00～16:00	10/17(火)	10/24(火)	10/31(火)	練馬区立防災学習センター3階 防災研修室
週末コース 10:00～17:00	10/21(土) ※全3回分を1日で学びます			
夜間コース 18:30～20:30	10/18(水)	10/25(水)	11/1(水)	オンライン開催のみ(会場開催はなし)

定員

各コース  
会場 40名  
オンライン 50名  
会場受講またはオンライン受講(Zoom)を選択していただきます。  
申し込み方法は裏面をご覧ください。

受講無料

第1回

発災害を自分事にし、発災時の対応(命を守る行動)を知る

講義:練馬区における

首都直下地震のリスク

体験:災害時の自助を体験する



第2回

発災直後の課題と必要な備えを知る

講演:過去の災害から学ぶ

自助対策の重要性

演習:自宅での家具転倒防止

対策を考える

講師 隈本 邦彦 氏

江戸川大学 教授  
名古屋大学減災連携研究センター  
客員教授



第3回

被災後の生活を知り、必要な備えを考える

講義:想定される被災後の生活

演習:被災生活の備えを考える

