



# 防災の第一歩！

地震から自分の命や大切な人を守る

## 「自助講座」

首都直下地震では、練馬区を最大震度6強の揺れが襲い、多数の人的・物的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(木)	10/24(木)	10/31(木)	練馬区立防災学習センター3階 防災研修室 or オンライン
週末コース 09:00～12:00	10/5(土)	10/12(土) ※全3回分を2日で学びます		
夜間コース 18:30～20:30	10/17(木)	10/24(木)	10/31(木)	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



※ 週末コースは、平日・夜間コースの全3回分を計2回で実施します。

**自助講座  
申し込み方法**

9月28日(土)締切

※ 締切後も会場に空きがあれば受付可能な場合がありますのでお電話にてご確認ください。

二次元バーコード  
からのお申込みは  
こちら



- 電話の場合: 03-5997-6471 宛に、以下の「申込内容」をご連絡ください。
- FAXの場合: 「申込内容」欄を記入いただき「問い合わせ先」まで送付ください。
- 電子申請の場合: 右の二次元バーコードを読み取りお申込みください。

フリガナ お名前	電話番号	メールアドレス
ご住所 〒		
<b>申込内容</b> コース(ご希望のコースに○をつけてください) ( 平日コース      週末コース      夜間コース )		
受講方法 ※いずれかに○をつけてください。 ※夜間コースはオンラインのみ ( 会場      オンライン )	接続試験の希望日程 ※オンライン受講を希望される方は、いずれかに○を付けてください。 ※接続方法等の詳細は申し込み後にご連絡いたします。	
	10月1日(火) (11時~12時)	10月3日(木) (18時~19時)      不要

**問い合わせ先**

練馬区 危機管理室 区民防災課 防災学習センター  
TEL: 03-5997-6471    FAX: 03-5997-6472

**会場受講の留意事項**

- 会場受講される方は、当日筆記用具をご持参ください。資料は当日配布いたします。
- 当日、体調不良の場合は、参加をお控えください。

**オンライン受講の留意事項**

- オンライン受講を申し込まれた方には、事前の接続試験をご案内します。Zoom による WEB 会議に音声・映像とも問題なく参加できる環境を準備できる方のみオンライン受講可能とさせていただきます。
- オンライン受講される方には 3 日前を目途に資料を郵送いたします。
- オンライン受講される方は、郵送する資料に記載されているオンライン受講方法に従い、講座を受講してください。
- 通信費等のオンライン受講にかかる費用は参加される方のご負担となります。

**会場案内**

**練馬区立防災学習センター**

〒179-0072 練馬区光が丘6丁目4番1号

開館時間: 午前10時~午後6時

休館日: 月曜日・年末年始

(月曜日が祝日の時はその直後の平日)

(年末年始: 12月29日~1月3日)

**電車**

都営地下鉄大江戸線「光が丘駅」下車  
A4 出口より徒歩約 10 分

**バス**

- ①西武バス「光が丘6丁目」下車 徒歩約4分  
※[光31](成増駅南口~光が丘駅)  
または  
[練高01](練馬高野台駅~成増駅南口)
- ②西武バス「高松大門通り」下車 徒歩約4分  
※[吉60](吉祥寺駅~成増町)  
または  
[練42](練馬駅~成増町)
- ③みどりバス「旭町南地区区民館」下車 徒歩約5分  
※[保谷ルート]
- ④みどりバス「光が丘駅」下車 徒歩約10分  
※[保谷ルート][北町ルート][氷川台ルート]

