

～つなぐ・つたえる・つづける～

近年、各地において深刻な自然災害が頻発する中、これを踏まえて日頃からの備えと地域の防災力向上が重要とされます。大規模な災害から身を守るためには「公助」と「共助」が不可欠です。災害の経験と教訓を共有し、地域防災の担い手となる一人ひとりが「自分事」として行動につなげていくことが大切です。

本プログラムは「自助・共助」をテーマに、「いま、私たちにできること」をともに考え、実践する機会として開催します。

日時 ○月○日(○) 10:00～12:00(開場 9:30)

会場 仙台大学船岡キャンパスLC棟

特別講演

●火災防災(10:15～10:45)

消火器「ちゃんと」使えますか(火災ゼロ、逃げ遅れゼロ)

「燃えるものはない」「火を使わない」「今まで火事になったことがない」…それでも火災は発生します。消火器「ちゃんと」使えますか。あなたならどう逃げますか。

講師:仙台大学防災士養成講座講師 ○○ ○○

スキルアップ講習

●心と体のケア(10:55～11:35)

心のケア「リラクゼーションのススメ」&体のケア「健康づくり体操」

災害に続いて起こる様々な問題には、簡単には解決できないことが多いもの。そんな時は、気持ちを穏やかにする時間をつくりましょう。実践を通じて「リラクゼーション技法」の効果を学びます。

健康づくり体操では、エコノミー症候群等への対策として、健康維持と災害関連死防止のための体操を行います。

講師:仙台大学防災士養成講座講師 ○○ ○○

定員:50人

参加費無料(公益財団法人スポーツ安全協会スポーツ普及奨励助成事業)

お申込み

右のQRコードまたは大学HPから○月○日(○)までにお申し込みください。

参加者には、防災グッズをプレゼントします。

※ お申し込みの際にお預かりする個人情報は、本プログラムのみで使用し、第三者に提供することはありません。

お問合せ

仙台大学 スポーツ健康科学研究実践機構事務課
地域防災人材育成プログラム「SDGs防災セミナー」係
TEL 0224-55-1337/Eメール kikou@sendai-u.ac.jp

主催:仙台大学
共催:仙台ユネスコ協会
後援:宮城県 柴田町