

目指せ備えの達人！

防災講座

全3回
各回のみ
参加もOK

第1回 災害体験ツアー！

2026年2月12日(木)13:00～17:00

横浜市民防災センター（神奈川区沢渡4-7）13時 現地集合



- 地震の揺れ
- 初期消火体験
- 災害発生時の対応
- 大雨や土砂災害発生時の対応
- 避難行動計画（マイ・タイムライン）の作成



第2回 もしもの備えを見直そう！

2026年2月25日(水) 14:00～16:00

東京ガスエコモ(株)洋光台店（洋光台4-2）14時 現地集合



我が家の災害対策できてますか？
日頃から実践できる自分や家族に合った備えを一緒に考えましょう！

第3回 防災クッキング！

2026年3月12日(木) 13:00～15:00

洋光台地域ケアプラザ（洋光台6-7-1）13時 現地集合



美味しく楽しく備えられる
災害時の食事のアイデアを学びましょう！
※アレルギー対応はしていません

対象：どなたでも※お子さん同伴可

定員：先着20名程度

参加費：無料

お申込み：2026年1月12日(月)10時～洋光台地域ケアプラザ 電話・窓口まで

お問い合わせ：横浜市洋光台地域ケアプラザ TEL：045-832-5191

主催：横浜市洋光台地域ケアプラザ

協力：東京ガスエコモ(株)洋光台店・磯子区食生活等改善推進委員会(ヘルスマイト)