

受講料  
無料

# 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、練馬区で最大震度6強の揺れが想定されています。  
本講座で「災害から自分や家族の命を守る自助対策」を学びましょう。

### 主なプログラム

- 過去の地震の揺れを再現した起震車体験<sup>※</sup>
- 東日本大震災の体験談
- 被災後の生活と防災対策
- 首都直下地震で想定される練馬区の被害
- 自身の防災対策状況の振り返り
- 携帯トイレの使い方の実演

携帯トイレ実演



近くの避難拠点等の確認



起震車体験



※ 起震車体験は会場の関係で、**平日コース会場参加**のみです。  
週末コース・オンライン・アーカイブ参加の方は別途プログラムを用意しています。

### 会場

- ① 平日コース  
練馬区立防災学習センター  
3階防災研修室
- ② 週末コース  
石神井公園区民交流センター  
or  
オンライン(ZOOM)

### 開催日程

- ① 平日コース 6/11(木) 14:00~17:00
- ② 週末コース 6/13(土) 13:00~16:00
- ③ アーカイブ  
配信視聴 6/17(水)~6/24(水)

### 定員

会場 | 40名

オンライン | 50名

アーカイブ | 40名



会場・オンライン・アーカイブ  
参加方法を選択できます。  
お申込み方法は裏面をご覧ください。



# 自助講座申し込み方法

- 電話の場合：以下の「申込内容」を 03-5997-6471 宛にご連絡ください。
- 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：右に示す二次元バーコードを読み取ってお申込みください。



**5月28日(木)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。

申込内容	フリガナ お名前	電話番号	メールアドレス
	ご住所 〒		
	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                      アーカイブ配信視聴                      )		
	受講方法 ※平日コース・週末コースを希望する方は いずれかに○をつけてください。  (      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○をつけてください。 ※接続方法等の詳細は申し込み後にご連絡いたします。  <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <b>6/8(月)</b> 11:00~12:00                 </div> <div style="text-align: center;"> <b>6/9(火)</b> 18:00~19:00                 </div> <div style="text-align: center;">                     不要                 </div> </div>	

## 会場受講の留意事項

- 当日、体調不良の場合は、参加をお控えください。

### 【準備物】

- 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。

## アーカイブ配信視聴の留意事項

- 通信費等のアーカイブ配信動画の視聴にかかる費用は参加される方のご負担となります。

## オンライン受講の留意事項

- 接続試験のご案内は、希望される方にのみご連絡いたします。
- 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

〒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

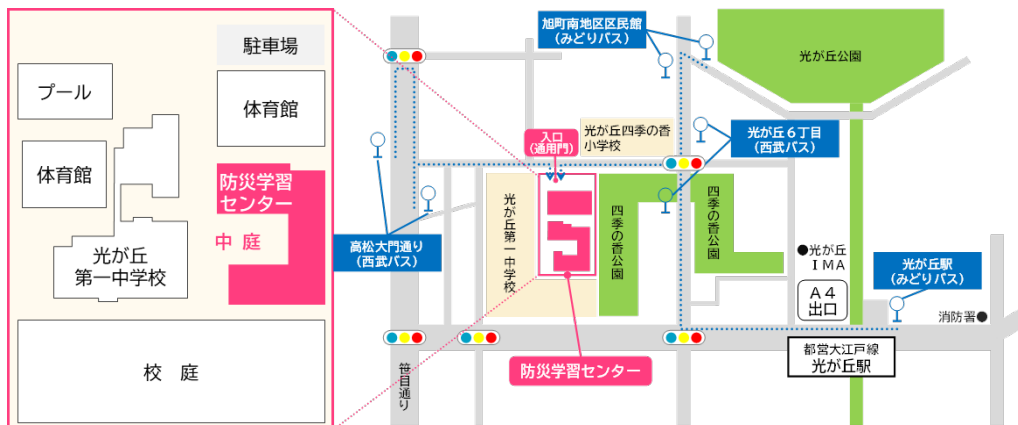
※〔吉60〕(吉祥寺駅~成増町)または〔練42〕(練馬駅~成増町)

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〕



## 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