

阪神淡路大震災より29年... 東日本大震災より13年...



心と知識 備えてますか？

防災グッズ、備えていますか？

食料やラジオ・防寒グッズなどを備えている人は多いでしょう。

では、心と知識は備えていますか？

何の予告もなく起こる災害に、気持ちと知恵の備えをしましょう。

9/29(日)
11時～17時



玄と素 防災体験会

大切なものを亡くすという事

【いすヨガ体験】
11時～12時

【疑似喪失体験】
13時～15時

【かまどベンチ体験】
15時30分～16時30分

予約優先



やさしいヨガ
YUMYUM先生



ご予約はDMにて→

YUM_YOGALIFE

心を落ち着かせる いすゞが体験

11時～12時 参加費500円 先着18名 (要予約)

災害時は、不安や恐怖、避難所生活のストレスなど安らぐ場所がなくなります。そこで使える、心の落ち着かせ方を身に付けましょう。

きちんとした呼吸は疲れにくい体を作り、リフレッシュにもなるので、日常的にも活用することができます。

「ヨガって、なんだか難しそう...」という方必見！今回は呼吸を重視した初心者向けヨガです。毎日のケアにも、災害時のケアにも役に立つ、呼吸法を体験しましょう。

疑似喪失体験

13時～15時 先着30名 参加無料

他人事になりがちな災害を「わがごと（自分事）」として感じてもらい、防災減災につながる体験です。

東日本大震災で大切な人をなくした高橋匡美さんのお話を聞き、参加者一人一人の「大事なモノ/コト」が目前から無くなっていく。そんな疑似体験をおこないます。

日本に住んでいる以上、地震と向き合わなければいけません。どこか遠い場所の話ではないのです。「自分にできることは何か。」「今ある当たり前の環境は本当に当たり前なのか。」一度立ち止まって考えてみましょう。

※感情が大きく動く可能性がありますので、体験は中学生以上とさせていただきます。

小学生以下のお子様は、親御さんのご了承の元、お話を聞くのみとなります。



かまどベンチでご飯を炊こう

15時30分～16時30分 先着20名 参加無料

「かまどベンチ」をご存知ですか？

公園や公共施設にある、ひっくり返すとかまどになるというフェーズフリーなベンチ。その使い方をご存知ですか？あっても知らなければ、知っても使えなければ、災害時には役に立ちません。かまどベンチで実際にお米を炊く体験からサバイバル力を身に付けましょう。薪割りも体験できます！※容器・スプーンを持参ください。

事前予約方法

「疑似喪失体験」と「かまどベンチ体験」をご希望の方はこちらからご予約下さい。予約優先となります。

どちらかの方法でお申し込みください。

- 右記QRコードよりお申込みフォームにお進みください。
※メールアドレスが必要です。



- TEL:06-6914-0340 にお電話いただきお名前・参加人数・電話番号・参加プログラム人数・時間・お子様がいる場合はお子様のご年齢をお伝えください。

同時開催！ K'sマルシェ



DASHIMAKI_KEI



【会場】

ユニソン大阪事業所
コミュニティスペース大阪「玄と素（くろとしろ）」

○住所

〒538-0031
大阪府大阪市鶴見区茨田大宮2-8-13

○アクセス

OsakaMetro長堀鶴見緑地線
門真南駅3番出口から徒歩7分
※駐車場はありません。駐輪場はあります。

○お問い合わせ

Mail : kurotoshiro@unsn.co.jp 主催：コミュニティスペース
Instagram : @kinki_unsn 大阪「玄と素（くろとしろ）」
TEL : 06-6914-0340

※イベントの様子は撮影し、HPやSNSに掲載されることがあります。



@KINKI_UNSN