

防災をはじめよう！

防災食の新常識にチャレンジ！

近年、さまざまな災害が相次ぎました。
一人ひとりの備えがますます大切になっています。

被災時、日常とは違う環境になじめず、
体力が落ち、元気がなくなったり、体調を崩したり。
そんな時こそ、エネルギーの源、食事がとっても大事！
普段から無理なく取り入れられる食品の備えを学び、
簡単にできる防災食を作って、試食します。



もしもの時のために、食から考える防災をはじめましょう！

定員
20人

参加
無料

とき

令和2年 **3**月 **8**日(日) 午前10時～12時

ところ

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 第1・2研修室

講師

おおつき ゆみ
大槻 由美さん (NPO法人とれじゃーBOX 理事長)

こども会会長をきっかけに地域福祉活動に参加。2009年に防災士の資格を取得。以来、地域防災に取組み、特に女性・ママならではの視点のコミュニティ防災を展開。2014年にNPO法人を設立し、コミュニティ防災分野の支援、各種防災講師としても活躍中。防災士。

令和元年度 防災講座③

「防災をはじめよう！防災食の新常識にチャレンジ！」

- 日 時：令和2年3月8日（日）午前10時～12時
- 会 場：東大阪市立男女共同参画センター・イコラム
第1・2研修室
- 対象・定員：東大阪市在住・在勤・在学の方 20人
- 参加費：無料
- 一時保育：1歳半～就学前幼児 定員10人、ひとり200円
(申込先着順・3月1日(日)までに要予約)

- 申込方法：
電話またはイコラムの窓口（申込時間は休館日を除く午前9時～午後9時30分）またはメール、FAX、ハガキ、イコラムホームページの申込フォームに、講座名・住所・氏名・電話番号・FAX番号・年代・参加動機・保育の有無（保育希望の子どもの氏名・生年月日）をご記入の上、下記までお申込みください。
- 申込締切：令和2年3月1日（日）必着
※申込多数の場合は抽選

★お申し込み・お問い合わせ★

東大阪市立男女共同参画センター・イコラム

〒578-0941 東大阪市岩田町4-3-22-600

Tel 072-960-9201

Fax 072-960-9207

E-mail ikoramu@nifty.com

URL <http://www.ikoramu.com>

休館日：月曜日（祝日・振替休日の場合は開館し、翌平日に休館）
及び年末年始（12月29日から1月3日）



令和元年度 防災講座③ 申込フォーム

ふりがな			職 業	
氏 名			年 代	歳代
住 所				
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	F A X	(勤務先・自宅)	
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)			
参加動機				
一時保育 希 望	有 ・ 無	(ふりがな) ----- (お子様のお名前)	お子様の 生年月日	年 月 日

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。