

ねりま  
防災  
カレッジ

大雨、台風、地震 どうやって備える？

参加無料  
1月6日締切  
参加特典  
あります

自分と家族をまもるための

# 自助クラス 後期

参加特典として練馬区オリジナル  
ソーラーモバイルバッテリーを差し上げます！



## 自助クラスで学ぶ内容

- ①多発する風水害に備える
- ②大規模地震から「いのち」を守る
- ③地震のゆれがおさまった  
次に行動することは？
- ④自宅で「避難」するために

本講座は前期と同じ内容です

	平日コース 全4日間ご参加ください	週末コース 全2日間ご参加ください	夜間コース 全4日間ご参加ください
日程	1月14日 (木) 1月21日 (木) 1月28日 (木) 2月 4日 (木)	1月16日 (土) 1月30日 (土)	1月13日 (水) 1月20日 (水) 1月27日 (水) 2月 3日 (水)
時間	14:00~16:00	13:00~17:00	19:00~21:00
会場	練馬区立 防災学習センター	練馬区立 防災学習センター	Coconeri 3階 (ココネリ)
定員	40名	40名	40名

練馬区在住・在勤・在学の方を対象としています



大切なのはわかっているけど、つい後回しになりがちな防災  
自分と家族を守るためじっくり学んでみませんか？

- 大規模地震が発生すると身の回りにどんなことが起こるのか
- どうやって命を守り、地震後に生活をしていくのか
- 多発する台風や大雨への備えや対策はどうしたらいいのか

災害への備え、対策、行動を身につけるカリキュラムです！



# お申し込み お問合わせ 方法

応募締切 1月6日(水)

<練馬区立防災学習センター>

- ①電話 03-5997-6471
  - ②FAX 03-5997-6472
  - ③QRコードからお申し込み
- いずれかの方法で下記の内容をお知らせください

下記QRコードから  
申し込みができます。



## 自助クラス

申し込み締め切り後でも定員に満たないコースは引き続き先着順で受け付けます。

申込内容	ふりがな	TEL
	お名前	コース (ご希望のコースをお知らせください) 平日 週末 夜間
	ご住所 〒	
	メールアドレス	

## 会場

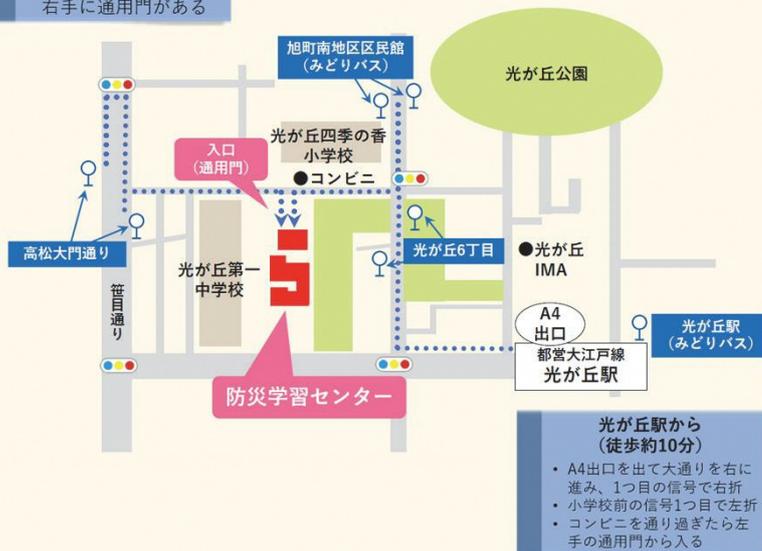
- ・ 受講の際はマスクの着用をお願いいたします。
- ・ 当日は、検温をさせていただきます。検温の結果、37.5℃以上の熱がある場合には参加を見合わせていただくことがありますので、予めご了承ください。
- ・ 当日、体調不良の場合は、参加をお控えください。

- 平日コース
- 週末コース

### 練馬区立防災学習センター

〒179-0072練馬区光が丘6-4-1  
TEL 03-5997-6471

高松大門通りバス停  
から(徒歩約4分)  
笹目通りからショールーム  
わきの道に入り直進  
右手に通用門がある



#### 《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》

- 西武バス  
(光31) 成増駅～光が丘駅  
(練高01) 練馬高野台駅～成増駅  
「光が丘六丁目」下車：徒歩約4分  
(吉60) 吉祥寺駅～上石神井駅～石神井公園駅～成増町  
(練42) 練馬駅～成増町  
「高松大門通り」下車：徒歩約4分
- 国際興業バス  
(光02) (光04) 練馬北町車庫～光が丘駅  
「光が丘駅」下車：徒歩約10分
- みどりバス  
保谷ルート (保谷駅～光が丘駅)  
「旭町南地区区民館」下車：徒歩約5分  
北町ルート (光が丘駅～東武練馬駅入口～光が丘駅)  
氷川台ルート (練馬駅～東武練馬駅入口～練馬光が丘病院)  
「光が丘駅」下車：徒歩約10分

- 夜間コース

### Coconeri (ココネリ)3階

〒176-0001練馬区練馬1-17-1

#### 《電車》

都営地下鉄大江戸線練馬駅北口 徒歩1分  
西武池袋線、西武有楽町線練馬駅北口 徒歩1分

