



首都直下地震を助け合いで乗り切る

共

助

講

座

開催日時

受講無料

平日コース 10月22日(木) 9:00~12:00 (8:30~受付開始)
※隣接敷地内で防災資源の確認(30分程度)を実施

週末コース 10月24日(土) 14:00~17:00 (13:30~受付開始)
※敷地外でのまちあるき(歩行約2km、1時間程度)を実施

開催場所

練馬区立防災学習センター
3階 防災研修室

事前学習

本講座は、自助講座の学習内容を踏まえて実施します。
当日までに、練馬区公式YouTube「オンライン自助講座①~④」
(計25分程度)をご視聴のうえ、参加願います。
※過去に「自助講座」を受講された方は、事前学習の視聴は
省略可能です。

定員

各コース
40名

練馬区 オンライン自助講座

Q検索



プログラム



本講座は、**共助**の取り組みを推進できる人材を養成する講座です。

助け合いの「当事者」となる勇気を持ち、区の防災資源を活用して助け合い、
多様な属性の人々に関する課題について理解できる人材を目指します。

- ✓ 近年発生した地震災害の被害とその課題を知る
- ✓ 練馬区における首都直下地震の災害リスクを知る
- ✓ 首都直下地震時に必要な助け合いを知る
- ✓ 練馬区が有する防災資源を確認する(まちあるきの実施)
- ✓ 多様な属性の方に必要な配慮を知る



昨年度のまちあるきの様子

「共助講座」申し込み

10月8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。

二次元バーコードからの申し込みはこちら



申し込み方法

電話：「申し込み内容」を練馬区防災学習センター（03-5997-6471）宛にご連絡ください。

FAX：「申し込み内容」欄を記入し、練馬区防災学習センター（03-5997-6472）宛に送付ください。

電子申請：紙面右上の二次元バーコードを読み取ってお申し込みください。

申し込み内容

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【10/22(木) 9時～12時】 ・ 週末コース【10/24(土) 14時～17時】		

準備物

- ・ 資料は、当日配付いたします。
- ・ 筆記用具をご持参ください。
- ・ 屋外で防災資源の確認またはまちあるきを行うので、動きやすい服装でご参加ください。

留意事項

- ・ 10/22は練馬区防災学習センター・光が丘第一中学校敷地内で防災資源の確認（30分程度）を実施します。
- ・ 10/24は敷地外でのまちあるき（歩行約2km、1時間程度）を実施します。※雨天（少雨）でも実施します。
- ・ 当日、体調不良の場合は、参加をお控えください。

会場案内

練馬区立防災学習センター

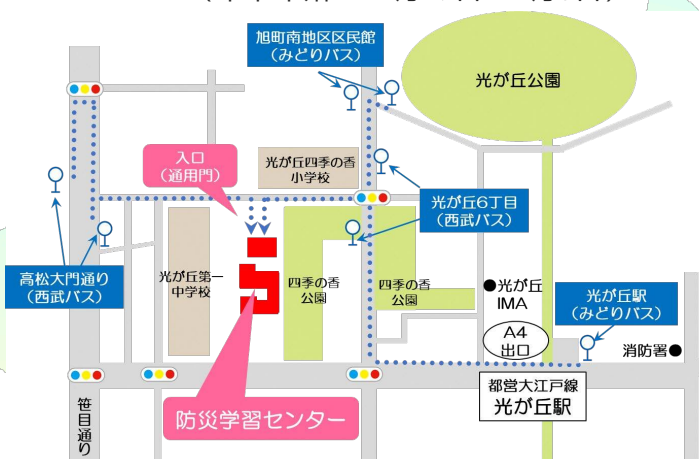
〒179-0072 練馬区光が丘6丁目4番1号

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）
〔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）
〔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

電話：03-5997-6471 FAX：03-5997-6472

問い合わせ受付時間：午前10時～午後6時

休館日：月曜日（月曜日が祝休日のときはその直後の平日）