



# 防災体験ツアー

皆さん、災害への備えできていますか？

今回の歩く会は、インストラクターと一緒に楽しく学べる防災体験を「本所防災館」で開催します！

楽しみながら防災体験をしましょう♪

※防災体験ツアーの内容は裏面に記載してあります。

## 日時：令和7年11月9日（日）

集合場所：JR総武線錦糸町駅北口

集合時間：10時30分（13時15分頃解散予定）

持ち物：お弁当、飲み物、低血糖防止のもの

※必ず靴下の着用をお願いします。サンダルやかかとの高い靴は事故防止のためご遠慮ください。

※昼食について：防災体験ツアー前に5F休憩コーナーにて昼食をとりながら青空教室を行います。（昼食時間は11時20分頃を予定しております）

参加費：会員・非会員 **無料**

※但し、集合場所への往復の交通費は各自負担となります。

定員：10名（定員になり次第締め切らせて頂きます）

担当スタッフ  
（東京都済生会向島病院）  
医師（糖尿病センター長  
石井達哉先生）、  
管理栄養士、理学療法士



☆『歩く会』についてのお問い合わせは、  
ひきふね会事務局でお受けいたします。

お申し込みは10月24日（金）17時迄にお願い致します。

尚、お申し込み後の欠席は必ず事務局までご連絡下さい。

東京都済生会向島病院  
栄養管理科内「ひきふね会」  
事務局担当 笠原  
TEL03(3610)3895  
(連絡時間 9:00~17:00)

# 防災体験ツアー

## ～ショートコース内容～

11:50～12:55

### ①防災シアター

音響システム、座席の振動等、インパクトのある演出を用い、地震をテーマに迫力ある映像を上映します。



### ②地震体験コーナー

令和3年リニューアル。

屋外やコンビニ等、様々な状況を想定した地震体験や各震度階の地震を体験できます。体験を通して、地震発生時に身の安全を図る重要性を学んでいただきます。

### ③煙体験コーナー

煙の特性や危険性を知ったうえで、煙と空気の境目である中性帯の中を避難します。正しい避難の方法を身につけ、冷静な判断力と確実な行動力を養ってください。

