

## ★ イベント予定表 ★

### ★ 10月 ★

5  
(土)

心身の減災セルフケア (10:00~11:00)

17  
(木)

姿勢改善ピラティス (13:30~14:30)

23  
(水)

健康運動セミナー (13:30~15:00)

27  
(日)

ZUMBA Gold® (10:00~11:00)

### ★ 11月 ★

14  
(木)

姿勢改善ピラティス (13:30~14:30)

17  
(日)

ZUMBA® (10:00~11:00)

27  
(水)

健康運動セミナー (13:30~15:00)

# 2024 10月号 イベント情報

- ☆ 10月の展示 今から始めよう!! 糖尿病予防
- ☆ 11月の展示 津波災害啓発展 ~津波について知ろう~



本館1Fロビーにて防災・健康に関する展示や資料配布をしていますよ~♪

## ★ イベント予約方法 ★

- 電話・LINEにてご予約を受け付けています!! (ご予約の際、氏名・電話番号などの情報が必要)
- ★ 星マークは「要予約」となります!!
- ◎ 「満」は予約が埋まっている講座となります。
- ※キャンセルされる場合はお早めにご連絡をいただきますようご協力お願い致します!

## ローリングストックとは?

蓄える ⇒ 食べる ⇒ 補充する ことを繰り返しながら一定量の食品が備蓄されている状態を保つので、**ローリングストック法**とよばれます。  
また、キャンプや山登りなどのアウトドアでも使える食品もありますので、ローリングストック法を日常生活の一部に取り入れてみてはいかがでしょうか。

### ★ 備蓄のコツ ★

- ① まずは、**ふだん食べている食材**を多めに買って、備える
- ② ふだんの食事で食べる
- ③ 食べたらいきなり買い足して、補充する

## 徳島県立西部防災館

- ★ 住所 ★ 徳島県美馬市美馬町中鳥
- ★ 電話番号 ★ (0883) 55-2425
- ★ FAX ★ (0883) 55-2430
- ★ 開館時間 ★ 本館 9:00~17:00  
別館 9:00~22:00
- ★ 休館日 ★ 毎週月曜日 (祝日は開館・翌平日休館)  
第1火曜日 (祝日は開館)  
年末年始 (12月28日~1月4日)
- ★ ホームページ ★ <http://seibu-bousai.jp>
- ★ Facebook ★ <https://www.facebook.com/seibubousai/>
- ★ LINE ★ @tth2989s



MAP



ホームページ



LINE

