

やってみよう！防災アクション

～「東京防災」で自分、家族、仲間を守る力を身につける～

いざ！という時「自分を守る」「家族を守る」「職場・地域の仲間を守る」ために必要なはじめの一步を学ぶ体験型プログラムです。東京都が都内全世帯に配布した防災ブック「東京防災」で紹介されている知識、スキルを実際にやってみましょう！



「東京防災」とは...
東京都が2015年に都内全世帯へ配布した防災ブック。
事前の備えや災害時の対処法など、いざという時に役立つ情報満載です。

2017年

10/12 木

19:00～21:00 (受付 18:45)

第1回 今やろう！事前準備

まずは事前準備を具体的に考え、行動してみましょう。

19:00～19:20 THINK

「地域や建物の危険度を考える」

19:20～20:20 OUTPUT

「室内の備え/誰を助けるのか？助けられるのか？」

20:20～20:40 TRY

「心肺蘇生法・止血等をやってみよう！」

20:40～21:00 まとめ

「振り返り、防災アクション宣言」

※防災ブック「東京防災」は、当日事務局よりお貸出いたします。
お持ちの場合は是非ご持参ください。

講師

鎌田 修広さん

タフ・ジャパン代表/元 消防学校教官



心・絆・体トレーナー
元横浜市消防訓練センター体育教官
総務省消防庁消防大学校講師
全国消防学校等「消防体育」講師
株式会社タフ・ジャパン代表取締役

著書「生涯現役・消防筋肉」(イカロス出版)
「消防メンタル」(イカロス出版)

防災アクションの積み重ねが
生存率を上げます。
みんなでやってみましょう！

こんな人に
おすすめ！

「災害は心配だけど、
何から手をつけたいのかわからない・・・」
「防災に役立つ実践スキルを学びたい！」
「職場の防災担当になったけど、自信がなくて・・・」

定員 20名

参加費 2,500円 (税込)

* KK²有料メンバーは500円引き
<事前支払> クレジットカード、銀行振込

申込方法 Web サイトからお申込みください。

www.kk2.ne.jp

※事前に無料Web会員への登録が必要です。



会場 霞が関ナレッジスクエア(KK²) 「スタジオ」

東京都千代田区霞が関3-2-1 霞が関コモンゲート
西館ショップ&レストラン3F (西館奥 エスカレーター上がる)

- ・銀座線 「虎ノ門駅」11番出口より徒歩3分
- ・丸ノ内線、千代田線、日比谷線
「霞ヶ関駅」A13番出口より徒歩6分

講義は収録し、後日webで公開します。
なお講義内容を録音・録画することはご遠慮ください。

◆今後の開催予定◆

本プログラムは、事前準備から災害発生、避難までのシーンを想定した3回シリーズでの開催予定です。
もちろん1回だけの参加も大歓迎！

- 第1回 10月12日(木)「今やろう！事前準備」(今回)
- 第2回 12月 1日(金)「災害発生！初動から30分」
- 第3回 2月 1日(木)「災害発生後、避難まで」



主催 株式会社タフ・ジャパン
一般財団法人高度映像情報センター(AVCC)
お問合せ 霞が関ナレッジスクエア 事務局
電話:03-3288-1921 (9:00～17:30 月～金、平日のみ)