

千葉県消防学校 防災研修センター オンライン講座

3本の防災講座をお好きなタイミングで受講いただけます。
この機会にぜひご参加ください。



配信期間

2025年3月7日(金)～5月31日(土)

配信プログラム



在宅避難の備え ～食と防災～ (約70分)

- ・命を守る備え ・防災食の備え3か条
- ・フェーズフリーとローリングストック ・災害時のトイレ対策
- ・防災ごっこ ・「お湯ポチャレシピ®」と「即食レシピ®」など

管理栄養士・防災士・災害食専門員 **今泉 マユ子 氏**



防災基礎講座 ～災害時の心理状態とその備え～ (約50分)

- ・防災心理学から逃げ遅れを防ぐ ・災害によるストレス
- ・ストレスの仕組み ・リラクセーション法
- ・リラクセーション促進のための呼吸法 など

救急救命士・公認心理師 **月ヶ瀬 和利 氏**



マンションにおける防災力向上セミナー (約55分)

- ・防災対策の目的と方針 ・なぜ長期在宅避難になるのか
- ・直下地震から身を守る対策 ・食事、水、トイレの備え方
- ・マンションでの備え方 ・マンション防災訓練 など

マンション防災士 **釜石 徹 氏**

詳しくは裏面をご覧ください

お申込について

- ① 下記のURL・二次元コードからお申込フォームに必要事項を記入してください。
もしくは必要事項を記入の上、下記のメールアドレスにお送りください。
- ② 登録完了後、**3営業日以内**に受講用URLをメールでお送りします。
メールが届かない場合にはお問い合わせください。
- ③ 受講用URLにアクセスしてご視聴ください。
＊収録済の講義動画です。 配信映像の録音・録画・転用は一切禁止です。

お申込フォーム

▼お申込みはこちら

URL : <https://forms.gle/WzTxYC9x85WmPnoaA>

MAIL ml_notice_bousaikensyu@sbs.ana-g.com



【必要事項】

・氏名（ふりがな） ・お住いの市町村 ・メールアドレス ・電話番号 ・年代

防災研修センター 千葉

検索



お申込締切

2025年5月28日(水)

視聴方法

お使いのパソコン・タブレット・スマートフォン等からご視聴いただけます。
動画視聴には、インターネット環境が必要です。
通信にかかる費用は、受講者負担になります。

お問い合わせ

防災研修センター TEL 0436-63-5438 （平日9:00～17:00）
FAX 0436-63-5439
MAIL ml_notice_bousaikensyu@sbs.ana-g.com



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

主催：千葉県（受託事業者 ANAスカイビルサービス株式会社）