

防災をはじめよう！

防災食の新常識にチャレンジ！

近年、さまざまな災害が相次ぎました。
一人ひとりの備えがますます大切になっています。

被災時、日常とは違う環境になじめず、
体力が落ち、元気がなくなったり、体調を崩したり。
そんな時こそ、エネルギーの源、食事がとっても大事！
普段から無理なく取り入れられる食品の備えを学び、
簡単にできる防災食を作って、試食します。



もしもの時のために、食から考える防災をはじめましょう！

定員
20人

参加
無料

とき

令和2年 **3**月 **8**日(日) 午前10時～12時

ところ

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 第1・2研修室

講師

おおつき ゆみ
大槻 由美さん (NPO法人とれじゃーBOX 理事長)

こども会会長をきっかけに地域福祉活動に参加。2009年に防災士の資格を取得。以来、地域防災に取組み、特に女性・ママならではの視点のコミュニティ防災を展開。2014年にNPO法人を設立し、コミュニティ防災分野の支援、各種防災講師としても活躍中。防災士。