

大和公民館だより

発行者 大和公民館

〒409-1203 甲州市大和町初鹿野 1693-1

館長(石田) ■■■■■ 主事(三枝) ■■■■■

ヨガ教室開催のお知らせ

大和町に在住、在勤する方を対象にヨガ教室を開催します。コロナ禍で体を動かす機会が少くなり肩がこったり、腰が痛かったり、そんな方、この機会に体を動かしてリラックスしてみませんか、誰にでも気軽にできますのでふってご参加願います。

- 1, 日 時 令和5年9月15日(金) 10月6日(金) 10時～
- 2, 場 所 大和公民館
- 3, 持ち物 ヨガマット又は大判のタオル・飲み物
- 4, 参加費 無料(参加希望の方は当日直接会場にお越し下さい)
- 5, 問い合わせ ふるさと会館 (☎ ■■■■■)

9月1日は防災の日！防災対策を見直そう

防災の日とは

◎1923年9月1日に発生した関東大震災、マグニチュード7.9と推測される関東大震災は、近代化した首都圏を襲い、広範囲に渡って甚大な被害をもたらしました。死者は約10万5,000人、全潰全焼流出家屋は約30万戸に上ったとされています。2021年に実施した調査によれば、「毎年防災の日を意識している人は」、全体の13.9%でした。

※防災の日にやっておきたいこと

災害時には、備えがあることで命が助かることがあります。防災に日だからこそやっておきたい4つの事を紹介したいと思います。

- 1, ハザードマップをチェックしておこう。
- 2, 防災アイテムの準備と点検。
- 3, 避難場所と避難ルートの確認。
- 4, 家庭で防災について話し合う。

いつくるかわからない災害に備えましょう。

