

# 防災体力

災害時に自分の命を守る力

命を守る術は  
知っていても...

避難生活って  
大変だって聞いた  
ことがある...

防災の知識は  
あっても...  
体力が心配だわ

私たち...リュック背負って歩ける？  
運動って苦手だし...  
毎日続けられるかしら...

命を守る

避難行動

避難生活を過ごす

避難時、避難生活に  
必要な体力をつけるために  
今からできること

さあ  
はじめましょう！

OTR なかむら

日時: 令和8年2月14日(土) 10:00~12:00 (9:30~受付)

○会 場: コムズ 3階 多目的室

●講 師: 中村 匡秀さん (愛媛県災害リハビリテーション支援協会 理事)

●対 象: 防災に関心のある方 ●定 員: 30名 ●参加費: 無 料

●持ち物: 運動のできる服装・防災リュック・筆記用具・タオル・お茶や水など

◆お申込は、裏面をご覧ください ◆体調に不安のある方は、お断りする場合があります

【企画内容についての問い合わせ】→ 090-1005-3426 (女性と防災の会 小國)

## ●お申込み方法

申込みフォーム・来館（窓口で専用用紙に記入）

申込みフォーム

- (1) イベント番号
- (2) お名前（ふりがな）
- (3) 性別
- (4) 年代
- (5) 居住地（松山市、松山市外いずれか記入）
- (6) 電話番号



※イベントの内容については、各団体にお問い合わせください

✓ 当日は、キッチンカーが駐車場を利用するため、近隣の有料駐車場をご利用ください。

または、公共交通機関の利用等にご協力ください。

✓ お時間には、余裕をもってお越しください。

✓ 避難情報の発令、その他やむを得ない状況等により中止・延期する場合は、コムズのホームページでお知らせします。



《お申込みに関する問い合わせ先》

〒790-0003 松山市三番町 6 丁目4-20

松山市男女共同参画推進センター・コムズフェスティバル係

TEL／（089）943-5777 FAX／（089）943-0460

休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）

年末年始（12月29日～1月3日）

