

# 「助けられる人」から 「助ける人」へ。

(防災士研修センターより引用)

## 知識ゼロから実践力へ！

**リピート率90%超の講座、行政からの依頼も多数！**

- ✓ 防災って何をしたらいいの？…を卒業！
- ✓ みんなで防災について楽しく学びたい！
- ✓ 防災イベントを開催したい！

**相談  
無料!!**

**対 象：**幼児から大人、自治会や学校、行政まで幅広く対応いたします  
**人 数：**最低6名から可能  
**方 法：**対面、オンライン、ハイブリッド形式、体験型  
**時 間：**講座内容により異なりますが最低1時間以上  
**費 用：**講座内容により異なりますのでご予算と合わせてご相談ください

**その他ドローン講習会や医療トリアージ等専門的な講習会も実施しております**

### ロープワーク講習会



災害時に命を守るための、まさに命綱！  
これを学べば災害時にも安心です。  
お子様も一緒に楽しく学べます！

### HUG



避難所運営ゲームの頭文字を取ったHUG（ハグ）は、災害時の避難所を運営本部側として図上で体験することができるゲームです。図上で行いますが、緊張感はバッチリあります！

### 心肺蘇生・AED講習



心肺停止時の胸骨圧迫（心臓マッサージ）方法やAEDの取り扱い使用方法について学びます。  
救急隊が到着するまでの重要な処置となります。

### 救出救助訓練



災害時に市民でできる救出救助の方法を防災士より学びます。  
また、身近な物を使っての救出救助訓練は日頃の意識付けとしても役立ちます。

**日本防災士会東京都支部 多摩ブロック 企画運営部**

**070-6523-9099（笹原） E-mail：sasahara\_mst@yahoo.co.jp**

**受付時間：平日9：00～17：00（日曜・木曜定休日）**