



お子さんも一緒に家族でどうぞ！！

パパ・ママ みんなで防災！

普段から災害に備えるために・・・ 食事とトイレのおはなし

9/26(土) 11:00～11:45
(10:30 から災害時に役立つ調理をしていますので、
ご覧になりたい方は 10:30 からおいでください。)

会場：宮の台児童館

参加無料・先着 20 組

講師：いのちと健康なかの J A P A N
おひさま冒険団（寸劇）

講師は中野区の元栄養士さん、保健師さんです。
おうちに普段ストックしてあるもので災害時に使えるレシピや
家具の転倒防止等、災害時の対策を寸劇で紹介します。

申込は
こちらから



児童館でも
直接申し込めます



申込フォーム

ママたちの防災

災害時子どもの命を守る地域の支え合い

2026



講座の最後に試食あり
ビールで炊き込みご飯
トマトジュースでイタリアンそうめん
バナナきな粉



主催・申し込み：鍋横区民活動センター運営委員会・宮の台児童館

運営委員会事務局 TEL 03-3383-2733・宮の台児童館 TEL 03-3384-4449