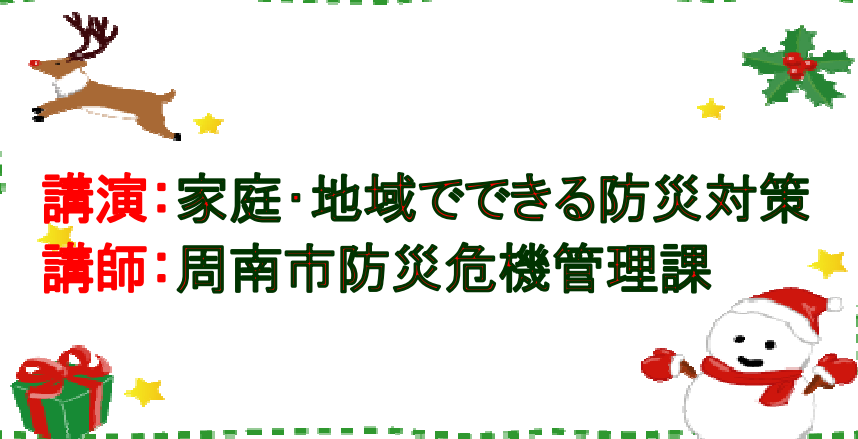




第9回

道の駅介護予防教室

～平成29年12月22日(金)開催～

講演:家庭・地域でできる防災対策
講師:周南市防災危機管理課



かんたん持ち出し袋

大きな非常持ち出し袋は中身を揃えるのも持ち出すのも大変なので…

どりあえずこれだけでも！

- ・保存水(500mlペットボトル2本)
- ・あめ玉
- ・軍手
- ・タオル
- ・トイレ用ペーパー
- ・スマホや携帯の充電器

→レジ袋に入れてクーラーボックスへ！

これ以外にすぐに持ち出せる場所に置いておくとういもの貴重品(現金・印鑑・通帳)、常用薬、保険証、お薬手帳 など



◇介護予防エクササイズ
◇ラジオ体操
～山口弁バージョン～

