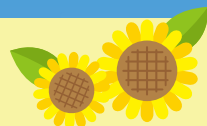


「全国で繋ぐ、つながる防災健康づくり」
「感じて、学び、活かす」 ～私たちでできること～

健康から見た防災を考える一日

阪神・淡路大震災の課題や希望は災害復興の未来を映す鏡でもあります。
自然災害が多い近年、災害に備える大切さや情報が知られるようになりました。
そんな中、まだまだ知られていない震災時の心身健康づくり。想像できますか？



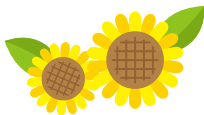
大切なことは「命を守る行動を自分ごととする」、「日常に組み込む」、「日々の生活から繋がる」ことです。

避難所から仮設住宅、生活再建、復興は長期にわたり、心身の健康維持に関する課題は大きく、
継続的かつ多面的なフォローが必要となります。

私たちは9年間、被災地に暮らす方々に、適切な運動と、人と繋がるコミュニティづくりを支援してきました。
そして私たち大人の役割は、災害を知らない次世代に向け伝えることです。
災害を経験した地域から、防災に役立つ「心身の健康づくり」をお伝えします。

体育館ステージ 13:30 ~ 15:00

- 講話 神戸から全国を繋ぐ～つながる防災健康づくり～
神戸、沖縄、北海道、東北、広島、熊本、四国
- ミニコンサート
「しあわせ運べるように」が生まれた場所から
- 防災カラダづくり
～体験しよう、健康そーらん体操～
- 仙台会場と二元中継
～発災で繋がり共創した健康づくりの記録～
～子ども達に伝える、災害と命の尊さ、
人との関わりの大切さ～（はるかかのひまわり絆PJ）



防災講座 403号室 12:10 ~ 13:00

いざという時に知っておくと安心！

「救急車の呼び方と防災カラダづくり体操」

救急車は突然の病気やケガのときに、駆けつけてくれる
心強い味方です。

いざと言う時に、あわてないための気をつけたいポイント
を心肺蘇生法を交えてお伝えします。

そして「自分の命は自分で守る」

日頃からのカラダづくりは何よりも防災です。
家に帰ってからも簡単にできる体操をお伝えします。



体育館ステージ 10:30 ~ 13:30

- 10:30 ~ オープニング
・すみれ新体操
・大阪めっちゃハッピーパフォーマンス
・神戸市消防音楽隊演奏
・ソーラン&琉球太鼓
- 11:40 ~ 13:10
・ハイハイ講座&レース
- 13:15 ~
・親子ふれあい遊び



マルシェ&縁日 10:30 ~ 14:30

- 癒しと美のコーナー
かわいい手作りグッズ販売
- 美味しいタコスとパンとおむすび
汁もの、駄菓子、ストラックアウト
ポイントラリー、お菓子つかみ取り
スーパーボールすくい
ポイントラリー
- 被災地活動報告展示
BTB活動報告展示



防災サーキット 10:30 ~ 14:30

防災のためのカラダづくり

【ちびっ子サーキット】

遊びながら運動能力、集中力、
考える力を育む体操や
サーキットです。
家に帰ってからも
簡単にできるコツ
を伝授します。



【会場】

コミスタこうべ

神戸市中央区吾妻通4-1-6

- JR三宮・地下鉄三宮 徒歩 20分
 - 阪神バス 吾妻通4丁目バス停すぐ
 - 阪神 春日野道駅西口 徒歩 8分
 - 阪急 春日野道駅 徒歩 15分
- ※来館者用駐車場はありませんので、
近隣の駐車場をご利用ください。

会場各所に支援金箱を設置しておりますので、皆様の温かいご協力をお願いいたします。
集まりました募金は、被災地等、「心とカラダの健康」の活動費に充てられます。

- 【後援】 神戸市 / 神戸市教育委員会 / 公益財団法人 神戸市スポーツ協会
一般社団法人 日本フィットネス産業協会
公益社団法人 日本フィットネス協会
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
神戸新聞社 / サンテレビジョン / ラジオ関西



くわしくは
ホームページを
ご覧ください。

【お問合せ】

事務局



jimukyoku-event@kenko-btb.org
http://mpp-forest.jimdo.com/

主催：NPO 法人健康づくり推進機構 BTB
共催：コミスタこうべ / 仙台市健康増進センター