

# 自助リハ

第2回

LET'S REHEARSE!

つながりを“体験”で確かめる防災リハーサル

# 3.29日 10:00start!

Phase 1 平常時



10:00 ~



Phase 2 発災・避難



12:00 ~

Phase 3 避難所



~15:00 全プログラム終了予定

ランチ横浜南部市場「海辺広場」

Landport横浜杉田

新聞スリッパ作り

スマホで防災マップ

災害時にも自助と共助  
ヒメミコ  
ハンドセラピー

「防災バンダナ」  
ワークショップ



「ココイコ」アプリによる  
避難誘導

Research and development by  
横浜市立大学 金研究室



災害食を食べてみよう

自助カナ楽団  
アンプラグドライブ

防災プチセミナー

## ENJOY

## MOVE

## PREPARE

協賛

ウエノクリーニング株式会社  
鹿島地所株式会社  
株式会社BeeTalk  
インカムジャパン株式会社  
おにもち(株式会社vitom)

協力

ランチ横浜南部市場  
協同組合 横浜南部市場共栄会  
Landport横浜杉田  
横浜市立大学 理学部 理学科 生命ナノシステム科学研究科 物質システム科学専攻 金研究室  
横浜金沢キッチンカー協会



自助カナWEB

誰もが安全に健康に 笑って暮らせる金沢区を みんなでふれあい、こころ寄せ合い、紡ぎ合って未来へ

主催 金沢区自助連絡協議会 ☎ 045-782-5243 FAX 045-782-7999 ✉ info@jijyokana.jp