

もしも今 大地震が発生したら？

～ 今日から始める防災アクション～

2025年
3月8日(土) 10:00～12:00

主催：府中市市民活動センター プラッツ

協力：府中消防署

場所

府中市市民活動センター プラッツ
5階 市民活動交流スペース

対象

高校生以上の方

参加費

無料

定員

先着16名



申込みは
こちらから

(申込フォーム)

<https://bit.ly/4adsv6g>

内容

1. シェイクアウト訓練に挑戦
2. 教えて！防災知識！
3. プラッツの避難経路を歩いてみよう！
4. 防災アクションシート作り

シェイクアウト訓練って？

地震の揺れを想定し、低い姿勢をとって頭を隠し、安全な場所で身を守る3つの基本動作を実践する訓練のこと！

シェイクアウト訓練、教えて！防災知識！では府中消防署の方に詳しい知識を教えてください！

当日は、動きやすい服装でご参加ください！

※本イベントでは、東日本大震災時の様子（画像等）を取り上げる予定です。ご承知おきください。

府中市市民活動センター プラッツ

〒183-0023 東京都府中市宮町1-100 ル・シーニュ 5,6階

（京王線府中駅南口から徒歩1分 JR南武線、武蔵野線府中本町駅より徒歩10分）

TEL: 042-319-9703 FAX: 042-319-9714

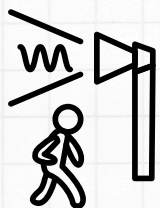
Email: info@fuchu-platz.jp



〈当日の詳細内容〉

シェイクアウト訓練に挑戦

地震発生時、まずは自分の身を守らなくてはなりません。ケガを防ぐ安全確保行動をしっかりと身につけましょう！



プラッツの避難経路を歩いてみよう！

もしもプラッツにいるときに大きな地震が発生したら私たちはどのように避難するのでしょうか。職員と一緒に実際の避難経路を歩き、確認していきましょう。

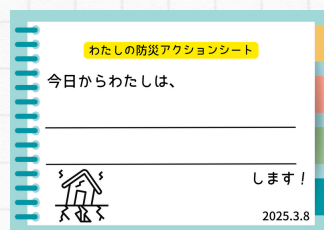
教えて！ 防災知識！

外出先で地震が発生した時のこと、皆さんは考えたことがありますか。府中消防署の方と東京消防庁ビーバーの動画で災害時の状況を想定してみましょう！



YouTubeの入ったご自身の端末で動画を視聴していただくとより臨場感アップ！

防災アクションシート作り



イベント後、実際にやりたいと思った災害対策を書いてあなたの防災アクションシートを完成させよう！

完成したシートは下記企画で展示する予定です。

このイベントを通して、

- 01 地震が発生した際に冷静に行動する力 → 自助
- 02 自分の周りにいる人たちにも声掛けができる知識 → 共助
- 03 普段の生活から災害やその際の対応について考える想像力

を磨きませんか？

展示企画 「みんなで考えよう 地震と防災」 @市民活動交流スペース

「もしも今地震が発生したら？～今日から始める防災アクション～」の実施に合わせ、展示企画を行います！！イベント参加者が作成した防災アクションシートに加え、防災に関する情報を展示します。

防災クイズなど小さなお子さまにも楽しんでいただけるものも…!! どなたでもご覧いただけますので、ぜひお越しください。

【開催期間】

3/1 Sat.

～

3/31 Mon.