

あなた

から

始める！

住んで良かったまちづくり

聞いて、話して、ちょっとやってみる

3時間！

このセミナーでは、こんなことをします！

もしもの時にも、いつもの時にも役立つ
「食・身体・つながり」の備えを、楽しく学びます。食で
備える身体を
備えるつながりを
備える地域活動
への
参加促進

当日のプログラム

13:30
～
13:40

導入・オリエンテーション

地域の支え合いや社会参加の意義について
ご説明いたします。13:40
～
14:40

基調講演①

「災害から学ぶ、地域のつながりと助け合い」
実際の災害事例を交えながら、自助・共助、地域での
見守りや避難時の助け合いについて学びます14:40
～
15:40

基調講演②

「自分を守り、地域で誰かを支えるために」
高齢者への声かけやコミュニケーション、認知症の
理解、支援の心構え、「避難できる身体づくり」につ
いて学びます。15:40
～
16:30

参加型プログラム

「火を使わない防災食を作って、食べて、考えよう」
アルファ米や缶詰、乾物などを使った簡単な防災食を実際
に作って試食。ローリングストックや高齢者にやさしい食
の備えも学びます。火を使わない
防災食を体験！

16:30

終了(予定)

今日の学びが、明日の安心につながる！

講師



元気のヒントを、楽しく！

セミナータイトル

もしもの時も、いつもの時も。

地域で支え合う防災・減災セミナー
「食・身体・つながり」の備えを、楽しく学びます。

小野 信一 さん

釧路市防災士ネットワーク代表

長年、地域の子どもから高齢者まで
幅広い世代と関わり、
地域活動に取り組んでいます。

やってみるって楽しい！



これまでの地域セミナーの様子



聞いてわかる！

地域を元気にするのは、特別な人ではなく“あなた”です。

日時

2026年 10月24日(土)

13:30～16:30(受付 13:00～)

会場

コアかがやき
学習室

釧路市愛国191番地551

お申込み
お問合せお申込はお電話か
FAXでお願いします

アクティブシニア等活躍支援事業事務局

株式会社 MOKA.

〒085-0041 釧路市春日町3-6
丸平総合ビル3F

申込締切 10月23日 (金)

FAXでお申込みの方は裏面をご利用ください▶

TEL

0154-68-4672

(平日 9:00～17:00)

FAX

0154-68-4682

メール

info@moka-inc.work

10月24日（土） 釧路 地域セミナー FAX参加申込書

FAX送信先 0154-68-4682 株式会社MOKA.

申込締切：2026年10月23日（金）

氏名	ふりがな： 氏名：
住所	
電話番号	
メール	お持ちの場合
年齢	歳
就労状況	☐ 就労中 ☐ 就労していない
地域活動・団体	☐ 所属している ☐ 所属していない 所属団体名：

【個人情報の取扱いについて】 ご記入いただいた個人情報は、本セミナーの申込受付・連絡および本事業の運営に必要な範囲でのみ使用し、適切に管理いたします。

お申込み・お問い合わせ 株式会社MOKA.
TEL 0154-68-4672（平日 9:00～17:00） メール info@moka-inc.work