

地震、雷、火事、オヤジ！ 怖いものを吹き飛ばせ！

サバイバル・チャレンジ！2010

～あなたのサバイバル度をチェックします！サバイバルクッキングと起震車体験～

空き缶を使ってご飯が炊けるって？おいしいのかな？それが意外と「いける！！」

炊飯器のない時代にタイムスリップ、サバイバルチックに楽しくクッキング～～～

おかずは【ささえ手農園】の野菜を使おう！

震度7ってどのくらい？起震車が来ます！煙ハウスも来ます！

楽しいサバイバル体験で、いざというときの訓練もできちゃう♪

防災体験
参加費
無料！

8月22日（日）10:00～15:00

◆ サバイバル・クッキング

【時 間】10:00～13:00

【場 所】高松小学校 家庭科室

【講 師】（財）としま未来文化財団 井上さん

阪神・淡路大震災の時にはこんなこともあった！宮城県沖地震ではあんなこともあった！

と、まるで体験したかのように防災に関するアドバイスをくださいますよ。

空き缶を使って炊いたご飯がこんなにおいしい？びっくり体験もできます♪

【参加費】材料費実費（大人 800 円 中学生以下 300 円）

◆ 起震車・煙ハウス体験

【時 間】13:00～15:00

【場 所】高松小学校 校庭・会議室

【参加費】無料

消防署の方のご指導でいざというときの心構えや日頃から準備するものなどをアドバイス
いただきます。体験コーナーが魅力的♪

この活動は【豊島区まちづくり
バンク活動助成】を受けて
推進しています！

■主催 NPO法人ささえ手

■後援 豊島区・豊島区教育委員会・豊島法人会

■協力 高松小学校・高松小学校PTA・としま未来文化財団・池袋消防署・池袋消防団第3分団
としまNPO推進協議会

申込み・問合せ NPO法人ささえ手事務局

7月20日（火）からEメール、FAXにて、裏面項目を参照の上、お申込み下さい。

★7/20(火)より、
申込み受付スタート

| | | | |
|----------------------------------|----------------------|-----|---|
| 8 月 22 日(日)サバイバル・クッキングと起震車 参加申込書 | | | |
| ふりがな | | 年 齢 | 歳 |
| 氏 名 | | | |
| 郵便番号 | | 性 別 | |
| 住 所 | | | |
| 電話番号 (携帯電話) | | | |
| E-Mail | | | |
| 参加に○をつけて ください | サバイバル・クッキング 起震車体験 | | |

【MAIL お申込先】 NPO 法人ささえ手 sasaete@gmail.com

件名に《サバイバル体験申込》と入れて送信して下さい。

【FAX お申込先】 NPO 法人ささえ手 03-5995-5321

*できるだけ MAIL でのお申込をお願いしています。

NPO 法人【ささえ手】とは・・・

2010 年 2 月に【感謝と感動の絆を！】というメインテーマの下に、あらゆる人たちが支えあう楽しく元気で、安全な地域をこれからも守り続けようと活動を始めました。

日頃からのコミュニケーションを大切に考え、まずは子育て、介護、仕事に忙しい私たち働き世代が中心となってゆるやかなつながり（絆）をメールなどを通じて広めています。そして、次世代を育てようという気持ちのある人たちが老若男女に関わらず、集まっています。

そうです、

私たち【ささえ手】は、この街のハートを結びつけ、あふれる愛を未来へと語り継ぎます。