



# 防災アドバイザーに学ぶ 港区防災セミナー

**地震発生時の避難準備物・地域の避難所、  
大阪市内への津波到達時間、あなたはご存知ですか？**

**30年以内に70%以上の確率で発生すると予測されている  
南海トラフ巨大地震**、ご自身や大切な方の身を守るための  
準備を完璧に出来ている方は非常に少ないと言われています。

当セミナーにて防災に関する高い意識を身につけ、大切な命を  
守るため、防災について学んでみませんか？

**参加費は無料です。**皆様のご参加を心よりお待ちしております。



**日時 2024年12月10日(火) 11時～12時**

場所	Asueアリーナ大阪 中会議室
対象	<b>全年齢対象 (定員40名)</b> ご家族・ご友人など、グループでの参加も大歓迎です！ 中学生未満の方は、保護者様の同伴が必要となります。
内容	港区防災アドバイザーによるセミナーです。 南海トラフ巨大地震が発生した際、大阪市内の被害予想・津波到達時間、避難場所や 準備物について、グラフや図を用いて分かりやすくご説明いたします。 セミナー後にはトレーニング室スタッフによる、避難時の移動に必要な筋肉を鍛える トレーニング、避難生活で起こり得る疾病を予防するエクササイズをご紹介します。
申込方法	お電話、FAX <b>※先着順</b>
料金	<b>無料</b>

■お問い合わせ・お申し込みはこちらから  
**Asueアリーナ大阪 トレーニング室**  
**電話：06-6576-0071 FAX:06-6574-2937**  
**(受付時間 9:00～20:00)**



※申し込み時にご提供いただいた個人情報、厳重に管理いたしますが、当グループ主催の  
イベントの案内等を送付する場合がございます。あらかじめご了承ください。