



減災・防災を考える

～「いざ!」という時どうする～



第1回

中学生・高校生対象 もしもの時のクッキング

定員
20名

日時 令和5年7月22日(土) 10:00～12:00

対象 青森県内の中学生・高校生(保護者の同伴可)

会場 青森中央短期大学 1号館2階 調理実習室
(★Zoomを利用したオンライン参加も可能です)

講師 食物栄養学科 講師 浜中幸美

電気や水が使えなくなったら、どうしますか? 食事はどんな時にも必要です。いざという時に困らないよう、非常時でも身近な材料で簡単に作れる料理を体験してみましょう。

材料費 会場参加者 500円(当日、おつりが出ないようにお持ちください)

- 留意事項**
- 材料の代替対応や器具の使い分けなど、食物アレルギー対策は行っておりません。アレルギーをお持ちの方は、ご参加をご遠慮ください。
 - エプロン、三角巾、上履きは本学備品を貸し出しますので、持参不要です。
 - Zoomオンライン参加者には、事前にメニュー・レシピをメールで送信します。

第2回

どんな時でも健康で いるための運動の習慣化

定員
20名

日時 令和5年7月27日(木) 10:00～11:30

対象 健康な一般の方

会場 青森中央短期大学 2号館3階
アクティブラーニング教室

講師 幼児保育学科 教授 鈴木寛康

服装 動きやすい服装と靴、水分補給用の飲料

- 留意事項** 実際に体を動かしていただきますので、体力や健康面に不安のある方は、ご参加をご遠慮ください。

健康は、生き活きとした生活を送るための基本となるものであり、災害時や感染症の蔓延時など様々な生活環境の変化においてもその大切さは変わりません。どんな時でも健康でいるために、運動の考え方とその習慣化について一緒に考えましょう。

第3回

地域で考える 福祉現場の災害対策

会場定員
50名

日時 令和5年9月30日(土) 13:00～14:30

対象 福祉・介護職者の方、一般の方

会場 青森中央短期大学 2号館3階 233講義室
(★Zoomを利用したオンライン参加も可能です)

講師 幼児保育学科専攻科福祉専攻 准教授 伊藤弓月

近年、我が国では地震災害や台風や集中豪雨等による水害などがあらゆる場所で多く発生しています。災害対策は個人での対策が基本となる一方、私達が暮らす地域の中には施設等で何らかの支援を必要としながら生活されている方々も多く居られます。もしもの大規模災害に備えて、福祉現場での災害対策を地域の皆さんと共に考えてみましょう。

参加申込方法 専用申込フォームまたはメールで(詳しくは、裏面をご覧ください)

主催: 青森中央短期大学 地域連携・研究支援委員会 助成: 令和5年度青森学術文化振興財団助成事業

お問い合わせ先

青森中央短期大学事務局 〒030-0132 青森市大字横内字神田12
研究支援・地域連携課(公開講座担当) TEL 017-728-0121(代表)
E-mail koukaikouza@chutan.ac.jp

3 すべての人に
健康と福祉を



11 住み続けられる
まちづくりを

