

【Powerful Woman の防災講座】

チラシの有効期限2026年3月31日

楽しく♪ 防災

災害は怖いけれど、防災は楽しい♪
生活を豊かにしながら危機に備える楽しい防災。

No.	タイトル	概要	担当講師
B1	整理収納・防災・防犯かるた	楽しく学ぶ、かるたを使った防災教育。子どもにも高齢者にも	佐伯 真理
B2	子どもの防災講座 (子ども・保護者・親子)	かるたを使って、子どもだけでも、保護者だけでも、一緒でもできる、普段から備えるモノや心構えを伝えるセミナー。	佐伯 真理
B3	ローリングストックで美味しい食卓	防災はいつもの生活の積み重ね。備蓄の極意と、なるほどレシピを公開します。	加藤美 由紀
B4	食の防災講座～備蓄食	スライドを使ったわかりやすい講座。大人も子どもも楽しめます。	勝又 千枝
B5	普段から役立つポリ袋クッキング講座	災害時こそ温かい食事を！一つの鍋で大量調理。袋ごと配布で衛生的。	勝又 千枝 加藤 美由紀
B6	楽しく学ぼう！子ども防災のお話(子ども・親子)	オリジナルハンドブックを使って、遊びながら危機管理を学びます。	勝又 千枝
B7	持ち寄り食材で炊き出しレシピ実践講座	十分な支援物資が届かない中、みんなで持ち寄った食材で手際よく炊き出しをする、実践的な講座です。	加藤 美由紀
B8	ポリ袋で簡単スイーツ&パンづくり講座	ストレスがかかった時ほど甘さは癒やしに♡手を汚さない楽ちん技が大活躍します。	きくち ひとみ
B9	こころを元気にするヒーリングアートセラピー	災害時の心のケアに、アートの力を活用しましょう。日常のメンタルケアにも効果的です。	かんの みきこ
B10	アウトドアライフで防災の達人	アウトドアライフは防災技術の宝庫。自然と親しみながら、自然災害を学びましょう。車中泊の方法もお伝えします。	たかの ひろみ
B11	避難生活で疲れた心と体を癒すやさしい「お手当」講座	触れることの温かさで、大切な人も自分も元気になるケアを体験しましょう。	荒井 美穂
B12	エコミークラス症候群予防簡単足マッサージとストレッチ	足マッサージとストレッチはむくみを解消し、腰痛・膝痛などにも効果的。普段からどうぞ。	東 順子
B13	持ち歩く香り「お守りスプレー」手作り講座	匂いでも気が滅入ってしまう避難所。香りの力を利用し、ストレスや不安を軽減するお守りスプレーを作ります。	阿部 薫
B14	癒しのハンドマッサージ講座	手には癒しの力があります。手がつるつる・ふわふわになるマッサージ。	東 順子

講座についてのお問合せ

講師ギルドPowerful Womanの公式サイトに各講師の紹介コーナーがあり、直接連絡することも可能です。

または、事務局にお問合せいただければ、各講師におつなぎ致します。

講師ギルドPowerful Woman 事務局 0229-32-5473(優しい手 東 順子)
公式サイト <https://powerful-woman.net/>



【Powerful Woman の防災講座】

Powerful Woman

パワフル・ウーマン

チラシの有効期限2026年3月31日

今すぐ！防災

さまざまな「危機」から命と暮らしを守るために
今すぐに取り組む内容をお伝えする講座です。

No.	講座タイトル	概要	担当講師
A1	ファイナンシャルプランナーが教える地震保険講座	保険業界に15年。セールスなしで語る地震保険の特徴・メリット・デメリット。	荒井 美穂
A2	やってよかった！お金の防災～リスクを知れば運命が変わる	被災時現金はいくら必要か、通帳やカードをなくしたらどうするか、今から準備することがあります。	さいとうゆみえ
A3	今すぐ対策！防災備蓄収納講座	防災備蓄を自宅のどこにどう置いておくか。備蓄品は必要な時に取り出せなければ意味がありません。	佐伯 真理
A4	ペットの防災講座	予想外に困難なペット同伴避難。今から準備することをチェックしましょう。	菅原 真由美
A5	避難が変わる！ハザードマップの読み方講座	全てはここから始まります。我が家と職場と通勤路の危険度をしっかり把握。	東 順子
A6	水害と地形の防災講座	雨の降り方が変化しています。改めて地域の地形と水害危険度、安全な避難を再確認。	東 順子
A7	災害時のトイレ問題解決講座	命にかかわる災害時のトイレ問題。行政に頼らず、自分で備えるしかありません。自宅用、避難用、車用、携帯用など、トイレ情報満載。	東 順子
A8	命を守る家具の固定講座	地震でも水害でも、家具の配置と固定は命に直結します。自宅の「安全ゾーン」を今すぐ作りましょう。	たかの ひろみ
A9	介護家族の防災講座	高齢家族、障害のある家族と一緒にの方は、地域の介護システムと連携しながら賢く危険を回避しましょう。	東 順子 佐伯 真理
A10	高齢家族とおひとりさまの防災講座	これから増えていく高齢家族と一人住まいの方々が、今すぐ取り組む災害対策。今ならできることがあります。	東 順子 佐伯 真理
A11	実家の防災講座	離れて住む高齢の親族のために、何を準備しておくかを確認し実行しましょう。	東 順子 佐伯 真理
A12	子どもの防災講座(保護者向け)	小さい子ども(小学生まで)のいる家庭ならではの準備があります。	佐伯 真理
A13	車の防災装備講座	財産としての車を守ること。車を備蓄庫や避難所として使う方法。そして車から脱出する方法も知っておきましょう。	たかの ひろみ

各講師のプロフィールや連絡先は、講師ギルド Powerful Woman の
公式サイト <https://powerful-woman.net/>
に掲載してあります。

