

## ステージスケジュール

11:00～ オープニング

・神戸市消防音楽隊演奏

11:40～

・「すみれ新体操」演技

11:50～

・ショートパフォーマンス

12:00～

・【体験型】ハイハイレース

12:45～

・ドナルド先生のわんぱく体操

13:15～

・健康そーらん体操

13:30～

・東日本大震災紙芝居

13:40～

・防災グッズづくり

14:00～

・「BTB防災会議」パネルディスカッション

・健康そーらん体操（仙台会場2元中継）

・被災地へ向けての黙とう

・しあわせ運べるように合唱

・はるかのひまわり報告

・つながり体操・記念撮影

15:30～ エンディング

## ハイハイレース

### ①ハイハイ講座（402）10:30～11:15

ハイハイ先生が、幼児期に必要な運動発達、特にハイハイの重要性を細かくヒントをお伝えします。

- ・実技をまじえてわかりやすく説明します。
- ・今後の子育ての指針が、明確になります。
- ・座って移動する、ハイハイせずに立ってしまうなどのお悩みをお持ちの方必見。

※「ハイハイのすすめ」冊子プレゼント

### ②ハイハイレース（体育館）12:00～12:40

ひよこ組：ハイハイができる概ね1歳半ぐらいまでのお子様  
 す組：ヨチヨチ歩きをする3歳くらいまでのお子様  
 うさぎ組：3歳～6歳までの未就学児  
 パンダ組：小学生  
 カバ組：一般（中学生以上）

#### 【参加特典】

ハイハイレースに参加された方全員に、  
 素敵な参加賞をご用意しております。  
 どんな内容かはお楽しみに♪

#### ★事前のご予約を受けています。

メール、もしくはQRコードからお申し込みください。

- ①保護者のお名前 ②電話番号 ③お子様のお名前
- ④お子様の生年月日
- ⑤Aハイハイ講座・Bハイハイレース（参加クラス）

[jimukyoku-event@kenko-btb.org](mailto:jimukyoku-event@kenko-btb.org)



## 防災2大講座

### ①防災パッキング体験（302）

ポリ袋があれば、最小限の水、電力で簡単に調理をすることができます。ポリ袋を使った調理法『パッキング』でごはんとかレーを作り、新聞紙やチラシで作った紙皿で召し上がっていただきます。是非、ご体験ください。

内 容：調理実習 ごはん、カレー  
 （さば、いわし、さんまのいずれかの缶詰使用）  
 ツナ缶ろうそくの作り方  
 新聞紙やチラシで紙皿づくり  
 栄養バランスのお話

対 象：調理に興味のある方（親子でのご参加大歓迎！）

募集人数：①11:00～の部 ②12:00～の部 各12名

参加費：500円（材料費）

講 師：にんじんくらぶ（管理栄養士）

### ②救急車の呼び方と心肺蘇生法（402）

12:30～1:00

救急車は突然の病気やケガの時に、  
 駆けつけてくれる心強い味方です。  
 見たことはあっても、実際に自分が  
 呼んだ経験のある人は意外と少ない  
 のではないでしょうか？  
 いざと言う時に、あわてないための  
 気をつけたいポイントを心肺蘇生法  
 を交えてお伝えします。

対 象：防災教育に興味のある方

募集人数：30名（予約優先）

講 師：三宅義孝氏（生涯学習市民講師）

#### ★事前のご予約を受けています。

メール、もしくはQRコードからお申し込みください。

- ①お名前 ②電話番号 ③参加人数 ④年齢
- ⑤A防災パッキング・B救急車の呼び方と心肺蘇生法

[jimukyoku-event@kenko-btb.org](mailto:jimukyoku-event@kenko-btb.org)



## 2月16日（土）開催！

### 集まれ！わんぱくキッズ 「防災のためのカラダづくり教室」

「子どもの生きる力を育む」防災のためのカラダづくり。  
 遊びながら運動能力、集中力、考える力を育む体操やゲーム  
 をします。  
 家に帰ってからも簡単にできるコツを伝授いたします！

日 時：2月16日（土）10:00～11:00

場 所：コミスタこうべ301

対 象：主に小学生とその保護者

持 ち 物：動きやすい服装、水分補給、タオル

講 師：緒方保美氏（ドナルド先生）

#### ★コミスタこうべにお問合せください。

TEL:078-251-4731

### BTB(Beyond the Border) ～境界を越えて～

私たちは、東北の震災をきっかけに、「心とカラダの健康づくり自立支援」  
 を目的とし、各専門家が集まりスタートしました。

「カラダづくりは防災」

カラダづくりから人を繋げ、地域を繋げ、日本を繋げる地域健康コンサル  
 タントとして、災害時に役に立つ「防災カラダづくり」を普及しています。

