

防災センターでの研修メニュー

- 教室形式
 - 1. 各種講演（講演テーマ等は要相談 例：災害の基礎知識）「30 分～1 時間」
 - 2. クロスロードゲーム（お題に沿って自分は YES か NO かを考えます。）「30 分～1 時間」
- 演習形式
 - 3. 応急救護訓練（三角巾等を使用した応急手当等を学びます）「30 分程度」
 - 4. 心肺蘇生（AED 含む）訓練（止まった心臓を生き返らせる術を学びます）「30 分～1 時間」
 - 5. 炊出し演習（災害時の多人数用調理方法を楽しく学びます）「30 分～1 時間」
 - 6. 家具転倒防止演習（家具の下敷きで怪我をしない方法を学びます）「30 分～1 時間」
 - 7. 水消火器演習（火事の時の必需品、消火器の使い方を学びます）「15 分程度」
 - 8. 災害図上訓練 DIG 演習（地域の危険箇所を地図に色を塗って学びます）「1 時間以上」
 - 9. ロープワーク演習（ロープの結び方や、その実践方法を学びます）「30 分程度」
 - 10. 煙体験コーナーでの煙体験（煙の中の行動を学びます）「人数によるが 30 分程度」
 - 11. 地震体験車による地震体験（地震の揺れを身をもって体験します）「人数による」

防災センター以外（学校等）での研修メニュー

- 教室形式
 - 1. 各種講演（講演テーマ等は要相談 例：災害の基礎知識）「30 分～1 時間」
 - 2. クロスロードゲーム（お題に沿って自分は YES か NO かを考えます。）「30 分～1 時間」
- 演習形式
 - 3. 応急救護訓練（三角巾等を使用した応急手当等を学びます）「30 分程度」
 - 4. 心肺蘇生（AED 含む）訓練（止まった心臓を生き返らせる術を学びます）「30 分～1 時間」
 - 5. 炊出し演習（災害時の多人数用調理方法を楽しく学びます）「30 分～1 時間」
 - 6. 家具転倒防止演習（家具の下敷きで怪我をしない方法を学びます）「30 分～1 時間」
 - 7. 水消火器演習（火事の時の必需品、消火器の使い方を学びます）「15 分程度」
 - 8. 災害図上訓練 DIG 演習（地震・土砂災害・浸水害・防犯などをテーマに、地域の危険箇所を地図に色を塗って学びます）「2 時間程度」
 - 9. ロープワーク演習（ロープの結び方や、その実践方法を学びます）「30 分程度」
 - 10. 地震体験車による地震体験（地震の揺れを身をもって体験します）「人数による」
 - 11. 避難所開設訓練（避難所の開設、避難者の受け入れについて演習形式で学びます）「2 時間以上」

※ 講座の時間はあくまで目安です。研修内容や研修の人数によっては時間が前後します。