

# いつも も もしも も

## かけがえのない大切な命を自分で守る

### ～これからの山梨の「フェーズフリー」な防災・防犯のあれこれ～

# 2月6日(日) 10:30~12:00

山梨県立男女共同参画推進センター  
ぴゅあ総合レクリエーション室

限定

## 定員 20名

親子参加大歓迎！  
保育園や幼稚園、児童館の先生など子どもと接する方、  
自分の命を自分で守りたい方、いざという時に誰かを「助ける」人になりたい方、いかがですか？！

講師 **渡辺 光美** さん リズムオブラブ主宰  
健康安全郷育アドバイザー・防災士・やまなし大使

### 「いつも」の暮らしは 「もしも」に役立つ！

キャンプめしに  
ローリングストックを活用！



もし、あやしい人に腕をつかまれたら・・・  
振り切って安全な場所まで走れるかな？？

避難所までの道のりを  
毎日のランニングで確認！



### 自分の、あの人の、かけがえのない大切な命を守るために日常からできる “フェーズフリー”な防災・防犯を光美せんせいと一緒に考えよう！

※参加ご希望の方は裏面をご覧ください

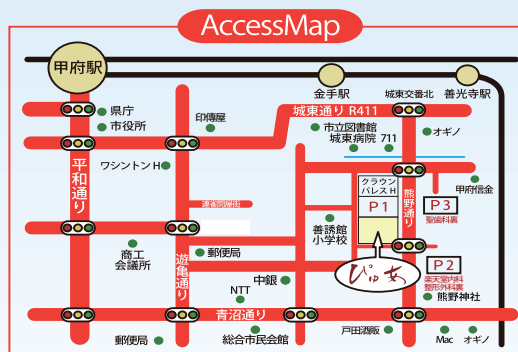
主催・お問い合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

# ぴゅあ総合

〒400-0862 山梨県甲府市朝気 1-2-2  
TEL:055-235-4171 FAX:055-235-1077

(HP) <https://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicsso>  
(MAIL) [sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp](mailto:sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp)



# いつももしもも かけがえのない大切な命を自分で守る ～これからの山梨の「フェーズフリー」な防災・防犯のあれこれ～

講師 **渡辺 光美 さん** リズムオブラブ主宰  
健康安全郷育アドバイザー・防災士・やまなし大使

都留文科大学卒業後、小学校と幼稚園の教諭を20年間務める。2008年に退職し、2009年に「かけがえのない大切な命を自分で守る心と体づくり」を目的とした市民団体「リズムオブラブ」を設立。行政や企業と協働し、「元気で明るく安全なふるさと山梨創り」を目指し駆け巡る。乳幼児から高齢者幅広い年齢層を対象とし、受講生の体力や環境に応じた、自身考案の「健康安全郷育プログラム」の指導に当たる。

現在、山梨県内各警察署の生活安全課及び交通課、各種団体と協力し、安全啓発活動を実施中。また、山梨県警と山梨放送と協力し、振り込め詐欺撲滅キャンペーンや反射材着用キャンペーンを実施。

山梨県教育委員会幼児教育番組「子育て日記」（山梨放送）企画運営委員。

お名前	お住まいの市町村	お電話番号	託児
			お名前（ ） さい か月 女兒・男児
			お名前（ ） さい か月 女兒・男児
			お名前（ ） さい か月 女兒・男児

※いただきました個人情報は本事業のお知らせのみに使用し、二次利用はいたしません。

電話・・・ぴゅあ総合 055 - 235 - 4171 までお電話ください。（休館日 毎月第二・第四月曜日）

FAX・・・この用紙に必要事項をご記入のうえ、ぴゅあ総合 055 - 235 - 1077 まで送信してください。（24時間受付。受信確認連絡は翌日以降になることがあります）

メール・・・件名には「フェーズフリー防災講座申込」、本文にこの用紙の必要事項をご入力の上、ぴゅあ総合まで送信してください。

送信先：sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp（24時間受付。受信確認連絡は翌日以降になることがあります）

山梨県立男女共同参画推進センターから、新型コロナウイルス感染拡大防止の対策と、お客さまへのお願い



詳しくはぴゅあ総合ホームページ内「ぴゅあ総合を利用される皆様へ（閉館措置解除に伴うお願い）」をご覧ください。