

## ココロとカラダの防災訓練

# めざせ！防災アスリート



# 12.14 Sat 土

防災・減災に必要な地震、津波、雷、火事等のシチュエーションごとのファーストムーブや、避難所生活中の心と体のセルフケアを、アスリートになりきって体験してみましよう！



## 14:00 ~ (約40分)

**場所** そなエリア東京2Fレクチャールーム

**定員** 20名 (要事前予約)  
※年長～小学生まで(保護者の方とご同伴ください)

**参加費** 無料

**協力** NPO 法人リンク・スマイル



# 12/8日

## みんなでモーニングヨガ あったか室内編

お子様から大人まで、  
みんなで気持ちよく体を動かしましょう！  
ヨガ初心者の方も参加しやすい内容です！



時 10:00～(約60分) 場 そなエリア東京2Fレクチャールーム 費 無料 ※自由参加 師 Tacco(ヨガインストラクター)  
持 ヨガマット(バスタオル等でも可)、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。更衣室のご用意はございません。

# 12/21土・22日

## クリスマスオーナメントを作ろう！

時 10:00～16:00 場 そなエリア東京1Fエントランス  
費 無料 各日先着50名



# 12/28土・29日

## ビニール凧作り

時 10:00～16:00 場 そなエリア東京1Fエントランス  
費 100円 ※各日 先着30個



# 12/24火・25水

## クリスマスカードを作ろう！

時 10:00～16:00 場 そなエリア東京1Fエントランス  
費 無料 各日先着50名



# 12/21土～29日

## 冬休み特別企画

煙体験  
日付 12/21(土)～25(水)  
起震機体験  
日付 12/26(木)～29(日)

開始時間や詳細のスケジュールはコチラ



随時開催

「そなエリア東京」で  
タブレット端末を使った防災体験  
“東京直下72hツアー”にチャレンジ！



### 記号の説明

時…日時 場…場所 集…集合 費…費用 共…共催 主…主催  
監…監修 申…申込 協…協力 師…講師 対…対象・定員 持…持物  
締…締切日 後…後援 問…問合せ先 H…ホームページ E…Eメール

### そなポイントについて



そなポイントは、そなエリア東京の「東京直下72hツアー」や、園内で開催する一部のイベントで貯めることができます。10ポイントごとに粗品を差し上げます。有効期限は2020年1月末まで。内容は予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。

※写真はイメージです。



このマークのあるイベントでポイントがもらえるよ！

**ご利用案内** 東京臨海広域防災公園は、国土交通省と東京都が管理する公園です。

#### 【東京臨海広域防災公園】

- 開園時間 午前6時～午後8時
- 入園料 無料 (12/31～1/1 休園)

#### 【そなエリア東京】

- 利用時間 午前9時30分～午後5時 (最終入場午後4時30分)
- 休館日 月曜日  
○月曜日が祝日の場合は開館し、翌日休館  
○年末年始休館日 12月30日(月)～1月2日(木)
- 入場料 無料

【ご利用・お申込みに関するお問合せ】  
東京臨海広域防災公園 管理センター  
(運営管理：西武造園(株)・(株)NHKアート共同体)  
〒135-0063 東京都江東区有明 3-8-35  
TEL 03-3529-2180 FAX 03-3529-2188  
MAIL info-bousai@seibu-la.co.jp  
http://www.tokyorinkai-koen.jp/  
※当施設に駐車場はございません

フェイスブック  
随時更新中！  
そなエリア東京  
で検索！



### 交通アクセス

