

5/29

(木)

—日常から備える防災減災—

# みんなで楽しくまな防災

女性視点の防災減災講座です。日常で美味しく食べている食材が非常食にもなる！ 簡単・便利なレシピの紹介の紹介です。 ※試食もごぞいます。

日 時：5月29日（木）10:00～11:30

講 師：わしん倶楽部 代表 田中 勢子氏

女性防災ネットワークのみなさん

会 場：東部市民センター 2階 大広間

対 象：成人 16名（先着）

費 用：無料

持ち物：筆記用具、飲み物

申 込：4月24日（木）10:00～

東部市民センターの電話または窓口へ

- お菓子で簡単非常食
- アルファ米でリゾット
- アルファ米と乾物でちらし寿司
- アルファ米でおはぎ



【申込・問合せ】 仙台市東部市民センター  
〒983-0037 仙台市宮城野区平成1丁目3-27  
TEL 022-237-0092

