災害への備えは大丈夫ですか?~地震対策

ゆっぴーです

0

り予測が困難であり、「自分の身は、地震の発生は、大雨や台風と異な 自分で守る」という意識を持って、 日ごろから災害に対する万全の備え

をしておくことが大切です。 ■地震への備えを~日頃の準備を万

〇非常持ち出し品 救急医療品等) ておきましょう。(貴重品、非常食、非常持ち出し品の準備、点検をし 携帯ラジ 才、 懐中電灯、

〇大型電化製品や収納ダンスなど、 〇避難場所を確認し、 るなど、家屋内の安全を確保して 倒れるおそれがあるものは固定す めておきましょう。 おきましょう。 避難経路を決

■地震が発生したら〜地震から身を 守る

保することです。応じて慌てずに、

まず身の安全を確は、周囲の状況に

しないようにしてください。

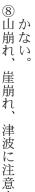
絶対に無理を

①まず我が身の安全確保、頭を母行動を覚えておきましょう。行動を覚えておきましょう。なは動揺してしまうものです。ま ③戸を開けて出口の確保を。理して消火しない。末、火元から離れている場 どんなに日ごろ冷静でも、 大きな家具から離れる。 次の基本 頭を保護 落ち

⑥ブロック塀の倒壊や自動販売機の⑤避難は徒歩で、持ち物は最小限に。④慌てて戸外へ飛び出さない。③戸を開けて出して

状況に応じて行動し、は、この限りではあり 3、この限りではありませんので、ただし、危険が予想される場合に情報を手に入れる。

TEL(62)0110





〈お問い合わせ〉 高森警察署

見歩行治スケ

木

休

館

B

問

水中 ウォーキング

※12時まで ご利用できません。

-般利用も)

※第4週目 イベント実施 (詳細は右下) ※火曜12時以降

ソフト アクア

般利用

ソフト アクア

般利用

水中

ウォーキング

般利用

アクア エクササイズ

%10:30~11:15

般利用

アクア エクササイズ **%14:30~15:15**

般利用

A

-般利用

10:30 13:30

14:15

19:30

19:30

20 : 15

間

10:00

10:30

13:30 14:15

水中 健康体操

筋力

アッフ

般利用

水中 健康体操

般利用

アクア

エクササイズ

アクア エクササイズ

《歩行浴休館日》

毎週木曜日 8日(第2水曜)

《歩行浴営業時間》 午前10時~午後9時 ※交通手段のない方は、南阿蘇村ふれあい循環バスをご利用 ください。

※祝日のプログラムは日曜日と同じです。

村内: 100円/村外: 200円

<お問い合わせ> 長陽歩行浴温泉センター TEL (65) 5077

☆お知らせ☆

8月のお盆も通常通り歩行浴 は、営業しております! また8 月は、水中リラクゼーションのイ ベント実施予定です! ですのでお早めに申し込み下さ

※温泉は別途料金がかかります。