

シェイクアウト訓練

Shake Out

だれでも
どこでも
1分間

令和8年

Let's Try!

実施日時

6月18日(木) 午前9時

防災行政無線が鳴ったら

3つの行動で命を守ろう！

シェイクアウト訓練とは？

地震に備える「1分間」の訓練です！

その場で

- 1 姿勢を低く (DROP)
- 2 頭を守り (COVER)
- 3 動かない (HOLD ON)



まずひくく

DROP!



あたまをまもり

COVER!



うごかない

HOLD ON!

