昭島市ボランティア情報 ありがとう

ボランティア活動は誰でも出来ますが、いざ始めようとすると、どうしていいのかちょっと戸惑います。皆さんが活動の入口にたどり着けるよう、タイプ別に分類してみました。ご自分の思いにそって矢印をたどり、活動につなげてください。

あなたはどのボラ？

ボランティアしたい！

★初級 何かしたい！

- 行く → ●あいぽっく2階（チラシ等掲示）
- 見る・調べる → ●説明会に参加（2面へ）
- 登録 → ●ホームページ、フェイスブック、ラインを見る
- ●依頼を待つ

★★中級 地域で活動したい！

私にも何か出来るかな？

- サロン運営 → ●サロン開催・お手伝い
- 地域の見守り活動 → ●高齢者等の見守り
- 自治会活動 → ●防災訓練・お祭りなどに参加
- 個人ボランティア → ●お話し相手・囲碁や将棋の相手・外出、ハイキング等の付き添い・ゴミ拾い・プールの介助等
- ボランティアグループで活動 → ●ボランティア団体に連絡（現在97団体）

★★★上級 ばりばり活動！

退職したから何か出来ないかな？

仕事をしているけど大丈夫かな？

- 施設等へGO! → ●食事の手伝い・お話し相手・散歩の付き添い・ハイキング等
- 趣味や特技 → ●施設等へ行く・囲碁、将棋の相手・レクのお手伝い
- 学ぶ → ●講習会への参加
- 有償ボランティア → ●くじらほっと・ファミサポ→2面説明会へ

講習会・催し物のお知らせ

【新茶を楽しむ】
新茶の飲み比べです。（お抹茶もお入れします）
▽**日時** 6月1日（木）14時～16時 ▽**場所** あいぽっく4階ボランティア活動室 ▽**対象** どなたでも ▽**参加費** 100円 ▽**申込み** 不要 ▽**主催** ほっとポット

楽しい料理づくりで健康に

料理を作ることを通して、料理の知識や技術を習得し、会員相互の親睦を深めています。美味しいものを食べると笑顔になれます。一緒に活動してみませんか。

【男性料理活動者募集】
男性中心のボランティアグループです。
▽**日時** 月1回（不定期） ▽**場所** あいぽっく3階調理実習室 ▽**参加費** 1回500円 年会費3000円 ▽**持ち物** エプロン・三角巾等 ▽**申込み** ボランセン ▽**主催** 食楽会

【女性料理活動者募集】
女性中心のボランティアグループです。
▽**日時** 第2月曜日 ▽**場所** あいぽっく3階調理実習室 ▽**参加費** 1回500円 ▽**持ち物** エプロン・三角巾等 ▽**申込み** ボランセン ▽**主催** キャロット ▽**主催** キャロット どちらも見学可（500円食事代）お気軽にお電話ください。

【健康麻雀大会】
健康麻雀大会を開催します
▽**日時** 6月19日（月）9時30分～16時 ▽**場所** あいぽっく4階 講習室 ▽**対象** 60歳以上麻雀経験10年以上の方 ▽**参加費** 500円（当日徴収） ▽**定員** 20名 ▽**申込方法** 往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、5月31日（水）までに左記へ送付してください。（当日消印有効・抽選結果を郵送で連絡します） ▽**あて先** 〒196-0015 昭島市昭和町4-7-1 昭島市保健福祉センター2階昭島市社会福祉協議会ボランティアセンター行 ▽**主催** 健康麻雀「楽楽会」

【親子ゴスペル】
▽**日時** 6月17日（土）午後2時～4時 ▽**場所** 昭和会館 ▽**内容** 英語でゴスペルを歌う ▽**定員** 20名（申込み順） ▽**参加費** 無料 ▽**主催** 親子ゴスペル 小森 ☎080-7822-6866

【木曜散歩】
一人で外出できない高齢者の散歩の介助同行をしています。ご一緒に季節を感じていただきたいと思います。
▽**日時** 毎週木曜日14時～15時30分（予定）真夏・雨天中止 ▽**場所** 愛全園（田中町2-25-3） ▽**対象** 車椅子を押していただくことが出来る方 ▽**申込み** ボランセン

ボランティア登録団体紹介

昭島ボランティアセンターへ登録している団体を紹介します。

《昭島かっぽれ踊り》
高齢者施設・お祭り・病院等でボランティアの活動をしています。踊りを通じて楽しく健康に元気を届けています。

昭島ボランティアセンターの問合わせ ☎544-0388

最新のボランティア募集情報や講習会の情報を定期的に配信してます。
ご希望の方は下記へアクセスしてください。

LINE公式アカウント
QRコードを読み込む
または ID @cgc8411j

Facebook公式ページもやっています
ホームページもご覧ください http://www.acsw.jp/
お問合せ 昭島ボランティアセンター

リトミック
無料体験 レッスン受付中
リトミック研究センター認定教室
Space R・K 音楽教室 中神駅徒歩2分
http://www.space-rk.com TEL 545-3449

ご自宅で受けられる、マッサージです。
お試し体験 マッサージを実施中!!
医療保険適用
●申請には医師の同意が必要となります
医療のあしたをてあてする 株式会社てあて 東京都昭島市松原町1-3-1
てあて 在宅マッサージ（旧 中央在宅マッサージ）
お問い合わせ・ご相談は よ こ そ マッサージ 0120-405-032
ホームページ http://www.te-ate.com 「てあて」で検索
国家資格を持つマッサージ師が、身体機能の維持・回復を目的とした施術を行います。

仲人おばさんの結婚相談室
仲人経験20年 親身になって良縁をサポートします
●男女年齢不問、再婚の方もどうぞ（仕・日も可）
●パーティも随時開催しています
秘密厳守
全国仲人連合会
東京多摩地区本部
昭島つつじが丘センター
☎(042)546-5433
昭島市つつじが丘2-6