

地域で活躍したいあなたを応援します

地域活動デビュー応援講座

# 三鷹のボランティア活動を知ろう

～誰かのために始める第一歩～

8/22

木

時間：13:30～15:30

場所：三鷹駅前コミュニティ・センター  
地下1階 大会議室

30名  
先着順

地域で活動してみたいけれど、どうすればいいかわからない方に、ボランティアの始め方をお伝えします。地域で活動している団体の紹介を聞いて、自身のやりたいこと、できることを見つけることができます。

## ★内 容

- ①ボランティア活動について（説明）
- ②活動紹介

「三鷹のボランティア活動を知ろう」

- ほのぼのネット活動  
地域の見守り活動など
- ホームスタート・みたか  
子育て世代のサポート
- フードバンクみたか  
食に困っている方への支援
- 傾聴ボランティア  
ご利用者の心に寄り添ってお話を聴く活動
- がんじゅピア  
誰でも参加できる多世代食堂
- ハッピーシュガー  
(三鷹市地域福祉ファミリーーター養成講座修了生)  
子どもの居場所づくり

## ★対 象

三鷹市内在住・在勤・在学・在活動者  
で新たに地域活動を始めたい方

★参加費  
無料

## ★申 込

8月19日(月)までに、①氏名、②年齢、③住所、④電話番号の4点を、下記申込フォーム、またはみたかボランティアセンターへ電話でお申し込みください(先着順。日曜日・祝日は休館のため電話での受付はできません。)

↓ 申込フォーム ↓



お問合せ みたかボランティアセンター

TEL 0422-76-1271

mail chiiki@mitakashakyo.or.jp