

# 1

# から始めるボランティア



## ～ボランティアのこと、一緒に学んで話して活動しよう～

これからボランティアをする方、ボランティアをしたいと思っているけど何をしたら良いのかわからない方、お休みしていたけれどボランティアを再開しようと考えている方、どなたでも大歓迎♪  
ぜひご参加ください！この機会にみんなでボランティアについて考え、もう1歩踏み出してみましょう！

## 令和6年2月17日（土）14：00～16：00

- 内 容
  - ・活動までの流れや心構え
  - ・過去の活動例の紹介や  
現在募集している活動の案内
  - ・先輩ボランティアさんのお話
  - ・交流会（みんなでボランティアについて  
お話ししましょう♪）
- 対 象 以下のいずれかに当てはまる方
  - ・初めてボランティアをする方
  - ・久しぶりにボランティアを再開しようと  
考えている方

- 会 場 市民社協会議室
- 定 員 6名 ※要申込み。受付は先着順
- 申込み ①～⑤を電話・メール・FAX  
申込フォームのいずれかで  
VCM（下記連絡先）まで、  
ご連絡ください。  
申込フォームはこちら→



- ①名前 ②住所
- ③連絡先（電話またはメールアドレス）
- ④ボランティア活動の経験の有無
- ⑤参加理由

### 先輩ボランティア



ますだ たかし  
増田 崇 さん  
VCM 活動会員  
・公園の整備活動  
・薬局への薬とり  
など

### ボランティアセンター武蔵野にはこんなボランティア依頼があります

- 高齢者施設で…お茶出し、お話相手、お庭の手入れ
- 公園で…芝刈りや散水などの整備活動
- 放課後等デイサービスで…障害のあるお子さんの遊び相手
- 趣味を活かして…絵手紙の講師、施設で手芸や編み物を一緒に楽しむ
- 日常のちょっとした困りごとのお手伝い（家具の移動や組み立て・草取り・引っ越しの際の荷造り等）  
…生活支援ボランティア「ねこの手ボランティア」

などなど

社会福祉法人 武蔵野市民社会福祉協議会 ボランティアセンター武蔵野（VCM）  
住所：〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 1-9-1  
TEL：0422-23-1170 FAX：0422-23-1180 メール：vcm@shakyou.or.jp