

ボランティア ほっと情報

VOL.92

参加者
募集中

家族でチャレンジ！
防災コミュニケーション
12月9日(土)
10時～12時30分



家族みんなで、
楽しく学べる
イベントです！

会場：苫小牧市民活動センター1階 多目的ホール
対象：小学生とその保護者を含み、家族で構成されるグループ
（※ 1グループは、2名以上、6名以内）

募集期間：令和5年11月6日(月)～【土日祝日を除く、9時～17時】
※定員〔5グループ〕になり次第、
締め切らせていただきます。

冬の防災について
一緒に学ぼう！



2か月に一度、楽しく開催中！

ボランティア活動に対する思いを語り、学び合いの場となっています。

ぜひ、ご参加ください。

いきPカフェ 12月5日(火) 10時00分～12時00分

「チャレンジ！シルリハ体操」ほか

会場：苫小牧市民活動センター3階 会議室2

「シルリハ体操」…ってなに？ 「シルバーリハビリ体操」の略です。
だんだんと動かしにくくなる関節の動きを保ちながら、少しずつ可動域を
広げていき、筋肉を伸ばすことで、立つ・座る・歩くなど日常生活に必要な
筋肉を鍛え、関節全体をやわらかくする体操です。シルバーリハビリ体操指導士
の方に、教えて頂きます。



自分の体は自分でケアしよう！

高齢や障がいのため、自力での除雪
が困難な世帯を応援します！

無理のない範囲での活動をサポートします。
お気軽にご相談ください！

雪かきボランティア 募集中です!!

〈申し込み・問い合わせ先〉

〒053-0021 苫小牧市若草町 3-3-8 苫小牧市民活動センター2階

社会福祉法人苫小牧市社会福祉協議会 ボランティアセンター

☎0144-84-6481 Fax 0144-34-8141

✉volucen@tomakomai-shakyo.or.jp

