対 象 市内の小学1年生以上

※体験メニューによって参加できる年齢が異なります。

場市内各受け入れ施設、団体など

実施期間 令和7年6月2日(月)~令和8年3月31日(火)

申込方法 専用の申込用紙に記入が必要となります。

ボランティアセンターへ来所し、お申し込みください。

- ※小学生は保護者の方と一緒に参加していただきます。
- ※中学生の参加については保護者の同意が必要です。
- ※参加者はボランティア保険(基本350円・高校生以下半額)の加入が必要です。





子どもとの交流体験

【問い合わせ・申込先】

苫小牧市社会福祉協議会 ボランティアセンター

TEL:84-6481 FAX: 34-8141

E-mail volucen@tomakomai-shakvo.or.jp

※受付時間 9:00~17:00(土日祝除く)

主催: 苫小牧市ボランティアセンター

後援: 苫小牧市 苫小牧市教育委員会 苫小牧市ボランティア連絡協議会



ークル活動の体験





この事業は赤い羽根共同募金の支援を受けています。

ボランティア体験プログラム

苫小牧市内で行われているボランティア活動を見学・体験してみませんか?

苫小牧市には、個人や団体の皆さんがとても魅力的なボランティア活動をしています。 私たちの暮らしや地域を見直し、今、自分にできることについて考え、 新たな一歩を踏み出す機会となりますように、多様なプログラムをご用意しています。 体験までの流れ

- 1. 体験メニューを選ぶ
- メニュー一覧表から体験メニューを選びます。(社協 IP 等掲載)
- ※中学生の方は保護者の承諾を得てください。
- ※小学生の方は保護者と一緒に参加していただきます。
- 2. ボランティアセンター で申し込みます

ボランティアセンターへ来所していただき、専用の申込用紙に必要事項の記入とボランティア活動保険未加入の方は加入手続きが必要です。

※例)基本プランおひとり350円、高校生以下は半額(令和8年3月末日まで有効)

3. 日程調整します

ボランティアセンターが受け入れ先へ連絡し、日程調整をします。 ※感染症の状況により、受入れができない場合もあります。

4. ボランティア活動

いよいよボランティア活動に参加します。 支え合いの時間の始まりです!

5. 体験が終わったら

体験終了後も継続的に参加したい場合は、ボランティアセンターへご相談ください。参加者アンケートにもご協力をお願いします。 メニューは随時更新されます。いろいろご参加ください♪

注意事項

申込後、追加で体験する場合もボランティアセンターに連絡が必要です。

…小学生が体験できます

ボランティア体験プログラム メニュー表(令和7年6月時点)

	No.	体験メニュー 体験内容	受け入れ団体	受入可能日·時間	募集対象 募集人数	会 場 住 所
	4	ボッチャ競技の体験	ᄼᅘᇊᆝᅗᆒᄮᆉᆚᄼᇃᇄᆄᆉᆃᄼ	不定期	小3~シニア	都度、開催場所が変更します。
1	1	体育館(6m×10mのコート)で行う、ボールを使ったカーリングのような競技です。実際にボッチャをプレイをしたり、審判の体験したりします。	(窓口)苫小牧市社会福祉協議会	都度、ご相談ください。	5名	
障	2	フライングディスク競技の体験	(窓口) 苫小牧市社会福祉協議会	不定期	小1~シニア	都度、開催場所が変更します。
がい	2	91cmの円形のゴールへ向けて、5mと7mの距離から10投し、勝敗を競います。		都度、ご相談ください。	6名	
者スポ	①音卓球競技のお手伝い ②※パラスポーツ体験大会		①毎月第3日曜日 7月は7/27に開催。8月はお休み。 ②※日付未定	中学生〜シニア	①苫小牧市福祉ふれあいセンター ②開催場所未定。	
l ツ 体	3	①音の出るボールを使って、音を頼りにプレイする卓球です。選手の方と 一緒にプレイしたり、転がってきたボールを拾ったりします。 ②視覚障がい体験希望者の案内と受付のお手伝いを体験します。	DU&I	① 9:30~11:30 ②時間帯未定	4名	①苫小牧市双葉町3丁目7-3
験	4	音卓球(サウンドテーブルテニス)競技の体験		毎月第3日曜日 7月は7/27に開催。8月はお休み。	小4~シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター 音卓球室
	4	音のでる卓球ボールを使い、音を頼りにプレイする卓球です。選手の方と プレイをしたり、ボールを拾ったりします。	白小状況見降が自由性励去	13:00~16:00	6名	苫小牧市双葉町3丁目7-3
② (辛	4	障がい者パソコン教室(肢体不自由コース) ボランティア体験		毎月第2土曜日 10:00~12:00	高校生〜シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター
障 が	1	肢体に障がいのある方を対象にしたパソコン教室で、パソコン操作の支援を体験します。	苫小牧市障がい者パソコンボランティア友の会	毎月第4土曜日 10:00~12:00	3名程度	苫小牧市双葉町3丁目7-3
お者	_	障がい者パソコン教室(視覚コース) ボランティア体験	苫小牧市障がい者パソコンボランティア友の会	毎月第1水曜日 18:00~20:00	高校生〜シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター
支	2	視覚に障がいのある方を対象としたパソコン教室で、パソコン操作の支 援を体験します。		毎月第3水曜日 18:00~20:00	3名程度	苫小牧市双葉町3丁目7-3
援の	_	朗読(音訳)ボランティア体験	**************	不定期	小3~シニア	苫小牧市民活動センター
体験	3	原稿の中の言葉のアクセントを辞典で調べたり、実際にスタジオで原稿 を読み、録音する体験をします。	苫小牧市朗読赤十字奉仕団	都度、ご相談ください。	5名	苫小牧市若草町3丁目3-8
ボ	4	洋陶作品への色塗り、粘土の成形の体験	节小板白腔老光陶4 加斯 春	毎月第1・2・4金曜日	小3~シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター
ラーン	4	犬や猫、コップなどを作れる型というものに粘土を流し入れて、作品にし、 それを焼成、色付けをします。主に色付けの体験を行います。	苫小牧身障者洋陶サークル雅会	10:00~15:00	3名~5名	苫小牧市双葉町3丁目7-3
テ	5	手話の体験	苫小牧手話の会	毎週火曜日(祝日はお休み)	小1~シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター
ア		挨拶・指文字・自己紹介・簡単な会話の手話体験をします。	ᄓᄭᅑᆍᇜᅅᄑ	19:00~20:00	団体などであれば要相談	苫小牧市双葉町3丁目7-3

	No.	体験 メニュー 体験内容	受け入れ団体	受入可能日·時間	募 集 対 象 募 集 人 数	会 場 住 所
2	6	手話の体験	苫小牧手話サークルひまわり	毎週水曜日	小1~シニア	苫小牧市民活動センター
)		挨拶・指文字・自己紹介・簡単な会話の手話体験をします。		10:00~12:00	4名	苫小牧市若草町3丁目3-8
		のびのび長生き教室(苫小牧市一般介護予防事業) 運営のお手伝い		毎週木曜日	中学生〜シニア	一区総合福祉会館
	1	運動やレクレーションなどを行い、健康を維持する活動です。会場の準備をしたり体操に参加したりなど参加者との交流を体験します。	苫小牧市中央地域包括支援センター	9:15~11:40	2名	苫小牧市表町5丁目8-7
		うごけ〜る体操教室(苫小牧市一般介護予防事業) 運営のお手伝い		毎週金曜日	中学生〜シニア	第八区総合福祉センター
	2	運動やレクレーションなどを行い、健康を維持する活動です。会場の準備をしたり体操に参加したり、参加者との交流を体験します。	・ 小牧市中央地域包括支援センター	9:15~11:40	2名	苫小牧市緑町2丁目5-13
③高鈴	3	わかば教室(苫小牧市一般介護予防事業)運営のお手伝い	苫小牧市明野地域包括支援センター	毎月第1・3木曜日(祝日はお休み) (調整のため第5になることもあります) 第5木曜日に開催する日程は、 10月30日と1月29日	中学生〜シニア	美光町総合福祉会館
者支援		健康に関心のある高齢者の方々が参加する介護予防教室です。地域の高齢者の皆さんが運動などをしながら交流を図る場です。		9:00~12:15	2名	苫小牧市美園町1丁目10-10
のボラ	4	ふたば教室(苫小牧市一般介護予防事業)運営のお手伝い	苫小牧市明野地域包括支援センター	毎月第1・3金曜日(祝日はお休み) (調整のため第5になることもあります) 第5金曜日に開催する日程は、 8月29日、10月31日、1月30日	中学生〜シニア	双葉町総合福祉会館
ンテ		健康に関心のある高齢者の方々が参加する介護予防教室です。地域の高齢者の皆さんが運動などをしながら交流を図る場です。		9:00~12:15	2名	苫小牧市双葉町3丁目7-11
イア		日新地域介護予防教室		毎週木曜日	社会人〜シニア	日新町内会館
<i>)</i> *	5	運動教室の会場準備や消毒、教室運営時の参加者との交流、声かけ、見守りなどの体験をします。	苫小牧市しらかば地域包括支援センター	9:15~11:30	2名	苫小牧市日新町4丁目4-6
		車イス清掃ボランティア体験		月曜日〜金曜日 ※隔週水曜日の午後を除く	大学生〜シニア	特別養護老人ホーム 陽明園
	6	施設入所者の車イスを清掃の体験をします。	特別養護老人ホーム 陽明園	9:00~17:00の間、 1時間~2時間程度	1~2名	苫小牧市植苗51 – 177
		高齢者に八ガキでお便り体験(手書きです)		毎月第2水曜日	社会人〜シニア	苫小牧市民活動センター
	7	お一人暮らしのご高齢の方へお手紙を書く体験をします。	ふみの会	10:00~11:30	2名	苫小牧市若草町3丁目3-8

	No.	体 験 メニュー	受け入れ団体	受入可能日・時間	募集対象	会 場
	140.	<u>体験内容</u>	文が八礼四神	メストリー・ロー・ロー・ロー・レー・レー・レー・レー・レー・レー・レー・レー・レー・レー・レー・レー・レー	募集人数	住 所
	8	グループホームでの交流体験	グループホーム「いすの木」	都度、ご相談ください。	中学生~シニア	グループホームいすの木
		施設の方とお話したり、一緒に畑作業などの交流をしたりします。		13:00~15:00	2~3名	苫小牧市住吉町2丁目8-9
3	_	お買い物付き添いボランティア体験		毎月第2水曜日か第3水曜日のどちらか	高校生〜シニア	コープさっぽろステイ店
	9	施設の利用者さんのお買い物に付き添い、お手伝いや交流をします。	軽費老人ホーム アドーネス園	9:50~11:10	1名	苫小牧市三光町5丁目6-4
	1	読み聞かせボランティア体験(苫小牧子どもの本の会)	苫小牧子どもの本の会・苫小牧市中央図書館	毎月第3日曜日	高校生~シニア	苫小牧市立中央図書館
		読み聞かせ活動の見学をし、参加者同士で読み聞かせの体験をします。		14:00~14:30	1名	苫小牧市末広町3丁目1−15
	2	読み聞かせボランティア体験(きらきらっこの会)	- 読み聞かせサークル きらきらっこの会	毎月第2水曜日	大学生〜シニア	苫小牧市立錦岡小学校
		読み聞かせ活動の見学をし、参加者が読み聞かせ体験をします。	記が国がピケーグル さつごうりこの去	8:00~9:00	2~3名	苫小牧市宮前町2丁目30-2
4		絵本による読み聞かせボランティア体験(にじのはし)		毎月第1土曜日	中学生~シニア	苫小牧市立中央図書館
児童	3	読み聞かせ活動の見学をし、参加者同士の読み聞かせ体験、交流をします。		10:30~12:00	2名	苫小牧市末広町3丁目1-15
支 援	4	サイクリングのサポート	NPO法人 じゃがいもクラブ	不定期(月1~2回実施) ※9月末は、支笏湖でサイクリングを実施。	中学生〜シニア	じゃがいもクラブ 苫小牧市桜木町3丁目 1 - 4
の 体	_	クラブの子ども達のサイクリングをする時、自転車で一緒に走ります。	TVI O/A)C OPIN CIOPO	9:00~17:00	2名	サイクリングをする会場は都度変更します。
験	5	トリピカフェスティバル交流体験		10月25日(土)	高校生〜シニア	北栄児童センター
ボラン		お祭りのコーナーを担当し、児童がスムーズに遊べるようお手伝いをします。	召ノ端交流センター	9:00~16:00	3名	苫小牧市北栄町3丁目3-3
テ		子ども食堂スタッフ体験		毎週日曜日 午前・午後 (小学生の長期休みは毎日開催)	中学生〜シニア	子ども食堂 木と花の大ぼうけん
イ ア	6	子どもたちと遊ぶことを中心に地域のつながりをつくることを体験。状況に応じて、調理、食材運搬、利用者との対話、一芸披露、お皿洗いなどをしていただくこともあります。	NPO法人 木と風の香り	9:00~12:00 12:00~15:00 の二部制	5名	苫小牧市双葉町2丁目14-7
	7	食事作りと遊びの体験	- こども食堂「おいでや」実行委員会	毎月第3土曜日	小1~小6 高校生~シニア	日本キリスト教団 苫小牧弥生教会
		食事作りのお手伝いと子どもたちと一緒に遊ぶ体験をします。		9:30~13:00	3名	苫小牧市弥生町2丁目8-25
-	8	調整中	苫小牧ネウボラ	調整中	調整中	調整中
	o		ロウバス个ノ小ノ			

	No.	体 験 メニュー	受け入れ団体	受入可能日·時間	募集対象	会 場
		体験内容		①毎週水曜日	募集人数 ①高校生〜シニア	住所
		防犯パトロール体験(青パト)	- 1Wa - 1/21 1	①母週水曜日 ②毎週日曜日	①高校生~シー// ②小4~シニア	会場は都度変更します。(公園など)
	9	青パトに乗って地域巡回・公園等のパトロールをおこないます。	ープ・ファイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	①20時~22時 ②小学生の帰宅時刻2時間前	①、②ともに2名	緑小学校校区内
		フードバンクの活動作業体験・肢体不自由の方とのお話交流		不定期 (お祭り、イベント等は土日に開催。)	小5~シニア	①ワーカーズコープぽっけ②ワーカーズコープあいあい
	10	おまつりの会場準備や販売、フードバンク寄贈品整理や配布、敷地内 の草取りなど、個々の得意を活かして体験をします。	ブーカーズコープ ぽっけ 	都度、ご相談ください。	3名	①苫小牧市光洋町1丁目16-18 ②苫小牧市双葉町3丁目7-3
4	11	フロアスタッフ大募集!子どもとの交流体験	ハッピーマザーズ未来食堂	毎月第2土曜日 ※変更になる事もあるため、 ご相談ください。	高校生〜シニア	日新町内会館
		子どもたちと一緒に遊んだり勉強したりしながら交流の体験をします。		9:00~15:00	3名	苫小牧市日新町4丁目4-6
	12	寺子屋みんなの食堂	寺子屋こどもの未来	基本、第4土曜日 (毎月or2ヶ月に1回) 都度、ご相談ください。	高校生〜シニア	日新町内会館
		子どもたちの遊び相手やご飯づくり、片付けを体験します。		9:00~15:00	3名	苫小牧市日新町4丁目4-6
	1	沼ノ端児童センターまつり	3ノ端児童センター	9月6日 (土)	シニア	沼ノ端児童センター
		くじびきで引き当てた景品をわたす体験をします。	カロノ・畑が、単ピンダー	13:00~16:00	1名	苫小牧市沼ノ端中央4丁目10-34
⑤ 児		サマーアドベンチャー交流体験	小光田辛わりた	7月19日(土)	高校生~シニア	北栄児童センター
童	2	お祭りのコーナーを担当してもらい、児童がスムーズに遊べるようにお手伝いをします。	北栄児童センター	13:30~16:00	3名	苫小牧市北栄町3丁目3-3
セトン	3	あさひ児童センターまつり交流体験	あさひ児童センター	9月6日 (土)	中学生〜シニア	あさひ児童センター
ター		お祭りでのお店やゲームスタッフ(児童)の補助を体験します。		13:00~16:00	5名	苫小牧市旭町2丁目3-24
0	4	ちびっこひろば (幼児と親子のふれあいまつり)	日新児童センター	9月6日(土)	小3~シニア	日新児童センター
体験		ゲームを中心とした体験やコーナーの補助業務を体験します。	ロ利元里でブダー	10:00~12:00	5名	苫小牧市日新町3丁目6-15
ボラ	5	錦岡キッズフェスタ交流体験	錦岡児童センター	10月4日(土)	小1~小6 高校生~社会人	錦岡児童センター
ン テ		フェスタスタッフのブースの補助を体験します。		13:30~16:00	3名	苫小牧市宮前町2丁目29-20
イア	6	大成児童センターまつり	大成児童センター	7月12日(土)	高校生~社会人	大成児童センター
		ゲームコーナーのお手伝い(ルール説明、景品の管理)を体験します。		8 : 45~15 : 45	5名	苫小牧市大成町1丁目11-21

No	体験メニュー 体験内容	受け入れ団体	受入可能日·時間	募 集 対 象 募 集 人 数	会 場 住 所
1	交流集会の見学・参加	苫小牧市介護者を支える会	9月12日(金) 都度ご相談ください。	社会人~シニア	苫小牧市民活動センター
*	運営のお手伝い、交流会の参加を体験していただきます。		10:00~14:00	5名	苫小牧市若草町3丁目3-8
2	傾聴ボランティア体験	- 苫小牧傾聴ボランティア・アガペーの会	不定期 都度、ご相談ください。	中学生〜シニア	苫小牧市民活動センター
-	毎月開催している定例会にて傾聴の体験をします。		13:00~15:00	5名	苫小牧市若草町3丁目3-8
	傾聴体験	話を聴く会苫小牧	不定期 都度、ご相談ください。	小4~シニア	
3	実際に傾聴はどんなものか体験いただきます。「話を聴く」効果がわかります。		10:30~20:00の間	2名	オンライン(ZOOM等)もしくは 静かなゆっくり話ができる場所(応相談)
<u></u>	要約筆記ボランティア体験	苫小牧要約筆記通訳サークル「つたえーる」	毎週火曜日 (第5火曜日は休み)	中学生~シニア	苫小牧市民活動センター
⁻	要約筆記について学び、実際に要約を体験をします。		10:00~12:00	5名	苫小牧市若草町3丁目3-8
の 他 の 5	①認知症カフェ②フリーじゃがいも(地域交流活動)	cocoro's(こころず)	①不定期 ②不定期	小1~社会人	①都度、開催場所が変更します。 ②都度、開催場所が変更します。
 体 験	参加者のお話を聴くなどの体験をします。			要相談	
ボー	車いす体験	サークルYOU・友	不定期 都度、ご相談ください。	中学生〜シニア	都度、開催場所が変更します。
ラ 6 ン	バリアフリー・車いすについて学び、体験する。	9-9W100-X		40~50名	
テ フ ノ 7	病院ボランティア体験	古小牧市立病院ボランティア「エールの会」	月~金	社会人~シニア	苫小牧市立病院
イ 1	再来受付機・精算機などの操作補助を体験します。 (施設案内・車イス介助・環境美化・電話代行・バス時刻調べなど)	- 占小牧川近病院ボフンテイバエールの云」	9:00~11:15(平日の午前帯)	5名	苫小牧市清水町1丁目5-20
8	病院ボランティア交流体験	ナフの人庁内ボーン フ ねむひ A	月曜日·火曜日 木曜日·金曜日	高校生〜シニア	王子総合病院
	受付機・精算機などの操作サポート、施設案内、入院患者さんのご案内などを体験します。	- 王子総合病院ボランティア わかくさ会	9:00~11:30	4名	苫小牧市若草町3丁目4-8
	骨髄バンクへの登録受付体験		毎月の日程は、前月の15日に決定します。 (献血バスの日程に合わせるため)	高校生~シニア	イオン苫小牧店(月1回開催)
9	献血会場での骨髄バンク登録受付を体験します。	苫小牧骨髄バンク推進会	9:30~16:30の間の2時間程度	2名	苫小牧市柳町3丁目1-20
10	布のおもちゃ作り体験	キルト♡ポエムとまこまい	基本毎月第3木曜日 (時々第4木曜日) 都度、ご相談ください。	高校生〜シニア	苫小牧市民活動センター
	フェルトでオーナメントをつくったり、その日作成しているもののお手伝いをしたりします。		10:00~12:00	2名	苫小牧市若草町3丁目3-8

No.	体 験 メニュー	受け入れ団体	受入可能日・時間	募集対象	会場
INO.	体 験 内 容	女の人 れ回 神	女人可能口, 哈间	募集人数	住 所
	おもちゃの虫干し・消毒体験	5 9月13日(土) 5 9:00~12:00	9月13日(土)	高校生~シニア	苫小牧市おもちゃライブラリー
11	おもちゃの消毒、日光消毒を体験します。		9:00~12:00	3名	苫小牧市若草町3丁目3-8 市民活動センター
12	豊川コミセンふれあい囲碁教室ルール入門体験	*************************************	毎週日曜日	小1~社会人	豊川コミュニティセンター
12	世代の違う子どもから大人まで囲碁を共通に伝統文化を学び、対局や 会話によってコミュニケーションスキルUPをします!	苫小牧囲碁伝統文化普及会	9:30~11:00	6名まで	苫小牧市豊川町3丁目4-21
13	展覧会監視ボランティア体験	苫小牧市美術博物館	企画展開催期間中 (4/26~6/29、9/20~11/30、 12/20~2026/3/8) 対応可能な日時は、都度ご相談ください。	大学生〜シニア	苫小牧市美術博物館
	展示室での作品の安全確保や事故防止のための監視作業を体験します。		11:00~15:00	1~3名	苫小牧市末広町3丁目9-7
	ポスター等発送準備ボランティア体験		8/27、8/28、11/27	大学生~シニア	苫小牧市美術博物館
14	ポスター等の発送準備(宛先のシール貼りや封筒詰めなど)を体験します。	苫小牧市美術博物館	13:00~15:00	1~2名	苫小牧市末広町3丁目9-7
15	協会だよりの発送作業ボランティア体験	达 这小牧消費者協会	奇数月の15日前後 7/15、9/16、11/14、1/15、3/16	小1~シニア	苫小牧市民活動センター
	消費者協会のお便りを発送(封筒詰めなど)する作業体験をします。		10:00~12:00	3名	苫小牧市若草町3丁目3-8
16	絵手紙ボランティア見学体験	 絵手紙ボランティア <i>ご</i> しょいもの会	毎月第2木曜日 ※4月~12月は見学可能。 ※1月~3月はお休み。	小1~シニア	苫小牧市民活動センター
	絵手紙ができるまでのプロセスを見学できます。		13:00~15:00	6名	苫小牧市若草町3丁目3-8
17	人形劇・紙芝居上演のお手伝い体験	ペープサートサークル アラジン	不定期 都度、ご相談ください。	小1~シニア	市内高齢者施設や児童施設など
1/	上演の見学や実演(せりふ、人形操作)のお手伝い、舞台の設置・ 撤収のお手伝いなどを体験します。	 ハーノリードリーグルードコンノ		2~3名	苫小牧市内
18	障がい者と一緒に卓球を楽しもう	卓球サークル	毎月第2、第4木曜日	中学生〜シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター
19	みんなで一緒にピンポンを楽しみます。	コード・ダンプンル	13:00~15:00	4名	苫小牧市双葉町3丁目7-3

※希望のメニューがございましたら、ボランティアセンターにて申込をしてください。また、申し込み後に追加で体験する場合もご連絡をお願いいたします。

No.	体 験 メニュー	受け入れ団体	受入可能日·時間	募集対象	会 場
		20241211	207 (102 1412	募集人数	住 所
19	フラダンス	フラサークル ラブリィレイ	毎週水曜日	高校生〜シニア	のぞみコミュニティセンター
	フラダンスを見たり、実際に踊って体験したりします。		15:00~16:50	2~6名	苫小牧市のぞみ町1丁目2-5
20	スコップ三味線	ザ・すこっぷJAPAN 苫仟神	毎週土曜日	中学生〜シニア	青空幼稚園
20	演奏を聴いたり実際に体験したりして、一緒にイベントに参加してみま しょう!		10:00~11:00	10名まで	苫小牧市柏木町2丁目3-5
21	経験者も大歓迎!よさこい演舞	YOSAKOIソーランチーム兆朔〜KIZASHI〜	毎週火曜日もしくは水曜日	中学生~社会人	のぞみコミュニティセンター
Z I	メンバーに交じって、踊りの体験をします。		19:00~21:00	1~10名まで	苫小牧市のぞみ町1丁目2-5
	月に一度は森づくり	NPOウッドネット北海道 苫小牧支部	7/26、8/16、9/6、10/11、11/22	高校生~社会人	苫東・なごみの森
	木道補修、森の環境整備作業を体験します。 森での作業は、森林浴効果で免疫力を高め、健康な体づくりになります。		9:30~12:00	5名まで	苫小牧静川
23	使用済み切手の選別体験	苫小牧市社会福祉協議会	毎月第1・3水曜日 ※祝日はお休み	小1~シニア	苫小牧市民活動センター
23	社協に寄付を頂いた使用済み切手を、はさみを使って切りそろえたり、 選別したりする体験をします。	ボランティアセンター	10:00~12:00	2~3名	苫小牧市若草町3丁目3-8
24	だけボラ農園(宮の森) 畑作業	- - - 苫小牧市社会福祉協議会	5月上旬から11月上旬まで	小1~シニア	だけボラ 宮の森農園
4	農園内の草取りや水やり、追肥などの体験をします。	一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	日時は不定期都度、ご相談ください。	5名	苫小牧市字糸井

※希望のメニューがございましたら、ボランティアセンターにて申込をしてください。また、申し込み後に追加で体験する場合もご連絡をお願いいたします。

- ※申込後、追加で参加する場合もボランティアセンターに連絡が必要です。
- ※ メニューは随時更新します。最新のメニューは、社協HPでご確認いただくか、ボランティアセンターにお問合せください。

