

地域デビュー講座 地域で活動してみよう

あなたの優しさとやる気で〇〇を変えよう!

2月16日、3月2日・16日・23日

(すべて金曜日・全4回講座+講演会※裏面参照)

10時~12時

なか区民活動センター研修室
募集 20名 (中区役所別館1階)

「これから何かやりたいな!」と思っている皆さん!
ボランティア活動のノウハウやグループ作りを学んで、
春から活動をスタートしてみませんか?
活動のテーマは4つ。「おもしろそうだな!」
「私にもできそうかな!」と思ったあなた、
ご参加を待っています。



講師: NPO法人
夢・コミュニティ・ネットワーク
理事長 時任 和子氏

活動テーマ



①

外国人への
観光案内

横浜の観光名所の多い中区、
おもてなしの心と言葉であた
たく案内しましょう。

②

シニア世代への
スマートフォン
使い方コーチ

スマホの使い方に悩むシニアの方
へ、簡単な操作のアドバイスや便
利な使い方を紹介しましょう。

③

介護予防の
ための
ウォーキング企画

いつまでも元気であるために運
動習慣は大切です。仲間を作っ
て歩けば気持ちも体も元気に。

④

自由
提案型

講座参加者の中から、やり
たいテーマを募ってグルー
プを立ち上げます。

○申込み: 電話・FAX・メール・申込みフォームで
①件名 ②氏名 ③電話 ④住所 ⑤年代

○申込先: 中区地域振興課 ☎ **045-224-8137**

FAX 045-224-8215 Email na-event@city.yokohama.jp



↑申込みフォームはこちら