

地域で輝け! “プラチナ”世代(若い世代も大歓迎!)

第10回ボランティアまつり

ボランティア・地域活動見本市

日時:平成31年1月26日(土)

13:30~16:30

会場:ヴィータ・コミュニェ8階ホール/大会議室
(多摩市関戸4-72 関戸公民館)

「これから多摩市で何か活動をしたい!」「何か自分にもできることがあるかな?」という市民の方と、市内で活動しているボランティア・市民活動団体等の出会いの場です。各団体の担当者と個別に話をすることができ、活動の詳細も知っていただけます。

特に、シニア世代の方に、これまで培った知識や経験を活かしていただきながら、豊かなセカンドライフを送るためのきっかけを見つけていただければと思います。

ぜひ、私たちと一緒に「はじめの一步」を踏み出しましょう!

ご来場された方には、参加団体の紹介パンフレットをお配りします。ぜひ、ご活用ください!

参加費・予約不要。直接会場へお越しください。

~ボランティア・地域活動見本市の内容~

♥ボランティア団体や地域活動団体等による
活動紹介・相談コーナー

◆TAMAフレイル予防プロジェクト

(Tama Frailty Prevention Project=TFPP)

それぞれの内容の詳細は裏面をご覧ください!



多摩ボランティア・市民活動支援センター
マスコットキャラクター
「タマボラ君」

主催:多摩市社会福祉協議会 多摩ボランティア・市民活動支援センター

後援:多摩市

高齢者や障がい者の方へのサポート活動、子育て支援、自分の特技や趣味を活かしてのボランティアなど、それぞれの活動の魅力や特色について、皆さんにご紹介します。その場で団体の方とご相談もできますよ！

〈13:30~16:30 8階ヴィータホール〉

【参加団体】

※順不同。予定につき変更の可能性があります。予めご了承ください

キーボード・アンダンテ	ボランティア♪プロダクションいそぶえ(歌謡イベント)
ボランティアサークル絵手紙くるくる	多摩市音訳グループ「蘭」
多摩市手話サークル「クローバー」	終活健幸サポート多摩
パソコン点訳サークル こがめ	筋力向上体操サポーターズクラブ
多摩市点字サークル「トータス」	男性ボランティア会議
多摩テキスト化サークル「おんきやら」	リフォームおはりばこ
ひなの会(読み聞かせ)	認定NPO法人日本セラピューティック・ケア協会
小さな天使(キワニススクール)	メイクボランティア げんき手!
多摩市ファミリー・サポート・センター	多摩市教育委員会(教育振興課)
マジック・エコー(手品)	まち育てネットワーク・関戸(まちづくり)
にじいろの会(めりえ、合唱)	多摩市社会福祉協議会 ほか

は じ め よ う ! 見 本 市 か ら



〈13:30~16:30 8階大会議室〉

TAMAフレイル予防プロジェクト

Tama Frailty Prevention Project

楽しく
フレイル度をチェック
しましょう!



年を重ねて気力や体力が衰えた状態のことを「**フレイル**」と言います。
フレイルは**予防でき、元に戻すことができる**と言われています。
多摩市には、大学生や介護予防リーダーと一緒にフレイルを測定・チェックして、予防・改善するポイントを学ぶことができるお得な企画があります。

それがTFPP!

測定内容>>

指輪つか
テスト

片足立ち

5m
通常歩行

等

運営: 国士舘大学(多摩市委託事業)

●持ち物・・・動きやすい格好、飲み物、タオル



問 合 せ 先



多摩ボランティア・市民活動支援センター ボランティア担当

多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ7階

tel.042-373-6611 fax.042-373-6629 <http://www.tamavc.jp>

当日会場地図

