

こんな人と交流できます！
お話を聞けます！



活動経験豊富な
「先輩ボランティア」

趣味や特技を活かして活動する
「ボランティアグループ」

地域で活躍する
「学生ボランティアサークル」

2026年

8/8
土曜日

初めて
ボランティアを
するあなたも！
活動中のあなたも！

夏の ボランティア 大交流会

活動者の話を聞いて、
つながろう！

中学生・高校生
大学、専門学生も
大歓迎！

「ほかの人はどんなボランティアをしているんだろう？」
そんな疑問を持ったことはありませんか？

活動者のリアルな体験談を聞きながら、
参加者同士で交流できるボランティア交流会を開催します！

ボランティアを始めてみたい人も、活動中の人も大歓迎！
新しい活動のヒントや仲間との出会いを見つけて、
この夏の一步につなげてみませんか？

10:00～12:00

会場：中野区役所7階 701・702会議室
(中野区中野4-11-19)

申込はこちら！→



<https://forms.gle/14rsmjVswAahKDgK8>

社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター

〒164-0001 中野区中野5-68-7 スマイルなかの3階

9:00~17:00(日・祝・第3月・年末年始休み)

☎ 03-5380-0254

✉ vc@nakanoshakyo.com

ボランティア募集情報は「なかの情報」をチェック！！ →



夏のボランティア大交流会

Happy Summer Holiday



参加無料

※詳細は裏面をご覧ください！

地域活動をして健康寿命を延ばそう～
あなたのパワーを必要としている人がいます！

地域活動で心も体も豊かにしませんか？



草むしり1時間の消費カロリーとスクワット(自重)1時間の消費カロリーは同じくらいです(個人差はあります)



草むしり
1時間200～300kcal

電球交換
15分20～40kcal

買物代行
1時間200～300kcal

片付け
1時間250～350kcal



地域活動について学べる！
活動している人の話が聞ける！
ボランティアの第一歩になる！

夏休みにできるボランティア活動があります

こんな方にもおすすめです

ボランティア始めてみたいけど不安な方



親子での参加も大歓迎！

いきなり活動よりもまずは話を聞いてみませんか？



先輩ボランティアの声が聴けます