

地域で活動したいあなたを応援します！

地域活動デビュー応援講座

「三鷹のボランティア活動を知ろう」

2026
8月21日 金 午後1時30分-3時30分

～誰かのために始める第一歩～

会場：三鷹中央防災公園・元気創造プラザ（三鷹市新川6丁目37-1）
4階生涯学習センター ホール

地域で活動してみたいけれど、どうすればいいかわからない方に、ボランティアの始め方をお伝えします。地域で活動している団体の活動紹介を聞いて、自身のやりたいこと、できることを見つけてみませんか。

内容

1 ボランティア活動について（説明）

2 活動紹介

- ほのぼのネット活動
地域の見守り・支え合い活動
- たかのめかい
三鷹市地域福祉ファシリテーター養成講座修了生
アイデアを持ち寄ったつながりづくり
- 傾聴ボランティア
心に寄り添いお話を聴く活動
- フードバンクみたか
食品ロス削減と食に困っている方への支援活動
- ほのぼのふらっとcafe
生きづらさのある方の居場所づくり
- 上連雀無料学習会
子どもの学びを支える学習会
- 個人ボランティア
ミニミニ広場の配達、高齢者施設での活動

3 ボランティア個別相談会

★ 対 象

三鷹市内在住・在勤・在学・在活動
者で新たに地域活動を始めたい方

★ 参加費

無料

★ 申 込

8月14日（金）までに、①氏名、②年齢、③住所、④電話番号、⑤メールアドレス（申込フォームのみ）⑥講座を知ったきっかけを、下記申込フォームか、みたかボランティアセンターへ電話でお申し込みください（先着順。電話受付：日・祝除く午前9時～午後5時まで）。

申込フォーム→



社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会

みたかボランティアセンター（上連雀8-3-10 上連雀分庁舎1階）

TEL 0422-76-1271

mail chiiki@mitakashakyo.or.jp