



ふくしボランティア活動してみませんか!!

—活動例①—

月1～2回

100歳体操のお手伝い
(コミセンの集会室)

—活動例②—

ふくしに関する
チラシ作成の
お手伝い

応募者の希望を
最優先します
お気軽にご連絡
ください

—活動頻度—

1～2時間程度/回
コミュニティセンターや
家庭での作業



大募集

—地域支え合いネットワーク事業—
地域のみなさんがいつま
でも安心して暮らし続けら
れる地域を目指して、地域
課題を地域全体で共有し
考える、地域による地域
のための事業です。

—100歳体操とは—
重リバンドを使って筋力
アップする体操です。
DVDを見ながら各公民館
などで週1～2回実施して
います。



(すこやかさんが
100歳体操)

(劇団TIPS)



(すこやかさんが
体力測定)



(ミュージックケア)



切り取り線

申込書

➡すこやかさんが事務局 (三ヶコミュニティセンター内)宛て

町内名		名前		電話	
ボランティア 活動希望内容 (具体的に)					

問合せ先

三ヶ地域振興会・すこやかさんが事務局
(TEL/FAX 55-1214)