

# パワーアップ塾



あなたの活動のきっかけをつくろう！

地域福祉の基本を学ぶ「必須プログラム」と、子どもや障害、災害等のさまざまな分野の講座から自分に合ったものを選ぶ「選択プログラム」で、一人ひとりに合ったボランティア活動・地域活動のスタートを後押しします。一緒に学び、地域の活動に踏み出す仲間づくりも応援します！

親子参加も  
大歓迎！

## ★必須プログラム★

### はじめの会～オリエンテーション～

日時	内容	会場
5月18日(日) 10時～16時	○パワーアップ塾の受講方法や講座内容についての説明 ○これまでの受講者によるボランティア活動等の紹介 ○港区の地域資源をめぐるまち歩き	高輪区民協働 スペース (高輪1-5-38)

### あいだの会～中間報告～

7月13日(日) 14時～16時	○参加者同士の情報交換・意見交換など ○これまでの学びの確認と今後の抱負について	麻布地区総合支所 2階第3会議室 (六本木5-16-45)
---------------------	---	-------------------------------------

### まとめの会～振り返りと活動に向けて～

10月5日(日) 10時～正午	○パワーアップ塾の振り返り・情報交換 ○今後の目標や抱負等の意見交換	麻布地区総合支所 2階第3会議室 (六本木5-16-45)
--------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

- ◆対象者: 港区在住・在勤・在学で、港区で活動したいと思っている人
- ◆参加費: 無料(選択プログラムにより資料代などがかかる場合があります)
- ◆申し込み: 5月12日(月)までに、申し込みフォーム・電話・FAXで、住所・氏名・電話番号・メールアドレス(お持ちの場合)を明記の上、申し込み
- ◆問い合わせ: ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター)  
TEL:6230-0284 FAX:6230-0285

申し込みフォーム



※裏面の選択プログラムからも1つ以上ご参加ください

## ★選択プログラム（予定）★

ボランティア入門講座	ボランティアの「いろは」を学ぶ講座です。先輩ボランティアの話の聞いたり簡単な体験も行います。
ボランティアスキルアップ講座 「やさしい日本語について」	障害特性や国籍、文化等が異なる人たちへの理解を深めるために必要なことを学びます。
オリジナル講座① 「ボランティア団体の活動を知ろう！体験してみよう！」	港区内で活躍しているボランティア団体(4～5団体を予定)をゲストに、活動の紹介やプチ体験、交流をはかります。
オリジナル講座②③④	②民生委員からみた港区について ③参加者の要望に応じて企画する講座 ④障害のある人の話や支援等の体験をする講座
スマホ・タブレット マイスター 養成講座	地域の高齢者等へ、スマホやタブレットの使い方を教える人を養成します。講座受講後、ボランティアとして活動できる方が対象です。
サロンづくり方講座	自分の住む地域で、住民と集まる活動を始めたい人が、居場所(サロン)の作り方について学びます。すでに活動しているサロンでの体験も行います。全4回。
おむすびサービス研修会	高齢者や障害者などの支援を行う「おむすびサービス」の事業説明と、活動に役立つ研修会・交流会を行います。
ボランティア活動体験プログラム 2025夏！体験ボランティア	福祉施設やボランティア団体での活動を体験します。複数のプログラムの中から選ぶことができます。
パラスポーツメイト 養成講座	誰もが一緒にスポーツを楽しむことができるよう、講義やパラスポーツ体験をとおしてパラスポーツをする人を支えるメイト(仲間)を養成します。
災害に備えたまち歩き講座	まち歩きを通して、災害時の「気になること」「役に立つこと」を見つけ、いざとよときの『地域のつながり』について考えます。
災害ボランティア基礎講座	災害時のボランティア活動についての基礎を学びます。
区民後見人説明会	地域における身近な立場で成年後見活動を行う『区民後見人』として活動したい人へ、基礎講習受講についての説明を行います。

パワーアップ塾 参加申込み ※FAXはご記入の上、切らずにこのまま送信ください。

名前	ふりがな	
連絡先	住所	
	TEL	メール

ご参加、  
お待ちしております  
おります♪



※申し込み時にいただいた個人情報は、本会個人情報保護規定に基づき、適切に取り扱い、本事業の実施にのみ使用いたします。