

みんなでしよに
ボランティア

四日市 ボランティア キャンペーン

2020

3/4(水)～31(火)

みんなで しよに

3月4日はボランティアの日！

活動メニューへの参加は要申込

申込締切：各開催日の5日前(土日除く)

詳しい内容は裏面をチェック →

参加者大募集

問合わせ・申込み先

四日市市社会福祉協議会
ボランティアセンター



TEL: 059-354-8144 FAX: 059-354-6486
E-mail: y-vc@m3.cty-net.ne.jp

主催：四日市市社会福祉協議会ボランティアセンター
企画・運営：四日市ボランティアキャンペーン運営委員会
協賛・協力：アサヒ飲料(株)／FVジャパン(株)
大塚ウェルネスベンディング(株)
サントリービバレッジソリューション(株)
(株)スズカ未来／(株)ステップイエダ／ネオス(株)三重営業所
文化会館フードサービス(株)グリル四日市
(有)マイコーヒー／(株)明治特約店 清水乳販
UCC上島珈琲(株)／ユーシーシーフーズ(株)四日市支店
【順不同】

「50歳からのセカンドライフ」講座

シニアサークル「男の囲炉裏端」の会

地域活動やボランティア活動など、社会参加について
みんなで考えてみませんか？
クリーンさんぽ(街を歩いてのゴミ拾い)や
3分間スピーチなどを行います。若者も女性も大歓迎！

日 時: 3月7日(土)10:00～12:00
場 所: 本町プラザ3階 会議室

障害者スポーツを楽しもう！

ポッチャサークルコロコロ四日市／エンジョイSSピンポンクラブ

ポッチャ: 東京パラリンピックととこわか大会の正式種目。
SSピンポン: とこわか大会のデモンストレーション競技。
選手と一緒に競技を楽しみましょう！

①ポッチャ

日 時: 3月8日(日)13:00～16:00
場 所: 四日市市障害者体育センター

②SSピンポン

日 時: 3月27日(金)13:00～16:00
場 所: ヘルズプラザ2階 軽運動室

傾聴コミュニケーション講座

傾聴ボランティア「四傾聴」

傾聴は自身の人間関係を豊かにする
コミュニケーションスキルの一つです。
あなたのコミュニケーション力がアップするかも！？

日 時: 3月15日(日)10:00～12:00
場 所: じばさん三重4階 研修室3

ハナモモの木を植えよう！

NPO法人 緑の会羽津

春先にピンクや赤、白の花を咲かせる
ハナモモの木を植えます。
花いっぱい公園にするお手伝いをしてみませんか？

日 時: 3月18日(水)9:30～11:30 ※雨天決行
場 所: 垂坂公園・羽津山緑地

聴き方を学ぼう！

『傾聴同好会』

傾聴とは、話し手のお話を、そのまま受けとめながら
聴くことです。まずは聴く姿勢からスタートしてみませんか？
あなたも「聴き上手」になれるかも！？

日 時: 3月25日(水)13:30～15:30
場 所: なやプラザ3階 会議室5

はじめての点訳講座

四日市市点訳友の会

点字は視覚に障害のある方が触って読む文字です。
6つの点の組み合わせで文字をあらわす点字の
魅力にふれてみませんか？

日 時: 3月13日(金) 10:00～12:00
場 所: 四日市市総合会館4階 技能習得室

アルミ缶を使って 障害者施設利用者と交流しよう！

アートの作成やゲームなど
利用者さんとアルミ缶を使って交流します。
一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか？

①障害者自立支援施設 たんぽぽ

日 時: 3月11日(水)10:00～12:00
場 所: 施設内(西日野町)

②障害者支援施設 清和苑

日 時: 3月14日(土)9:30～11:30
場 所: 施設内(西坂部町)

はじめての手話講座

和話輪の会

手話はろう者のコミュニケーション手段の一つ。
手の位置や形、動きなどを組み合わせることで意味を伝える
手話の魅力にふれてみませんか？

日 時: 3月17日(火)10:00～12:00
場 所: 四日市市総合会館3階 社会適応訓練室

ボランティアニュース封入作業

四日市市ボランティアセンター

ボランティアニュース「ボランティアのたまご」の
封入・発送作業を行います。
手先を動かすことで脳トレにつながるかも！？

日 時: 3月19日(木)13:30～15:30
場 所: 四日市市総合会館3階 軽作業室

ユニバーサルデザイン ミニ講座

NPO法人 UDIほっとねっと

ユニバーサルデザイン(UD)とは、すべての人にとって
できる限り利用可能であるように製品・建物・環境を
デザインすることです。
UDのまちづくりを進めている方からお話を聞くと
身近なUDに気がつきますよ！

日 時: 3月28日(土)10:00～12:00
場 所: 四日市市総合会館4階 会議室