

# はじめよう!ボランティア

募集期間：12月1日(火)～12月20日(日)

心も身体もサポートできるボランティア方法について楽しく学びましょう。

第1回：1月20日(水)  
ボランティアのチカラ  
～身近な活動とその一歩～

いわき市社会福祉協議会 ボランティア活動センター長  
国井 順子

第2回：2月3日(水)  
ボランティア活動に入る前の留意点と  
アイスブレイキングの方法を学ぶ  
健康運動指導士・介護予防指導士

村井 弘

第3回：2月17日(水)  
レクリエーション体操を学ぶ  
～阿波踊り体操・JJJ体操～

健康運動指導士・介護予防指導士  
村井 弘

第4回：3月2日(水)  
お気軽エクササイズ  
～転倒予防運動～

健康運動指導士・シルバーリハビリ体操士  
遠藤 沙織

【時間】14:00～15:30

【場所】生涯学習プラザ中会議室1.2

【定員】20名(高校生を除く18歳以上)

【受講料】無料

○申し込み方法 次のいずれかの方法で申し込みください。

- (1) はがき(募集期間内必着) (2) 生涯学習プラザ窓口へ来館  
(3) ファックス(0246-22-5555) (4) 電子メール([info@isgp.jp](mailto:info@isgp.jp))

※ 申し込みの際は、①希望講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢  
④性別 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦勤務先(市外の方)

☆ 1通につき1名で申し込みください。なお、申し込み多数の場合は、《抽選》となります。

○申し込み先 〒970-8026 いわき市平字一丁目1番地 ティーワンビル5F  
いわき市生涯学習プラザ

○問い合わせ ☎0246-37-8888(電話での申し込みはできません)

# いわき市生涯学習プラザ講座受講申込書

申込年月日

平成 27 年 12 月 日

※二重枠内は漏れなく記入してください。

希望講座名

1 月開講 『はじめよう！ボランティア』 講座

ふりがな

年 齢

性 別

氏 名

才

男・女

住 所 (〒            ー            )

電話番号

(            )

上記以外の連絡先 (職場・携帯など日中の連絡先)

職 業 (勤務先または通学先)

○申し込み方法 次のいずれかの方法で申し込みください。

- ① はがき (募集期間内必着)
- ② 生涯学習プラザ窓口へ来館
- ③ ファックス (0246-22-5555)
- ④ 電子メール ([info@isgp.jp](mailto:info@isgp.jp))

○申し込み先 〒970-8026 いわき市平字一丁目1番地 ティーワンビル内  
いわき市生涯学習プラザ

○問い合わせ ☎0246-37-8888 (電話での申し込みはできません)

※ 申し込みの際は、①希望講座名 ②氏名 (ふりがな) ③年齢 ④性別 ⑤住所 ⑥電話番号  
⑦勤務先 (市外の方) ☆ 申し込み多数の場合は、《抽選》となります。

◎プラザ使用欄

受 付 印	受 付 番 号