

チャレンジ！ボランティア 地域とつながろう講座

あなたの暮らしに

ちよこっと

地域参加

2025年11月28日 金 14:00-16:00

ボランティアに興味があっても何をしたいか、何ができるかわからない、という方を対象に、杉並区内でできるボランティア活動を紹介します。今回は、幅広い世代のゲストを招き、学生さんから子育てがひと段落ついた方、高齢者まで活動ができる、身近な地域活動をご紹介します。

区内には、居場所活動や、家事・子育てのお手伝い等のボランティアや地域活動がたくさんあります。身近なところで、ちょこっと地域活動に参加してみませんか？

会場 ウェルファーム杉並 4階共用会議室（天沼3-19-16）

内容 ゲストの皆様からボランティアや地域活動の紹介
★活動をはじめたきっかけや思いなども話していただきます



小谷 好美さん

スマホ相談や公園でのウォーキング、救命講習講師等地域で活動されています。



高萩 涼音さん

「駄菓子×居場所 みと商店」代表。東京女子大学の学生で野外活動団体にも所属。



杉並区社会福祉協議会
ささえあい係 協力会員

家事援助「ささえあいサービス」子育て援助「ファミリーサポート」を紹介予定です。

対象 区内在住・在学・在勤の方

定員 30名程度（先着順）

お申し込み・お問い合わせ

杉並区社会福祉協議会

杉並ボランティアセンター（日曜日・月曜日 休館）

電話：03-5347-3939 メール：info@borasen.jp

ホームページ：https://www.borasen.jp/

