

自分も

ボランティア

# いきいきVセミナー

自分自身の体やこころのケアをしながら、  
地域の活動に参加するきっかけにもなる  
とってもお得なセミナーです！  
皆様の参加をお待ちしています



	開催日	内 容
第1回	2月9日(土) 午後1時30分～ 午後4時	・体いきいき！腰痛予防体操 (講師:健康てらこ屋 及川さん(向原)) ・ボランティア活動の極意 ・城山地区社協のボランティア活動紹介
第2回	2月23日(土) 午後1時30分～ 午後4時	・歩きながら地域を知ろう！ (協力:土曜会のみなさん) 城山地区の高齢者施設めぐりウォーキング ※雨天時は別プログラムになります
第3回	3月9日(土) 午後1時30分～ 午後4時30分	・ハンドアロママッサージでリラックス♪ (講師:ラベンダーの会 角田さん(藤野)) ・城山地区のボランティアグループと活動紹介 ・おしゃべり交流会

※会場は城山保健福祉センター第1会議室(第2回のみ、ロビーに集合)

- 対象 : 地域の活動やボランティアに興味のある方  
 定員 : 20人(申込み順 定員になり次第締め切り)  
 参加費: 無料  
 申込み: 城山地区社会福祉協議会に、ご連絡下さい！

電話:042-783-1212 FAX:042-782-4050  
 相模原市緑区久保沢2-26-1 城山保健福祉センター2階

