

### 「なかの情報」をご活用ください！

中野社協のホームページ内「なかの情報」は、中野区内の地域の居場所・サロン・催し物、ボランティア活動や団体情報など、さまざまな地域情報を掲載しています。地域や時間帯等、条件の絞込検索もできるようになっていますので、ぜひご活用ください。

情報は定期的に更新されますのでぜひチェックをお願いします！

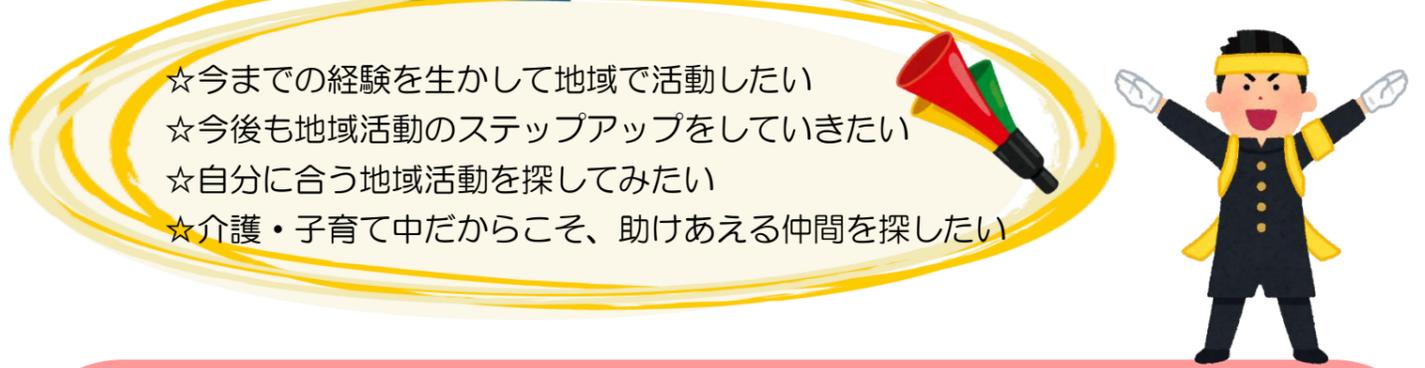
わたしたちがいつもいきいきと暮らすために

ここをクリック

※最新情報はこちらでチェックできます。



参加費無料♪  
自分に合った講座が  
きっと見つかる！



- ☆今までの経験を生かして地域で活動したい
- ☆今後も地域活動のステップアップをしていきたい
- ☆自分に合う地域活動を探してみたい
- ☆介護・子育て中だからこそ、助けあえる仲間を探したい

### 定期的に行っているボランティア活動♪

ご興味のある方はボランティアセンターまでご連絡ください。  
※急なお休み・時間変更の可能性があります。

#### ★手作り作品の会★

毎月第1水曜日 10:00～11:45  
毎月第3金曜日 10:00～11:45

手作り小物の制作・販売等

#### ★かがり火会★

毎月第4火曜日  
10:00～11:45

広報紙の封入手伝い等

#### ★切手きるきるの会★

毎月第2・4木曜日 10:00～11:30

使用済み切手の収集・整形

中野社協 LINE 公式アカウントやってます！



- 【こんな情報を発信します☆彡】
- ★地域活動の情報やボランティアの情報
  - ★講座や研修会など活動に役立つ情報
  - ★社協からのお知らせなどを発信します。

【友達の追加方法】

- ・左の二次元コードで追加読み取ると友達追加ができます。
- ・ID「@232fjupu」を検索して追加もできます。

オンライン講座は資料の見やすさの観点からPCでの受講を推奨しています。

STEP1 最新の講座の情報はHPからご確認ください。

STEP2 社協から受付完了のメールが届きます。(自動送信)

STEP3 当日資料がある場合は、PDF等で共有します。  
(送付目安:講座開催3日前)

STEP4 不明な点をご相談ください！

2024年度 地域活動応援！講座 問合せ先  
(社福)中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター  
〒164-0001 中野区中野5-68-7 スマイルなかの 3階  
電話：03-5380-0254 FAX：03-5380-6027  
メールアドレス：vc@nakanoshakyo.com HP：http://www.nakanoshakyo.com  
受付時間：月～土 9:00～17:00  
(日・祝・第3月曜日休み)



※ホームページの申し込みフォームからも申し込みできます！！

## 地域活動応援！講座 ～なかの de フラットつながる～ 実施概要

この講座は、地域活動をやってみたい・やっている方などを対象に、地域活動全般の広い視点からさまざまな分野について楽しく学べます。リアルタイムな中野の地域課題を知る講座もあり、自分の関心のある内容を1講座から受講することができます。講座の受講をきっかけに、自分にあった地域活動が見つかるよう応援・バックアップします。ぜひ受講して、中野での地域の支えあい活動に参加してください！

1. 実施期間 2024年7月～2025年3月
2. 対象 地域活動に参加することに興味・関心のある 区内在住、在勤、在学の方  
区内で地域活動ができる方
3. 会場 スマイルなかの会議室(中野5-68-7)及び区内福祉施設等
4. 参加費 無料  
(※この講座は、中野区社会福祉協議会事業の会員等の研修も兼ねています)
5. 申し込み方法  
と×切  
・中野社協ホームページ内申し込みフォーム・電話・窓口・FAX  
・各講座の実施前日です。ただし、定員になり次第、受付を終了します。  
※オンラインで受講希望の方は講座実施8日前までにホームページでお申し込みください。  
**※各講座先着順です！** (申込先は裏面にあります)
6. その他  
(1) 1講座から申し込みができます。  
(2) 講座日程や内容は、都合により変更する場合があります。調整中の講座は決まり次第、ホームページでのお知らせと併せ窓口でも配布します。



★講座の一覧は、中面に掲載しています★

No.	日程	時間	講座名(テーマ)	講師(敬称略)	オンライン	備考
1	7月4日(木)	14:00～ 16:00	あなたもなれる！市民後見人～市民後見人養成講習説明会～	代々木上原とちのき法律事務所 弁護士 井村華子/市民後見人/中野区成年後見支援センター職員		参加できない場合はオンデマンド視聴可。詳細はご相談ください。
2	7月27日(土)	13:30～ 16:00	中学生・高校生・専門学生・大学生対象/災害ボランティア基礎講座	災害支援・防災教育コーディネーター/社会福祉士/都立六本木高校総合科目「防災学」講師 宮崎賢哉		中学生・高校生・専門学生・大学生のみが対象(保護者同伴可)
3	7月30日(火)	14:00～ 16:00	高齢者のからだと病気	医師 中村洋一		
4	7月31日(水)	13:00～ 15:00	ひきこもりを知ろう～本人にとっての「最適」を理解・共有する～	白梅学園大学名誉教授 長谷川俊雄		会場30名 中野区役所1階ナカノバ
5	8月2日(金)	14:00～ 16:00	認知症を理解しよう～対応力アップの秘訣～	社会福祉法人武蔵野療園 しらさぎ桜苑 地域連携室長 白岩裕子		
6	8月28日(水)	14:00～ 16:00	つながってあんしん！人生の質を高める終活～相談の現場から～	たんぼぼ法律事務所 弁護士 元倉美智子/中野区社会福祉協議会 職員		
7	8月29日(木)	14:00～ 16:00	地域包括ケアシステム	中野区地域支えあい推進部長 地域包括ケア推進担当部長 石井大輔		
8	9月5日(木)	14:00～ 16:00	ずっとおいしく安全に食べるために、お口の「フレイル」を知ろう	言語聴覚士 竹中優子		
9	9月10日(火)	10:00～ 12:00	小児看護の基礎知識(看護編)	(株)ハローキッズスマイル取締役 淑徳大学・東京成徳短期大学講師 岩久由香		
10	9月10日(火)	14:00～ 16:00	好き・得意を生かして活動しよう～人と繋がる住みやすいまちへ～	大妻女子大学人間関係学部人間福祉学科 助教 洪心璐		
11	9月11日(水)	10:00～ 12:00	保育のこころ	一般社団法人家族・保育デザイン研究所 所長 汐見和恵		
12	9月13日(金)	14:00～ 16:30	外出支援技術を学ぶ～車いすと杖歩行～	社会福祉法人南東北事業団江古田の森 理学療法士 池田淳子		会場15名 社会福祉法人南東北事業団江古田の森
13	9月19日(木)	10:00～ 12:00	子どもの栄養と食生活	東洋大学福祉社会デザイン学部 非常勤講師・管理栄養士 太田百合子		
14	9月24日(火)	14:00～ 16:00	グリーフとともに歩む～わたしもだいじ、あなたもだいじ～	一般社団法人グリーフサポートせたがや メンバー		
15	9月25日(水)	14:00～ 16:00	こころのしくみ～精神疾患の理解を深めよう～	中野区精神障害者地域生活支援センターせせらぎ 職員 田川翔太		
16	9月26日(木)	13:30～ 15:30	子どもの成長・発達と病気	白梅学園大学 名誉教授 小児科医 医療アドバイザー 小林美由紀		
17	9月27日(金)	14:00～ 16:00	小規模多機能ホームを知ろう～地域で暮らし続ける介護サービス～	社会福祉法人キングス・ガーデン東京 東中野キングス・ガーデン 施設長 兼 事務局長 渡辺三郎		会場15名 東中野キングス・ガーデン
18	9月30日(月)	10:00～ 12:00	子どもの世話(子どもが快適に過ごすために)	こども教育宝仙大学子ども教育学部 幼児教育学科 専任講師 松浦美奈		
19	9月30日(月)	13:30～ 15:30	子どもの心の発達について①(心の発達とその関わり方の理解)	白梅学園大学子ども学部発達臨床学科 教授 佐久間路子		
20	10月1日(火)	10:00～ 12:00	子どもの心の発達について②(発達課題のある子どもの特性)	地方独立行政法人東京都立病院機構 東京都立小児総合医療センター 保育士 上部浩子		
21	10月4日(金)	13:00～ 15:00	小児看護の基礎知識(くすり編)	中野区薬剤師会 副会長 薬剤師 花井祐一		
22	10月18日(金)	14:00～ 16:00	犯罪被害者等相談支援～暴力について考えてみましょう～	中野区健康福祉部福祉推進課 犯罪被害者等相談支援員 稲吉久乃		

No.	日程	時間	講座名(テーマ)	講師(敬称略)	オンライン	備考
23	10月25日(金)	14:00～ 16:30	外出支援の技術を学ぶ～車いすと杖歩行～	社会福祉法人武蔵野療園ハピネスホーム・ひなぎくの丘 施設長 東利樹		会場15名 社会福祉法人武蔵野療園 ハピネスホーム
24	10月29日(火)	13:30～ 15:30	子どもの遊び	おもちゃコンサルタント 津村一美		
25	10月31日(木)	14:00～ 16:00	認知症を理解しよう～対応力アップの秘訣～	社会福祉法人武蔵野療園 しらさぎ桜苑 地域連携室長 白岩裕子		
26	11月1日(金)	14:00～ 16:00	ずっとおいしく安全に食べるために、お口の「フレイル」を知ろう	言語聴覚士 竹中優子		
27	11月5日(火)	10:00～ 12:00	権利擁護の理念と考え方	社会福祉法人睦月会 川口真美		
28	11月7日(木)	13:30～ 15:30	中野区の子育て支援について	中野区子ども教育部子育て支援課 職員/中野区社会福祉協議会職員		
29	11月15日(金)	14:00～ 16:00	小規模多機能ホームを知ろう～地域で暮らし続ける介護サービス～	社会福祉法人キングス・ガーデン東京 東中野キングス・ガーデン 施設長 兼 事務局長 渡辺三郎		会場15名 東中野キングス・ガーデン
30	11月25日(月)	14:00～ 16:00	好き・得意を生かして活動しよう～人と繋がる住みやすいまちへ～	大妻女子大学人間関係学部人間福祉学科 助教 洪心璐		
31	11月27日(水)	14:00～ 16:00	こころのしくみ～精神疾患の理解を深めよう～	中野区精神障害者地域生活支援センターせせらぎ 職員 田川翔太		
32	12月24日(火)	14:00～ 16:00	私たちにできること～地域における犯罪被害者支援～	一般社団法人 東京公認心理師協会 臨床心理士 西脇喜恵子		会場 中野区役所1階ミーティングルームB
33	1月7日(火)	14:00～ 16:00	犯罪被害にあわれた方の声に耳を傾ける	犯罪被害にあわれた方やご家族		会場調整中
34	1月17日(金)	14:00～ 16:00	グリーフとともに歩む～わたしもだいじ、あなたもだいじ～	一般社団法人グリーフサポートせたがや メンバー		
35	1月28日(火)	14:00～ 16:00	高齢者のからだと病気	医師 中村洋一		
36	10月4日(金)	18:00～ 19:30	当事者団体普及啓発講座 依存症について	帝京平成大学 人文社会学部 人間文化学科 福祉コース 准教授 國重智宏/ GA 中野グループメンバー	○	オンラインのみ (ZOOM/定員50名)
37	10月15日(火)	10:00～ 12:00	「傾聴」のひみつ	傾聴を広める団体 アクティブリスン代表 澤村直樹(公認心理師)		
38	9月12日(木)	14:00～ 16:00	学んで実践！印象・信頼関係がアップするコミュニケーション技術	一般社団法人 東京都レクリエーション協会 公認講師 東京都レク・コーディネーター会 会長 飯田弘		
39	12月12日(木)	14:00～ 16:00	学んで実践！印象・信頼関係がアップするコミュニケーション技術	一般社団法人 東京都レクリエーション協会 公認講師 東京都レク・コーディネーター会 会長 飯田弘		
40	7月24日(水)	14:00～ 16:00	知ることで変わる、掃除と片付け	家政士 藤川真美		
41	12月5日(木)	14:00～ 16:00	知ることで変わる、掃除と片付け	家政士 藤川真美		
42	10月3日(木)	14:00～ 16:00	中野区における介護予防と介護保険	地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課 介護予防推進係 齊藤洗太 中野北地域包括支援センター 職員 片山薫・布施絹枝		

※備考に記載のない講座は、会場がスマイルなかの3階AB会議室、定員20名となります。