

令和7年度 地域福祉活動・ボランティア活動

パワーアップ塾



あなたの活動のきっかけをつくろう！

地域福祉の基本を学ぶ「必須プログラム」と、子どもや障害、災害等のさまざまな分野の講座から自分に合ったものを選ぶ「選択プログラム」で、一人ひとりに合ったボランティア活動・地域活動のスタートを後押しします。一緒に学び、地域の活動に踏み出す仲間づくりも応援します！

親子参加も
大歓迎！

★必須プログラム★

はじめの会～オリエンテーション～

日時	内容	会場
5月18日(日) 10時～16時	○パワーアップ塾の受講方法や講座内容についての説明 ○これまでの受講者によるボランティア活動等の紹介 ○港区の地域資源をめぐるまち歩き	高輪区民協働 スペース (高輪1-5-38)

あいだの会～中間報告～

7月13日(日) 14時～16時	○参加者同士の情報交換・意見交換など ○これまでの学びの確認と今後の抱負について	麻布地区総合支所 2階第3会議室 (六本木5-16-45)
---------------------	---	-------------------------------------

まとめの会～振り返りと活動に向けて～

10月5日(日) 10時～正午	○パワーアップ塾の振り返り・情報交換 ○今後の目標や抱負等の意見交換	麻布地区総合支所 2階第3会議室 (六本木5-16-45)
--------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

- ◆対象者：港区在住・在勤・在学で、港区で活動したいと思っている人
- ◆参加費：無料(選択プログラムにより資料代などがかかる場合があります)
- ◆申し込み：5月12日(月)までに、申し込みフォーム・電話・FAXで、住所・氏名・電話番号・メールアドレス(お持ちの場合)を明記の上、申し込み
- ◆問い合わせ：ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター)
TEL:6230-0284 FAX:6230-0285

申し込みフォーム



※裏面の選択プログラムからも1つ以上ご参加ください

★選択プログラム（予定）★

ボランティア入門講座	ボランティアの「いろは」を学ぶ講座です。先輩ボランティアの話の聞いたり簡単な体験も行います。
ボランティアスキルアップ講座 「やさしい日本語について」	障害特性や国籍、文化等が異なる人たちへの理解を深めるために必要なことを学びます。
オリジナル講座① 「ボランティア団体の活動を知ろう！体験してみよう！」	港区内で活躍しているボランティア団体(4～5団体を予定)をゲストに、活動の紹介やプチ体験、交流をはかります。
オリジナル講座②③④	②民生委員からみた港区について ③参加者の要望に応じて企画する講座 ④障害のある人の話や支援等の体験をする講座
スマホ・タブレット マイスター 養成講座	地域の高齢者等へ、スマホやタブレットの使い方を教える人を養成します。講座受講後、ボランティアとして活動できる方が対象です。
サロンづくり方講座	自分の住む地域で、住民と集まる活動を始めたい人が、居場所(サロン)の作り方について学びます。すでに活動しているサロンでの体験も行います。全4回。
おむすびサービス研修会	高齢者や障害者などの支援を行う「おむすびサービス」の事業説明と、活動に役立つ研修会・交流会を行います。
ボランティア活動体験プログラム 2025夏！体験ボランティア	福祉施設やボランティア団体での活動を体験します。複数のプログラムの中から選ぶことができます。
パラスポーツメイト 養成講座	誰もが一緒にスポーツを楽しむことができるよう、講義やパラスポーツ体験をととしてパラスポーツをする人を支えるメイト(仲間)を養成します。
災害に備えたまち歩き講座	まち歩きを通して、災害時の「気になること」「役に立つこと」を見つけ、いざとうときの『地域のつながり』について考えます。
災害ボランティア基礎講座	災害時のボランティア活動についての基礎を学びます。
区民後見人説明会	地域における身近な立場で成年後見活動を行う『区民後見人』として活動したい人へ、基礎講習受講についての説明を行います。

パワーアップ塾 参加申込み ※FAXはご記入の上、切らずにこのまま送信ください。

名前	ふりがな	
連絡先	住所	
	TEL	メール

ご参加、
お待ちしております
おります♪



※申し込み時にいただいた個人情報は、本会個人情報保護規定に基づき、適切に取り扱い、本事業の実施にのみ使用いたします。

パワーアップ
塾

地域つながり
づくり講座

地域の居場所 はじめませんか

地域のつながりづくり サロン活動に
ついて学べる講座です。

サロン つくり方 講座

【全4回】

- ① 5月24日(土)9時半～正午
サロンとは？居場所づくりの効果について
- ② 5月末～7月上旬間に1回
先輩サロンに訪問・活動体験
- ③ 7月13日(日)9時半～正午
ふりかえり・自分のサロンを考えよう
- ④ 7月27日(日)9時半～正午
サロン実施のための相談会・交流会

講師：渡辺裕一氏（武蔵野大学人間科学部社会福祉学科教授）

【対象】 サロン活動に興味がある、全4回の講座に必ず参加できる港区民

【定員】 20人（申込順）

【会場（第1・3・4回）】 麻布地区総合支所2階（六本木5-16-45）

【申し込み】 5月21日（水）までに申込みフォーム・

電話・FAXまたは電子メールで、住所（地区のみ）、
氏名、電話番号を明記の上申し込み



申込みフォーム

申し込み・問い合わせ

港区社会福祉協議会 地域福祉係

TEL 03(6230)0281

FAX 03(6230)0285

MAIL chiiki@minato-cosw.net





身近な地域で、茶話会のような、誰もが気軽に集まれる場をつくり、
気に掛け合える関係づくりを進めるサロン活動。

これから港区でサロン活動を始めたい人が、基本的な知識やサロン活
動のノウハウが学べる4回連続講座です。

地域つながりづくり講座 FAX用 参加申込書

地域福祉係 宛 FAX:03-6230-0285

お名前(必須)	ふりがな	
連絡先(必須)	住所 町名のみご記入ください 港区 ()	
	TEL	FAX
メールアドレス		
申込み理由	よろしければご記入ください	

※申し込み時等にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規程に基づき、適切に取り扱い、
上記の事業の実施に使用させていただきます。

会場地図(第1回・第3回・第4回)

麻布地区総合支所(〒106-0032 六本木5-16-45) 2階 第3会議室



交通機関

- 東京メトロ日比谷線・都営大江戸線
「六本木」3番出口 徒歩7分
- 東京メトロ南北線・都営大江戸線
「麻布十番」7番出口 徒歩10分
- 東京メトロ南北線
「六本木一丁目」 徒歩10分
- ちいばす麻布ルート、田町ルート
「麻布地区総合支所前」 徒歩0分
- 都バス 反96、渋88
「六本木五丁目」 徒歩3分

座談会

ひきこもりについて あれこれ聞いてみよう

とき： 5月24日（土）

13時30分～15時30分

参加
無料

ところ： 芝浦区民協働スペース



講師： 池上 正樹 氏



(ジャーナリスト、一般社団SHIPひきこもりと共生社会を
考えるネットワーク代表理事、ドラマ「ひきこもり先生監修)

対象

港区在住・在勤・在学で、ひきこもり等の生きづらさを抱えたご本人、ご家族、支援者

定員

20人(申し込み多数の場合は、ご本人、ご家族優先)

申込み

5月21日（水曜日）までに、電話、FAX、メールまたは申込フォーム（下記URL または
右記二次元コード）で、氏名・電話番号、参加希望内容、「在住 or 在勤 or 在学」を
明記しお申込みください。

<https://forms.gle/xIA5yiLbmMbQ8RUH7>



問い合わせ
申し込み

社会福祉法人 港区社会福祉協議会 地域福祉係

TEL:03-6230-0281 FAX:03-6230-0285 Email:chiiki@minato-cosw.net

参 加 申 込 書

下記のとおり、申し込みます。

お名前	ふりがな
メールアドレス	
電話番号	
対象区分	在住 （芝・麻布・赤坂・高輪・芝浦港南）・ 在勤 ・ 在学 ※在住の場合は、お住まいの地区にも○をご記入ください。
その他	講師への質問等がありましたら、ご記入ください。

※申し込み時等にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規程に基づき、適切に取り扱い、上記の事業の実施に使用させていただきます。

芝浦区民協働スペース

港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階

〔電車〕

- ・JR「田町駅」東口徒歩5分
- ・都営地下鉄「三田駅」A6出口徒歩6分

〔バス〕

- ・ちいばす芝ルート・芝浦港南ルート（品川駅港南口行）
「みなとパーク芝浦」徒歩0分
- ・ちいばす芝浦港南ルート（田町駅東口行）「芝浦一丁目」
徒歩4分
- ・お台場レインボーバス「田町駅東口」徒歩7分
- ・都営交通「田町駅東口」徒歩6分

会 場



参加費 無料

災害に備えたまち歩き講座

6月8日（日） 午後1時～4時

定員 20 人（申し込み順）

まち歩きを通して、災害時の「気になること」・「役に立つこと」を見つけながら、いざというときの『地域のつながり』について、みんなで考えましょう。

ところ

地図▶



神応いきいきプラザ集会室 C

（港区白金 6-9-5 神応ほっとプラザ 4 階）

※港区白金 6 丁目周辺のまち歩きを予定しています。

対象者

- ・ 区内在住、在勤、在学で防災等に関心がある人
- ・ 区内の町会、自治会、サロン活動等、地域で活動している人

申し込み先

申し込みフォーム▶



社会福祉法人 港区社会福祉協議会

ボランティア・地域活動支援係

（みなとボランティアセンター）

電話 6230-0284 FAX6230-0285

参加当日について

- ・ 写真撮影やメモを取りながら、講師や参加者それぞれの目線から、まちを見ながら約 1 時間歩いて回ります。
- ・ 動きやすい服装、靴でお越しく下さい。
- ・ 水分補給のできるものをご持参ください。
- ・ 荒天の場合、講座を中止します。



歩きながら防犯対策！

地域安全講習会

前半は犯罪機会論(犯罪者に犯罪の機会を与えないことで、
犯罪を未然に防止する考え方)を学びます！

後半は実際に外に出て、犯罪に巻き込まれやすい危険な場所を確認します！



日時

令和7年5月31日(土)

午前10時30分～正午まで

場所

白金台区民協働スペース
(白金台4丁目6番2号 ゆかしの杜6階)

対象

区内在住・在勤・在学の方

申込み

電話で、5月2日(金)～5月29日(木)
に、住所・氏名・電話番号をみなと
コール(受付時間:午前9時(初日は
午後2時)～午後5時)へ。

みなとコール

☎03-5472-3710

申込フォームからも
申し込めます ▶



参加者には防犯ブザー(どちらか1つ)
とハンドタオルをプレゼント！



講師

地域安全マップインストラクター
中尾 清香 氏

人数

25人(申込順)

問合せ

港区防災課生活安全推進担当 ☎03-3578-2271