

くらし応援隊 スタートセミナー

受講料無料

★受講者大募集★

むずかしいことは、ありません。

特別な資格や経験も、いりません。

「ちょっと助ける」が「地域の中で暮らし続ける安心」になる。

くらし応援隊は、高齢の方の自宅のそうじや買い物、
ゴミ出しなどのちょっとした困りごとを

地域の中で支えあう有償のボランティアです。

▶有償ボランティア(1H 1,000円の報酬です)

そうじ



買い物



ゴミ出し



洗濯

など、
他の活動もあります！

何かやってみてみたいと思う方、隙間時間を活かしたい方、
誰かの役に立ちたいと思う方、興味のある方など、
どなたでも参加できます！

内容は裏面をチェック➡

ふく
サポ

丹波市社会福祉協議会

丹波市ふだんのくらしサポートセンター

【日程・会場】

- 令和8年7月8日(水)▶ 柏原福祉センター
(木の根センター)
- 8月5日(水)▶ 氷上住民センター
- 9月9日(水)▶ 青垣住民センター
- 10月7日(水)▶ 春日福祉センター
(ハートフルかすが)
- 11月11日(水)▶ 山南福祉センター
- 12月9日(水)▶ ライフピアいちじま



【時間】 10:00～11:30

▶上記の会場のいずれかで1回のみの受講でOKです。

【内容】 ・ 暮らし応援隊についての説明や内容について
・ 事務連絡 ・ 修了証発行

【申し込み方法 (問い合わせ先)】

電話▶ 080-8546-8014

メール▶ fukusapo@tambawel.jp

①氏名②住所③連絡先④希望日

上記①～④の情報を入力して送信してください。

担当▶ 丹波市ふだんの暮らしサポートセンター

▶ 令和9年2月26日(金)にフォローアップ講座も開催予定です。



▶メール送信画面
二次元コード

活動イメージ▶ 週1回買い物支援の場合

自宅へ訪問→買い物するものを確認してスーパーへ→自宅へ戻って届ける→活動終了

週1回そうじの場合

自宅へ訪問→事前にお聞きした居住スペースのそうじ→活動終了



特別な技術はいりません！

地域にあなたのチカラを！