

# 輝け！つるボラ通信

大変寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？  
ボランティアスタートアップ講座を開催いたします。

## ボランティアスタートアップ講座



カプラ

対 象：ボランティア活動に興味がある方  
原則4回全て参加できる方  
定 員：15名（多数の場合、抽選）  
申込方法：電話・窓口・申込フォーム  
締 切：令和5年1月25日（水）



申込フォーム

### 第1回目

「カプラdeコミュニケーションアップ」  
日時：令和5年2月1日（水）  
午後1時30分～3時30分  
場所：鶴見区在宅サービスセンター  
3階会議室  
講師：エール株式会社 居関 和江氏

### 第2回目

「災害ボランティア入門講座」  
講師：大阪市ボランティア・市民活動センター  
阪井 誠一氏  
「ボランティアへの第一歩」  
「ボランティア活動の紹介」  
日時：令和5年2月8日（水）  
午後1時30分～3時30分  
場所：鶴見区在宅サービスセンター  
2階ボランティアルーム  
**防災食（備蓄用非常食）試食あります。**

### 第3回目

「年齢を重ねていくときに大事なものは」  
「健康測定」（血圧・血管年齢等の測定）  
「ボランティア活動の紹介」  
日時：令和5年2月13日（月）  
午後1時30分～3時30分  
場所：鶴見区在宅サービスセンター  
2階ボランティアルーム  
講師：大阪信愛学院大学 看護学部  
教授 長尾 匡子氏  
教授 竹中 泉氏  
准教授 阪上 由美氏

### 第4回目

「車イス体験」  
「ボランティア活動の紹介」  
日時：令和5年2月22日（水）  
午後1時30分～3時30分  
場所：鶴見区在宅サービスセンター  
2階ボランティアルーム及び  
周辺、鶴見緑地公園



※第3回目のみ月曜日開催です。