

2025年

5月号

北沢ビューロー ボランティアだより



世田谷ボランティア協会は、1981年に設立された民間のボランティア活動推進機関です。
区内に5つある、ボランティア活動の相談を受け付ける地域拠点の1つが「北沢ボランティアビューロー」です。
ボランティアしたい人とボランティアを必要としている人や団体をコーディネートし、活動のご相談に応じています。
発行：(社福)世田谷ボランティア協会 北沢ボランティアビューロー 〒154-0022 世田谷区梅丘1-8-9 TEL.03-3420-2520

北沢ボランティアビューロー ご近所カフェ

「ゆるヨガを体験しませんか？」

～何歳でもOK！初心者向け～

6月21日(土)13:30～16:00

場所：北沢ボランティアビューロー1階

区内在住のヨガインストラクターと一緒に「ゆる～いヨガ」を体験してみませんか？
体が硬くても大丈夫！動かせる部分をつかって少しずつ、小さな動きと呼吸法でゆったり整えることができます！

①(約30分)椅子にすわって…ゆるヨガ

②(約30分)床で……ゆるヨガ

お茶を飲みながらの歓談タイムもあります♪

講師に健康やヨガに関する質問もお気軽にどうぞ！！

参加費：100円(茶菓代) ・持ちもの：バスタオル(床のゆるヨガ用)

事前申し込み要：《詳しくはお問合せ下さい》

☎03-3420-2520 メール:kitabora@otagaisama.or.jp



社会福祉法人 世田谷ボランティア協会

北沢ボランティアビューロー

住所：〒154-0022 世田谷区梅丘1-8-9
(小田急線「梅ヶ丘駅」南口より徒歩5分)

TEL：03-3420-2520 FAX：03-3706-2854

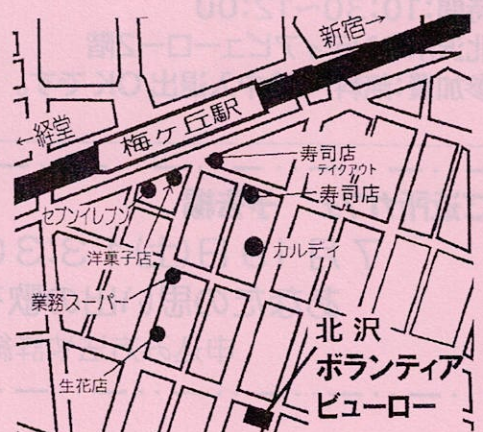
メール：kitabora@otagaisama.or.jp

ブログ：http://blog.canpan.info/bureau/

開館時間：10時～17時(日曜日・祭日を除く)



協会 ホームページ



～災害ボランティアコーディネーター養成講座(基礎編)@昭和女子大学～

世田谷区では、災害ボランティアと地域をつなぐコーディネーターを育成しています。
年齢や性別を問わず、災害時に地域を支える力になれます！

「災害ボランティアとは?」「世田谷区の災害対策は?」を一緒に学びましょう!

日時：6月7日(土)13:30～16:30 ※13時より受付開始

会場：昭和女子大学 交通:東急田園都市線・世田谷線 三軒茶屋駅から徒歩7分

申込み:せたがや災害ボランティアセンターHP 内の専用フォーム、メール、電話にて

先着50名 6月5日(木)正午締め切り

参加費:無料

問合せ:せたがや災害ボランティアセンター

電話 03-5712-5101



こちらから入れます →

ボランティア募集

「車いす利用者の付き添いにご協力いただける方募集」

世田谷2丁目で一人暮らしの70代男性が、外出の際、車いすを押していただける方を求めています。読書や音楽鑑賞、人と会話することが好きな方です。おしゃべりしながらお手伝いしていただくと助かります。男女不問です。

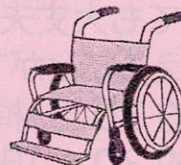
①または②の活動をお願いします。※特に②を募集しています。

①自宅からスーパーでの買い物や図書館経由で帰宅
水曜日が金曜日 14:00～16:00(2週間に1回)

②病院からスーパーでの買い物経由で帰宅

火曜日 14:30～16:30(月1～2回程度)

担当:小島までお問合せください。



ぷらっと

～使用済み切手整理ボランティア～

何かボランティア活動をしたいと思っている方、ちょっと時間がある方、ぷらっと北沢ビューローまで足を運んでみませんか?

切手整理のお手伝いにご協力下さい。

第1・第3木曜日: 5/1・5/15・6/5・6/19

時間:10:30～12:00

北沢ボランティアビューロー2階

参加費:無料 途中入退出OKです。

ケアマフをつくろう

マフに興味のある方、作り方を知りたい方、マフを編みながらおしゃべりしたり、作り方を教え合ったりしながらボランティアをしましょう。

5/10(土)・6/7(土)・7/5(土)

時間:13:30～16:00

北沢ボランティアビューロー1階

参加費:100円(資料・茶菓)

ご近所カフェ 予告編

7月19日(土)13:30～16:00

あなたの思い出の歌と一緒に歌ってみませんか?

申込み方法や詳細は追ってお知らせいたします



北沢ボランティアビューロー 03-3420-2520 【月～土曜 10時～17時】