

第3回

ボランティア入門講座

～街の心強い存在として～

秋だ！行楽だ！
健康だ！

開催日／

2025年

11月22日(土) 14:00-15:30

【申込締切 11/15(土)17:00まで】

会場：奈良市ボランティアインフォメーションセンター会議室

講座内容

1. ボランティアの基本とは
2. 団体活動紹介
「けんぞう倶楽部®」
代表：本末浩司さん
①団体の活動について
②健康体操ミニ体験
3. 質疑応答

／動きやすい服装できてね／

「けんぞう倶楽部®」とは？

<活動内容>

健康増進、介護予防運動に関する事業を行い
転倒予防、物忘れ予防（認知症予防）
全身の筋力低下に係る問題の改善や解決を
はかり“健康寿命”の延伸を目的に活動。
地域の高齢者の方々に、健康体操（転倒予防
体操・認知症予防体操など）や認知症（予防）
カフェなども実施している。

◇定員 …30名

* 申込多数の場合は抽選とし、選外の方のみに連絡

◇対象 …奈良市在住、在勤、在学の方

◇その他 …動きやすい服装でお越しください

◇申込方法…専用フォームもしくは窓口・TEL・FAX・メールにて受付

申込先は下記まで

<主催・問い合わせ先>

奈良市ボランティアインフォメーションセンター

〒630-8122 奈良市三条本町13番1号 はぐくみセンター1F



0742-93-8435



0742-34-2336



volunt-info@city.nara.lg.jp

申込専用フォーム



■ 申込書 ■

講座名	ボランティア入門講座 ～街の心強い存在として～
* 住所	〒 ー
ふりがな * 氏名	
* 電話番号	
メールアドレス	
備考	質問等があればご記入ください

(注) * がついた項目は必ず記入



【申込方法】 窓口・TEL・FAX・メールまたは申込フォーム
(<https://forms.gle/HGjrUnXTpvMwKLZ56>)のいずれかで受付
講座名、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、あればメール
アドレスを明記の上、下記の連絡先までお申込みください

【締 切】 11月15日（土）17:00まで

【申込連絡先】 奈良市ボランティアインフォメーションセンター
〒630-8122

奈良市三条本町13番1号はぐくみセンター1F

TEL 0742-93-8435 / FAX 0742-34-2336

メール volunt-info@city.nara.lg.jp

《開館時間（平日・土曜日）9:00～21:00 （日曜日・休日）9:00～17:00》

◇情報発信はこちら◇

ホームページ <http://www.volunt-info.jp/>

X (旧Twitter) @naracity_nvic

YouTube https://www.youtube.com/channel/UCLlrCVw_LEX6zztLArNK9jA

Instagram https://www.instagram.com/naracity_nvic/



当センターホームページ



YouTube



Instagram



SNSの登録と
フォローを
よろしく!

■ MAP ■



はぐくみセンター利用者用駐車場は、駐車
台数に限りがありますので、できるだけ
公共交通機関をご利用ください。
また、当日の状況により、駐車していただ
けない場合は、周辺の有料駐車場をご利用
ください。