

☆体験プログラム選びに迷ったら☆ ～活動探しのヒント～

◇「やりたいこと」「できること」から探す

『自分で何ができるか分からない』ときは、何に興味があるか考えてみましょう。
お祭りごとが好き・子どもと遊ぶのが得意・お年寄りと話したい・・・など、
特技や趣味を活かせる活動はありませんか？

◇活動場所を探す

自宅から行きやすい場所を探してみましょう!!

◇活動日で選ぶ

受入れ先の施設等は、イベントなどの場合
土日の受入れ先もあれば、平日のみのところもあります。
自分の予定と条件の合うプログラムを探しましょう。



大田区社協キャラクター あいちゃん

去年の体験ボランティア例

■高齢者・障害者等を対象とした活動

高齢者・障害者等への食事（お茶等）の配膳、レクリエーションの補助、話し相手、
車イスなどの移動の補助、施設の植物の水やり、車いすの清掃、洗濯物たたみなど



■各種イベント等の運営スタッフ

子ども食堂、学習支援、地域や施設のお祭り・イベントでの手伝い（受付、模擬店、ゲームコーナーなど）

■子どもや青少年等を対象とした活動

保育園、児童館での補助、子どもたちと遊ぶ、園内清掃など



■国際交流・病院などでの協力活動

開発途上国等への支援活動、受診相談の補助、図書の整理など

■自然や環境を守る活動

花壇の手入れ、水やり自然観察会の運営補助など

