

＼はじめの一步！／  
ボランティア講座

# 雪かき道場® in 鬼無里 ~初級編~

平成28年  
2月20日(土)  
~21日(日)

「何かしたいな…」 「自分にできることないかな…」 その気持ち叶えます！  
週末の休みを利用して **ボランティア** に **チャレンジ** してみませんか？  
みんなで雪かきをした後には、**おやき作り体験** や **地元の郷土料理モト**



**日にち** 平成28年2月20日(土)~21日(日)

**日 程**

**受講料** 1,000円 (テキスト代・保険代込)

※20日(土)夕食交流会参加の場合は別途1,500円  
※21日(日)昼食は地元の方より無料で提供があります

**宿泊料** 4,000円 (一泊朝食付)

**定 員** 30人 (申込先着順)

**講 師** NPO法人 中越防災フロンティア

**会 場** 鬼無里活性化センター

※鬼無里支所併設 (長野市鬼無里日影 2750-1)  
※宿泊申込の方は送迎バスが利用できます

20日 (土)	11:30	長野駅東口集合 (送迎バス利用者)
	12:30	受付開始
	13:00	オリエンテーション・座学
	14:00	健康雪かき体操 実技演習 (集落へ出向き除雪)
	17:30	夕食交流会 (会費1,500円)
21日 (日)	8:30	健康雪かき体操・作業手順確認
	9:00	実技演習 (集落へ出向き除雪)
	11:30	修了式・ふりかえり
	12:30	昼食・昼食後解散 (送迎バス利用者は長野駅解散)

雪かきコーデは  
コーデねえと！

- ★レインスーツもしくは  
スキーウェア上下
- ★ゴム手袋(厚手)と  
軍手の2枚重ね



- ★インナーはフリースが◎
- ★厚手のくつ下の  
重ね履きもおすすめ
- ★長ぐつ

- ★ニット帽など
- ★ネックウォーマー  
やタオルを首元に

【申込】 2月14日(日)までに 長野市ボランティアセンターへ TEL:026-227-3707

主催：長野市社会福祉協議会 長野市ボランティアセンター (TEL:026-227-3707 FAX:026-224-1513)

共催：鬼無里地区住民自治協議会・長野県社会福祉協議会・長野市役所鬼無里支所