

65歳以上の方はすでに始めています！

にゃんともTAMAる ボランティアポイント

多摩市介護予防ボランティアポイント

にゃんともTAMAるボランティアポイントとは

介護予防を促進し、元気な高齢者が地域に貢献できる活動です。
ボランティアポイントに登録し、指定施設などで、ボランティアをすると
1時間につき1スタンプがもらえます。
たまったボランティアポイントは、交付金として還元します！
(交付金には上限があります)



多摩市広報キャラクター
にゃんともTAMA三郎

どんな活動があるかというと・・・



園芸のお手伝い

散歩の付き添いや
見守り



芸能披露
(歌や楽器など)



お話相手や
お茶出し



将棋や囲碁の相手



※上記は活動の一例です。この他にも様々なボランティア活動があります。

多摩ボランティア・市民活動支援センター

申込・問い合わせ
登録方法や説明会は裏面へ

はじめてのボランティアポイント説明会

日程 毎月第2木曜日 ※祝日を除く

時間 14:00～15:00

会場 多摩ボランティア・市民活動支援センター 事務所

対象 65歳以上で、多摩市に介護保険料を納めている方

持ち物 多摩市介護保険被保険者証、筆記用具

その他 参加申込は、開催日の2日前までに下記へご連絡ください

説明会の内容

- ・にゃんともTAMARボランティアポイントの概要説明
- ・活動内容のご紹介 ・登録の手続き ・活動先のご相談

活動中のボランティアからメッセージ！

子どもからエネルギーをもらい、人生の先輩からは「生き方」を教えてください。



(読み聞かせボランティア)

自分が社会の役に立っていると実感できる活動です。近所で活動できると長く続けられます。



(園庭・草花管理ボランティア)

イラスト協力: ひらた まりえ

申込・問合せ: 多摩ボランティア・市民活動支援センター

TEL 042-373-6611

FAX 042-373-6629

住所 〒206-0011 多摩市関戸4-72ヴィータ・コミュニネ7階

開所時間 月曜～金曜 9:00～19:00
土曜、第1・3日曜 9:00～17:00

※休館日は第1・3月曜、第2・4・5日曜、祝日、年末年始

