

65歳以上の方はすでに始めています！

最大5,000
ポイント！

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、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、指定された施設などでボランティア活動を行うと、1時間につき1スタンプがもらえます。たまったスタンプ数に応じてポイントが付与され、交付金として還元されます。

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ころ…



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)



お話し相手や
お茶出し



将棋や囲碁の相手

活動中のボランティアからメッセージ！

一緒に活動する仲間とコミュニケーションを取りながら、学生時代のように楽しく活動しています。



(地域の食堂ボランティア)

自分に合ったもの、得意なものを活かして活動できるので、長く続けることができます。



(囲碁のお相手ボランティア)

※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。

イラスト協力:ひらた まりえ

社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会
多摩ボランティア・市民活動支援センター

申込・問合せ
登録方法や説明会は裏面へ

ボランティアポイント登録から活動の流れ

① 説明を受ける

場 所:多摩ボランティア・市民活動支援センター

持ち物:多摩市介護保険被保険者証

対 象:65歳以上で多摩市に介護保険料を納めている方

※事前に多摩ボランティア・市民活動支援センターまでお電話ください。

日程の調整をさせていただきます。

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

② 手帳のお渡し

③ ボランティア活動

④ ポイントの交換

(1日2スタンプが限度、交付金には上限があります)

交付金額

スタンプの数	評価ポイント	交付金額(円)
10~19	1,000	1,000
20~29	2,000	2,000
30~39	3,000	3,000
40~49	4,000	4,000
50以上	5,000	5,000 上限

申込・問合せ: 社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会
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

