

# 令和3年度 ボランティア大学 講座案内

## はじめの一歩をふみ出そう！ 基礎講座 全12回

### 【内容】

ボランティアを知ろう、長岡の地域福祉、高齢者・障害者理解について  
手話や点訳の体験など

### 【日程】

5月13日/20日、6月3日/17日、7月1日/8日/15日/29日  
8月5日/19日、9月2日/9日

### 【曜日・時間】

木曜日 午後1時30分 ～ 午後3時30分

### 【定員】

20人（先着）

【受講料】1,000円

【申込開始】3月1日（月）



申込み QR

## ボランティアに役立つ 傾聴講座 全3回

### 【内容】

より良いコミュニケーションをとるための聴き方について

### 【日程】

5月7日/14日/21日

### 【曜日・時間】

金曜日 午後1時30分 ～ 午後3時30分

### 【定員】

20人（先着）

【受講料】300円

【申込開始】3月1日（月）



申込み QR

### 申込方法

①希望講座名 ②名前 ③住所 ④電話番号 ⑤年代を記入のうえ、ハガキ、FAXまたはQRコードから申し込みください。

### 申し込み・問い合わせ

〒940-0071 長岡市表町2丁目2-21 長岡市ボランティアセンター  
電話：94-5588 FAX：32-5210