

町田いきいきP通信

いきいきポイント還元について（2022年度活動分）

①【ボランティアセンターでの還元】申し込みは**不要**です

期 間：2023年6月1日(木)～2024年3月29日(金)

時 間：9時～16時(土・日・休日、年末年始を除く)

持ち物：2022年度いきいきポイント手帳(黄色)



②【出張還元】申し込みが**必要**です

| 会 場 | 日 程 | 時 間 |
|------------------------|---------|----------------|
| まちだ福祉〇ごと サポートセンター堺※ | 6/15(木) | 13時30分 ～15時 |
| 和光大学 ポプリホール鶴川 | 6/21(水) | |
| 南市民センター | 7/6(木) | |
| 小山市民センター | 7/27(木) | |

申込先

町田ボランティアセンター
電話：042-725-4465

①希望する会場②手帳に押し
てあるスタンプの数③希望す
る還元商品をお伝えください。

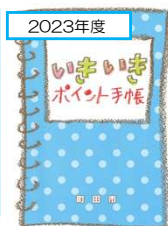
還元できる商品

図書カード QUOカード
商品券(スタンプ10個以上～)

※堺地区の町田市社会福祉協議会
堺サテライト事業所

・2023年度の手帳(水色)は4月から
活動先にお持ちください。

*お手元に届いていない場合はボラ
ンティアセンターまでご連絡ください。



・2021年度のポイントの還元は2023年3月
末まで行っております。お済みでない方はボ
ランティアセンター窓口までお越しください。
来所が難しい方はボランティアセンターまで
ご連絡ください。

2022年11月にいきいきポイント登録者向け研修会

「毎日をいきいきと楽しく過ごすコツ」

講師に小林智代氏(日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士)
をお迎えし、わくわくプラザ町田で開催しました。

椅子に座って行うやさしい呼吸法や身体の動かし方を
学びました。おわりの簡単瞑想では二人組になり、うれしか
ったことを順番に話しをして、会場が和やかになりました。
「充実した時間だった」「呼吸を意識して日常生活を送って
みたい」などの感想をいただきました。

ご自身の健康に留意しながら、前向きに、小さな出来事に
喜びや楽しみを見つけてみましょう。

