

# いにしえの会（文京区）

活動紹介

設立

2014年（平成26年）10月発足

代表

林 久仁則 さん

主な活動

古武術の知恵を生かしたトレーニングを通して  
身体の使い方を学び合う場

参加のきっかけ

講座受講生から、自主稽古会の継続希望を受け



# いにしえの会（文京区）

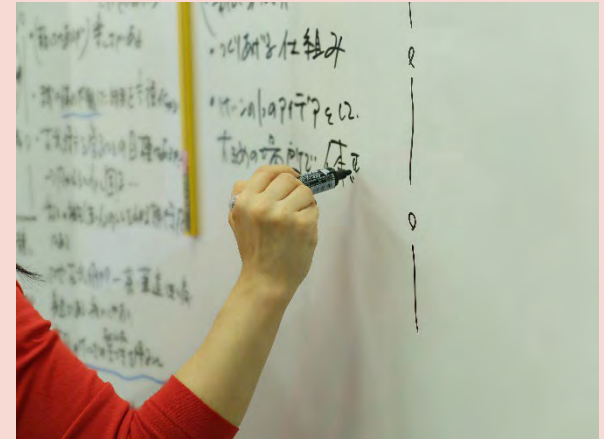
支援内容

プロボノ支援

## 事業戦略検討ワークショップ

成果

団体会員のみなさんと共に、会の活動の課題整理と今後の方向性を探り、次のアクションに向けた情報を整理。



# こころとからだの元気Lab.（北区）

活動紹介

設立

2006年（平成18年）9月発足

代表

堀口 美智子さん

主な活動

植物の香りとタッチングで、性別や年齢問わず、こころとからだを元気にする

参加のきっかけ

自分ができる（学んだ）ことを役立てたい





プロボノ支援

## チラシ制作

成果

今後の活動に向けて、プログラム紹介や活動紹介など3種類のチラシを作成。QRコードを用いた申込フォームも設定。





1週間の疲れをリセット！介護予防に！



こころとからだの元気 Lab.の地域活動

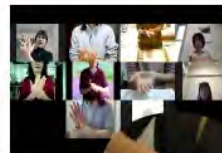
## Zoom オンライン 朝活！ハンド

日曜の朝9時オンラインで集合！

簡単な手指のストレッチとセルフハンドタッチで

脳と体をリフレッシュ＆リラックス。

ミニレクチャーで朝から勉強して脳も活性！



2021年4月から月1回スタートしました。

次回 2/13、3/6（日） 朝9時～9時半

初めての方  
大歓迎！

「手がポカポカになった」「手がきれいになった」  
「介護予防になる」「週末が元気に過ごせる」  
「みんなでやると、楽しくて、効果も倍増！」

コロナ禍中、外出を控えている方、会場での活動に参加できない方、  
日々のストレスを解消したい方、介護予防をしたい方、  
手指を動かして、こころとからだをリフレッシュしましょう！  
マスク無しでご自宅から気軽に参加できます。



◆お申込は、右記 QR コードを読込んでください。

お問合せは、こころとからだの元気 Lab.

genki.lab@gmail.com メールにてご連絡ください。

※初回参加無料（手に塗るオイルやクリーム、タオルをご用意ください）

※Zoom アプリのインストール、インターネット接続が必要です。

※Zoom が初めての方は、事前にフォローしますので早めにご連絡ください。

活動予定や報告は facebook をチェック！



「こころとからだの元気 Lab.」で検索

<https://www.facebook.com/genki.lab2006>

「いいね！」してね



# Chiyoda Community Connection (千代田区)

活動紹介

設立

2016年（平成28年）5月発足

代表

川村 貴美江 さん

主な活動

千代田・東京でボランティア英語ガイドになりたいシニアをガイド活動、学び、交流で支援

参加のきっかけ

英語教師と英語ガイドの経験を活かして、シニアが仲間と共に自己実現する場と地域貢献に活躍する場を提供したい



▼CCC  
Facebookページ





# Chiyoda Community Connection (千代田区)

支援内容

プロボノ支援

## オンラインツール活用

成果

観光ガイド等の登録を仕組み化するために、必要な運用フローを整理し、Googleフォームを活用した申込ツールを作成。



# みんなのみたか（三鷹市）

設立

2007年（平成19年）5月発足

代表

倉林 孝明 さん

主な活動

昔あそび/朗読/馬との触れ合い等で世代を越えて交流し、暮らしやすい地域をつくる

参加のきっかけ

子どもたちに「社会の仕組み」を教えたい





# みんなのみたか（三鷹市）

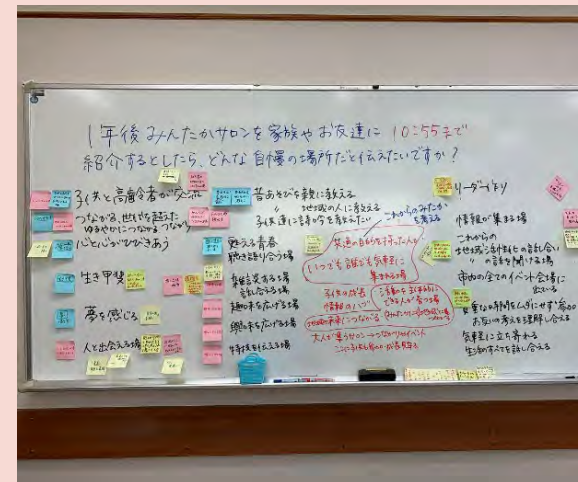
支援内容

プロボノ支援

## 事業戦略検討ワークショップ

成果

「みんなのみたかサロン」の設立に向けて、団体関係者のみなさんとともに、ワークショップで  
ありたい姿と具体的な企画案を整理。



# ななテラス（板橋区）

活動紹介

活動開始

2021年（令和3年）4月

※運営するNPO法人ドリームタウンは  
2011年4月設立

代表

井上温子さん／登壇者：理事 佐々木 千恵美さん

主な活動

多世代が集う地域交流拠点  
（レストラン・交流スペースの運営）

参加のきっかけ

役割やつながりの場が必要だと感じた



▲陽ちゃん家  
（板橋区宮本町）



▲地域リビングプラスワン  
（板橋区高島平）



ななテラス▶  
（板橋区向原）



プロボノ支援

## ジンドゥー・Wixウェブサイト

成果

ななテラスのウェブサイトと運用マニュアルを作成。地域住民や就労継続支援B型事業所の利用者にしっかりと情報が伝わるサイトに。



### ななテラスの活動

#### 1. レストラン（地域食堂）



プロがつくる本格的な味を楽しめます。若男女問わず楽しめる定番メニュー、お客様の笑顔を第一に考えた多様な日替わりメニューをご用意しています。大きな窓とテラスが開放的で、明るくアットホームな雰囲気の特徴です。

[レストランページはこちら](#)

#### 2. 地域交流拠点



誰でもが参加できる「体操教室」や子育てを地域でシェアするための「子ども食堂」、地域の音楽好きが演奏を披露する「街角コンサート」などを開催していく予定です。

[地域交流拠点のページはこちら](#)

#### 3. 保育給食



保育園の子どもたち(離乳食～幼児食)の給食づくりを委託しています。新鮮なお野菜を使用し、日々、心を込めて作っています。