

# ナルク 千曲川

特定非営利活動法人  
ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
上田・千曲活動拠点  
事務局：上田市真田町本原 788-2 香山方  
TEL 0268-72-2538 FAX 0268-72-2539  
URL: [http://www.geocities.jp/nalc\\_ueda/](http://www.geocities.jp/nalc_ueda/)

ナルク **お味噌**  
上田・千曲の

\*SS +& &)' ,  
, & &\* \* &

# 12/10 ナルクのコーディネーター研修会



あなたも身近な地域で  
ボランティアの橋渡し役を

ひきつづき  
お楽しみ会も開催

開催要項

12  
10 10  
' S ( )



\*)

21

ボランティアで働けば、  
健康と生き甲斐と  
地域の友を得られる



徳永園子



1	(	1	12	12	(	12 22	<b>当面の行事案内</b> 12月22日 1 7 ( ) 11
	)	21	10	10	)		
	' S	12	(	(			
	12	24	2	(			
	17	(	'	10			

ボランティア

2

