



2025.12.05
Friday
15:30 - 17:30

市民活動ITスキルアップミニ講座3



BENIRINGO

地球過保護プロダクション

魅せる

“Instagram” 実践講座

初心者から 誰でもやってみたくなる！

“Instagram 投稿”のコツや工夫を教えます!!

講師

たなか あいな あべ しおり
田中 藍奈さん **阿部 汐里**さん
(BENIRINGO 共同代表)

対象

団体のインスタ広報担当者、インスタアカウントを持ち
これから市民活動・ボランティアを始めたい人など

申込

右記、QRコードまたはサポセンHPよりお申込みください。
裏面の申込書に記入後、メール・FAXでも受け付けます。

2025/12/5

Friday

15:30 - 17:30

@ちがさき市民活動
サポートセンター

参加費 **500円**

定員 **10名**

(要申込/先着順)
※ 1団体から2名まで



申込みQR



Chigasaki ちがさき市民活動サポートセンター

Support Center

9:30～21:30 (第3水曜日 休館)

指定管理者：認定特定非営利活動法人NPOサポートちがさき



s-center@pluto.plala.or.jp



0467-88-7546

Instagram
2025.12.05
Friday
15:30 - 17:30

市民活動ITスキルアップミニ講座3

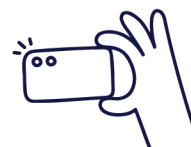
講師プロフィール



あべ しおり
阿部 汐里さん
(BENIRINGO共同代表)



たなか あいな
田中 藍奈さん
(BENIRINGO共同代表、
すきま鎌倉店店主)



わたしたちが“Instagram 投稿”の
コツや工夫について教えます!!

茅ヶ崎市を拠点に、環境問題の情報発信を行う。フリーペーパー「BENIRINGO」の発行、茅ヶ崎FMパーソナリティ、河ロクリーン開催、訪問授業、イベント開催など様々な活動を展開。環境問題の情報を知るきっかけをつくり、みなさんと一緒に考えていける社会づくりを目指す。

プログラム

- ① BENIRINGO 活動紹介
- ② SNSの発信状況・事例紹介
・実際の投稿を見ながら、特徴説明
- ③ SNS別特性・ターゲット層の説明
(Instagram・Facebook・X・TikTok)
- ④ Instagramの機能説明
(投稿・ストーリーズ・リール・インスタLIVE)
- ⑤ SNSでの注意点
- ⑥ 投稿の工夫
- ⑦ よく使うアプリの紹介
-----【休憩】-----
- ⑧ 実践
・ワークシート
・投稿内容の作成
- ⑨ 質疑応答

サポセンの市民活動IT支援とは・・・

当センターでは、専門性を有する市民活動団体の協力を得て、市民活動団体や地域でボランティアな活動を展開する団体の、実務を担うスタッフを対象にしたIT支援講座等を実施し、市民活動活動等の活性化を推進しています。

▽▽ 参加申込書 チラシ表面のQRまたはHPからも、OK! ▽▽

ちがさき市民活動サポートセンター ✉ s-center@pluto.plala.or.jp ☎ 0467-88-7546

<2025市民活動ITスキルアップミニ講座3>

「魅せる Instagram 実践講座」12/5(金) 15:30～17:30

団体名称			
氏 名		TEL	
メールアドレス			
持参するものに○	スマホ(iPhone/Android)・P C (Windows/Mac)・タブレット(iPad/Andoroid/Windows)		
コメント欄 (質問・困っている 事などご自由に)			

<個人情報の取扱い> サポセン事業に関する連絡にのみ利用いたします。