

# ちよいいボラ体験 2022プログラム



枚方市ボランティアセンター

たくさんのご参加を  
お待ちしております!



お問い合わせ先)  
枚方市ボランティアセンター  
〒573-1191枚方市新町2-1-35  
TEL:072-841-0181  
MAIL:volunteer@hirakata-shakyo.net



2022年4月18日更新

# プログラム目次 (NO.1)

## ボランティアグループでのボランティア体験

### ① ハーモニークラブ

親子向け「えほんライブ」を楽しみましょう！

### ② 牧野おもちゃライブラリー

手づくりのおもちゃを作りますか？  
子どもたちと一緒に遊びませんか？

終了

### 牧野おもちゃライブラリー

8月4日（木）手作りおもちゃ講習会

### ④ SLGあおぞら

簡単な手話を学ぼう！

### ⑤ はっぴーはっぴーフラバース

楽しくフラダンスしませんか？

終了

### ⑥ ドリームマジックひらかた

手品のやり方学んでで見ませんか？

### ⑦ ひらかた地域活動栄養士会 栄養アドバイザー「萌」

一緒に食育等について勉強しませんか？

### ⑧ 枚方自助具工房

自助具に興味はありませんか？

### ⑨ フラハイビスカス

一緒に踊りませんか？

# プログラム目次 (NO.2)

## ボランティアグループでのボランティア体験

- ⑩ **おもちゃ病院ひらかた**  
おもちゃの修理体験してみませんか？
- ⑪ **手話サークル青柿**  
簡単な手話を学ぼう！
- ⑫ **枚方市ボランティアセンター**  
お年寄りに元気（作品）をプレゼントしよう
- ⑬ **枚方市ボランティアセンター**  
雑巾を贈ろう！
- ⑭ **みんなの認知症予防ゲーム「だんご」**  
みんなの認知症予防ゲーム体験してみませんか？
- ⑮ **ボランティアグループ「ひいらぎ」**  
古切手を整理して慈善団体へ寄付しています。  
貧しい国々の保健医療を支援しませんか？
- ⑯ **傾聴ボランティア おひさま**  
心を軽くしませんか？傾聴について学びませんか？

# プログラム番号 ①

## NPO法人ハーモニークラブ

親子向け「えほんライブ」を楽しみましょう！



### 【体験内容】

市内の子育て広場や野外イベントなどで「えほんライブ」を上演しています。オリジナル作品の上演後、簡単な手遊びや季節の歌も歌います。一緒にパフォーマンスをする方や、会場スタッフ(会場受付、照明係、動画や写真での記録係、オンライン配信など)を手伝ってくださる方を募集します。

### 【体験期間】

①えほんライブ動画配信コンサート

9月11日or18日(日)9:00~17:00

②えほんライブミニコンサート

7月28日(木)、9月22日(木)、2月23日(木・祝)10:00~12:30

### 【体験場所】

市内の公共施設(牧野生涯学習市民センター、枚方公園青少年センターなど)

### 【参加対象者】

中学生以上(小学生以下の場合は要保護者同伴)

### 【募集人数】

1~2名/1回につき

### 【服装・持ち物など】

パフォーマンスを希望される方は、事前に練習をしてから担当を相談しますので、まずは、えほんライブの公開レッスン(原則第2, 4木曜午後・見学可)にお気軽にご参加ください。

**【グループからのPR】**えほんライブは、絵本の世界と音楽の世界が一体となった、映像と朗読や歌、音楽によるライブです。将来、保育士や子どもの教育に興味のある学生さん、子どもと一緒に音楽を楽しみたい方、大歓迎です！

# プログラム番号 ②

牧野おもちゃライブラリー  
手づくりのおもちゃを作りますか？  
子どもたちと一緒に遊びませんか？



## 【体験内容】

- ①手づくり:布で作るおもちゃの制作
- ②プレイランド:子どもとの遊び・おもちゃの貸し出し、返却の受付

## 【体験期間】

2022年7月21日(木)～2023年2月23日(木)のうち  
第4木曜日 10:00～16:00

## 【体験場所】

ラポールひらかた(枚方市新町2-1-35)

## 【体験場所】

ラポールひらかた

## 【参加対象者】

どなたでも可(親子等も可能)

## 【募集人数】

1回につき 手づくり:3名  
プレイランド:2名

## 【服装・持ち物など】

弁当・お茶・エプロン

## 【グループからのPR】

手作りの好きな人・子どもの好きな人 一緒に活動しませんか？

# プログラム番号 ③

## 牧野おもちゃライブラリー 手作りおもちゃ講習会



**【体験内容】**  
手作りおもちゃ  
保育ボランティア

終了

**【体験期間】**

2022年8月4日(木) 9:30 - 12:00

**【体験場所】**

ラポールひらかた(枚方市新町2-1-35)

**【参加対象者】**

高校生以上で子どもの好きな人

**【募集人数】**

1回につき 2名

**【服装・持ち物など】**

エプロン

**【グループからのPR】**

子供の好きな方のご協力をお願いします！

## SLGあおぞら 簡単な手話を学ぼう！



### 【体験内容】

- 手話グループです。
- ・定例会で手話の学習、その他年間のイベントでろう者との交流を行っています。
  - ・要望に応じて初心者向けの手話講座の開催や出向いての指導を行っています。

### 【体験期間】

2022年5月12日(木)～2023年3月23日(木)のうち  
毎週木曜日 19:00～20:30

### 【体験場所】

菅原生涯学習市民センター(枚方市長尾元町1-35-1)

### 【参加対象者】

小学生以上

### 【募集人数】

1回につき 3名

### 【服装・持ち物など】

特になし

### 【グループからのPR】

プログラムに参加される方には、自己紹介など簡単な手話を体験していただきます。

# プログラム番号 ⑤

はっぴーはっぴーフラバース  
楽しくフラダンス！



## 【体験内容】

主に介護施設や自治会のイベントなどにオファーを頂き、フラダンスを通して楽しい人ときを提供することを目的にレッスンは勿論、中味の工夫などもしています。

## 【体験期間】

2022年4月14日(木)～2022年11月24日(木)のうち  
毎月 第1,2木曜日 13:00～16:00

## 【体験場所】

氷室自治会集会所

## 【参加対象者】

18才以上

## 【募集人数】

1回につき 4～5名

## 【服装・持ち物など】

動きやすい服装、水分

※日程の変更になる場合あり。事前に電話で確認してください。

## 【グループからのPR】

メンバーは少数でやっていますが、みんな前向きで、いつも和気あいあいとした、楽しく活動しています。踊る曲も

# プログラム番号 ⑥

ドリームマジックひらかた  
マジックやってみませんか？



## 【体験内容】

枚方など色  
など一緒に

手品のやり方

終了

## 【体験期間】

2022年5月

## 【体験場所】

ラポールひらかた（枚方市新町2-1-35）

## 【参加対象者】

小学4年生以上

## 【募集人数】

1回につき 5名

## 【服装・持ち物など】

メモ用紙と筆記用具

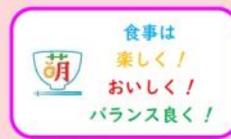
※簡単な手品用品を準備して、持ち帰ってまいります

## 【グループからのPR】

手品品の技を得ることで、多くの人とふれあい、楽しませたり、イベントを盛り上げませんか？

# プログラム番号 ⑦

## ひらかた地域活動栄養士会 栄養アドバイザー「萌」 一緒に食育等について勉強しませんか？



メンバーは管理栄養士・栄養士の有資格者です。  
地域の方々の健康を守るため、より良い食習慣や  
食事のあり方を伝える活動をしています。

### 【体験内容】

食育に関するイベント等のお手伝い(資料作りなど)  
勉強会

### 【体験期間】

2022年5月1日～2023年3月31日のうち  
第3月曜日 10:00～12:00

### 【体験場所】

ラポールひらかた(枚方市新町2-1-35)

### 【参加対象者】

管理栄養士・栄養士

### 【募集人数】

1回につき 1～2名

### 【服装・持ち物など】

筆記用具

### 【グループからのPR】

食育等を勉強しながら活動しませんか？きっと役に立つ情報が得られると思います。

# プログラム番号 ⑧

## 枚方自助具工房



### 【体験内容】

ひらかた自助具工房では自助具を通じ活動しています。  
片手編み機を使った講習会(りりあんサロン)を毎月1回ラポール枚方で開催しています。

### 【体験期間】

- ・2022年5月29日(日) 午前
- ・5月以降の日程は要相談

### 【体験場所】

- ・ひらかた夢工房(枚方市田口5-1)
- ・ラポールひらかた(枚方市新町2-1-35)

### 【参加対象者】

学生から高齢者まで

### 【募集人数】

1回につき 1~2名

### 【服装・持ち物など】

- ・持ち物特になし
- ・服装自由

### 【グループからのPR】

身体が不自由な方でも、自助具で編み物ができます。ご高齢な方や車いすの方いらっしゃいます。自助具に興味のある方、ぜひご参加ください。

# プログラム番号 ⑨

## フラハイビスカス 楽しくフラダンス踊ってみませんか？



### 【体験内容】

フラを楽しみながら、地域の方にも喜んでいただくことを、目的に日々練習に励んでいます。

### 【体験期間】

2022年5月10日(火)～2023年3月17日(金)まで  
火曜、木曜 13:00～15:00 ※活動日時が不定期なため要相談

### 【体験場所】

ラポールひらかた(木)、南部生涯学習センター(火)

### 【参加対象者】

どなたでも可

### 【募集人数】

1回につき 5名

### 【服装・持ち物など】

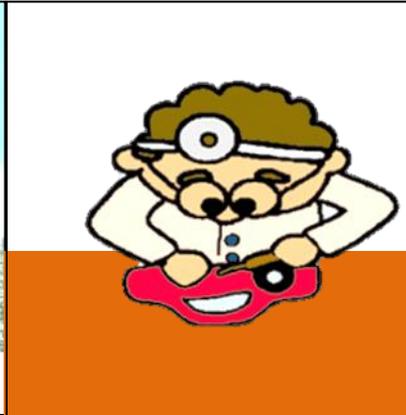
動きやすい服装、飲み物

### 【グループからのPR】

ボランティアや地域イベントに数多く参加しています。  
無料体験レッスンなど、体と心で表現するを意識し、年齢を重ねても、多くの方に人気があります。  
魅力的なフラダンスを始めてみませんか？

# プログラム番号 ⑩

おもちゃ病院ひらかた  
おもちゃの修理体験してみませんか？



## 【体験内容】

「おもちゃの修理体験」

おもちゃ病院に依頼される壊れたおもちゃの修理体験です。

7/28、8/25 夏休 子ども何でも相談自由研究

## 【体験期間】

2022年4月18日(月)～2023年3月17日(金)のうち

毎月 第4木曜日 10:00～15:00

## 【体験場所】

ラポールひらかた(枚方市新町2-1-35)

## 【参加対象者】

どなたでも可

## 【募集人数】

1回につき 5名

## 【服装・持ち物など】

申し込み内容によって持参品が変わります。

申し込みに合わせて後日 おもちゃ病院から連絡させていただきます

## 【グループからのPR】

おもちゃ病院では壊れたおもちゃを修理しています。

大事にしているおもちゃを直してあげると、とても喜んで

いただけます。あなたもおもちゃの修理を体験してみませんか？

# プログラム番号 ⑪

## 手話サークル青柿 簡単な手話表現を学びませんか？



### 【体験内容】

- ・日頃使う身近な手話表現を中心にしたミニ手話講習会
- ・ろう者との会話体験
- ・手話サークル見学、参加

※このプログラムへの参加は、おひとり1回限りとなります。

### 【体験期間】

2022年5月4日(水)～2023年3月1日(水)のうち  
毎月 第1水曜日 19:00～20:30

### 【体験場所】

ラポールひらかた(枚方市新町2-1-35)

### 【参加対象者】

18歳以上

### 【募集人数】

1回につき 3名

### 【服装・持ち物など】

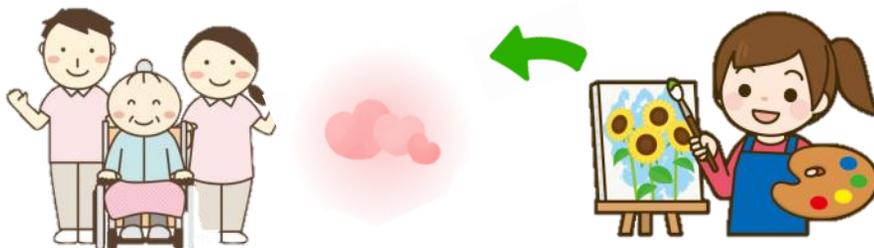
筆記用具

### 【グループからのPR】

手話には興味があるけど難しそうで一步が踏み出せない方に、手話を知っていただく機会です。簡単な手話表現を覚えて、ろう者と会話したり、手話サークルの例会を見学したりと、手話を身近に感じていただけるきっかけになれば幸いです。

# プログラム番号 ⑫

枚方市ボランティアセンター  
お年寄りに**元気**をプレゼントしよう！



※こちらのプログラムでは参加費300円(保険代)は必要ありません。

## 【体験内容】

自宅で**27cm×39cm**の画用紙(八つ切り)に作品を描き、ボランティアセンターまで提出してください。(水彩・ちぎり絵・色鉛筆画など)

皆さんから集まった作品はボランティアセンターから市内の高齢者施設へお届けします。作品は施設内に掲示していただき、お年寄りに楽しんでいただきます。

## 【募集期間】

2022年4月18日(月)～2023年3月17日(金)

## 【体験場所】

自宅で空いている時間に作品を描いてください。

※作品は施設側へ寄贈させていただきますので返却はできません。

## 【参加対象者】

幼児～大人まで誰でもOK

## 【募集人数】

期間中の目標**50作品**！

## 【服装・持ち物など】

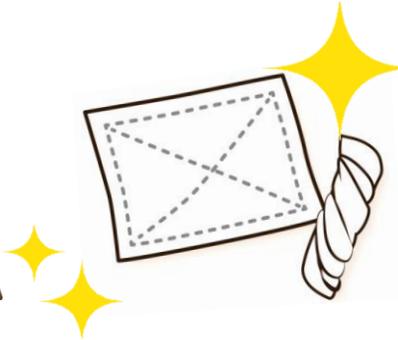
ボランティアセンターでも作品用の画用紙をお配りします。画用紙に自由に作品を描いてください。**(大きさは必ず縦27cm×横39cm)**

## 【ボランティアセンターからのPR】

コロナ禍では施設で暮らすお年寄りは家族との面会もできない状況が続いています。そんなお年寄りにみんなの作品で元気を送ろう！

# プログラム番号 ⑬

## 枚方市ボランティアセンター 雑巾を贈ろう！



※こちらのプログラムでは、参加費300円(保険代)は必要ありません。

### 【体験内容】

自宅にあるタオル等で雑巾を作ります。  
できあがった雑巾をボランティアセンターへお持ちください。  
集まった雑巾は市内の福祉施設へ寄付させていただきます。

### 【募集期間】

2022年4月18日(月)～2023年3月17日(金)

### 【雑巾の回収場所】

枚方市ボランティアセンター(枚方市新町2-1-35)

### 【参加対象者】

特になし

### 【募集人数】

期間中の目標300枚！

### 【服装・持ち物など】

雑巾の材料は自宅にあるものをご利用ください。

### 【ボランティアセンターからのPR】

コロナ禍の福祉施設では感染防止の消毒等ために、毎日沢山の雑巾が使われています。みんなの寄付で福祉施設を応援しよう！

# プログラム番号 ⑭

みんなの認知症予防ゲーム「だんご」  
みんなの認知症予防ゲームを体験してみませんか？



## 【体験内容】

認知症の人に対する深い理解と共感を土台に展開する「みんなの認知症予防ゲーム」を体験してみんなで楽しみます。椅子に座り指で数を数えたり、関節を曲げたりして、血流の促進、歌をうたいながらリズム変化も楽しみます。ゲームは20種類あります。

## 【体験期間】

2022年8月17日(水)～2023年3月15日(水)のうち  
毎月第3水曜日 13:30～14:30

## 【体験場所】

ラポールひらかた(枚方市新町2-1-35)

## 【参加対象者】

学生から高齢者まで

## 【募集人数】

1回につき 6名

## 【服装・持ち物など】

動きやすい服装

## 【グループからのPR】

認知症のみならず心身の不調で元気のない方にも、みんなで楽しみながらできるゲームです。  
ゲームで楽しく、心地よく脳を刺激しましょう！

# プログラム番号⑮

ボランティアグループ「ひいらぎ」  
古切手を整理して、慈善団体へ寄付します。  
保健医療を受けられないアジアやアフリカ  
の  
子どもたちを寄付で支援しませんか？



## 【体験内容】

集まった古切手を整理して慈善団体へ寄付します。  
切手の寄付は難民の子どもたちの支援につながります。

## 【体験期間】

2022年7月6日(水)～2023年3月17日(金)のうち  
毎週 水曜日 10:00～12:00

## 【体験場所】

ラポールひらかた(枚方市新町2-1-35)

## 【参加対象者】

小学1年生以上

## 【募集人数】

1回につき 1～2名

## 【服装・持ち物など】

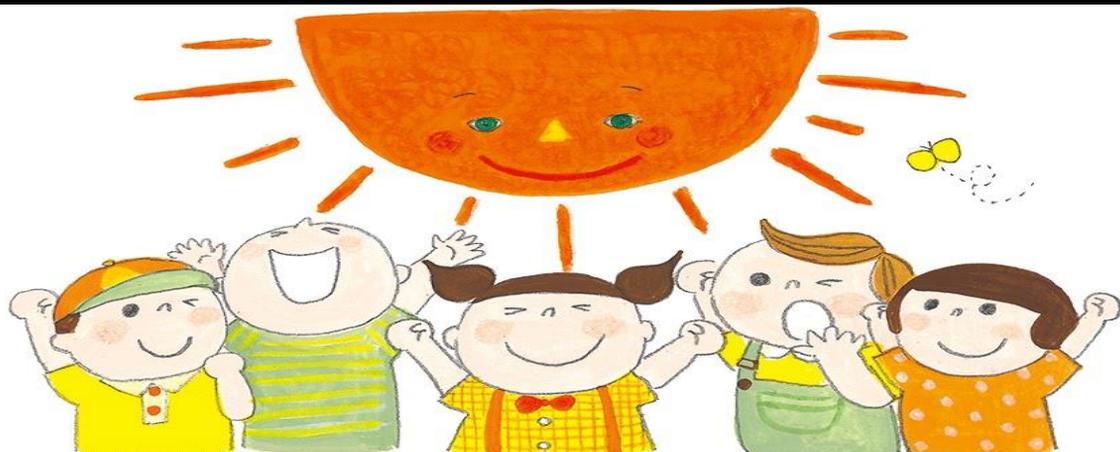
はさみをお持ち下さい。

## 【グループからのPR】

難病の子どもさん、またアジアやアフリカで保健医療支援を行う事業資金の一助となります。

# プログラム番号①⑥

## 傾聴ボランティア おひさま



### 【体験内容】

高齢者から学生の方まで幅広く、お話を聴かせて頂くボランティア毎月1回、定期的に研修の機会を持ち、傾聴の技法学習しています。傾聴について興味のある方は是非体験してみてください。

### 【体験期間】

2022年8月1日(月)～2023年3月17日(金)のうち  
毎月第4水曜日 14:00～15:00

### 【体験場所】

おひさま会事務所

### 【参加対象者】

中・高校生以上

### 【募集人数】

1回につき 2名

### 【服装・持ち物など】

なし

### 【グループからのPR】

「傾聴」を通して、話し手も聴き手も共に成長しあえる「おひさま」の温もりのような団体です