



ららポート登録団体・個人ボランティアが提供

# 市民活動 出張プログラム

イベントや活動で助けがほしくなったらこの冊子を見てください



生駒市市民活動推進センター

ららポート

# この冊子の使い方

サロン活動やイベントのプログラム、市民同士で助け合う活動を探している団体と、スキルを活かして社会貢献したい市民公益活動団体や人をつなげるための冊子です。マッチングを希望される時は、気軽にららポートに相談してください。

## 条件の相談

企画概要(場所、対象者、時間、予算)や希望プログラムを伝えてください。「こんなことをしてほしい」という希望もOKです。  
※会場の確保と当日の設営は主催者でお願いします。

## マッチング

ららポートの職員が、ご希望を詳しく聞き、登録団体や個人ボランティアの皆さんとマッチングをします。当初の希望団体と日時や予算が合わなくても、類似団体を探して提案します。

## 実施

マッチング先の登録団体や個人ボランティアが決まり次第、主催者に連絡します。お互いの連絡先を伝えますので実施に向けて双方で詳細を決めてください。



### アイコン

### カテゴリ



子ども向け  
子ども



所要時間

体験

参加して楽しむ



大人向け  
おとな



費用

講座

みんなで学ぶ

相談

個人的な困りごとへの対応メニュー



高齢者向け  
高齢者



準備物

鑑賞

観て楽しむ

その他

個人ボランティアのメニュー

## “市民活動推進センターららポート”って？

公益的な市民活動やボランティア活動を総合的に支援する施設です。「まちや暮らしをもっと良くしたい」「私にできることを見つけたい」。そんな気持ちや活動を応援しています。

ボランティアをしたい人とボランティアを募集する団体や施設をマッチングしています。ボランティア活動を始める一歩を踏み出すサポートもしています。

市内で市民公益活動を行う約80の団体が登録しています。研修室や備品の貸し出し、団体同士の交流の機会をつくっています。

市民公益活動を応援する補助金の紹介、活動の仲間探しやスキルアップのための講座開催、活動の立ち上げや発展継続の相談に応じています。



詳しくはこちら

# 目次

体験

参加して楽しむ

## 主に室内でおこなう

・運動出前プログラム	P. 1	・ミニ手話体験・手話コーラス	P. 4
・カンフー体験	P. 1	・アイビー歌声サロン	P. 4
・健康体操	P. 1	・演歌・民謡・童謡・ポップスなど一緒に	P. 4
・少林寺拳法健康プログラム	P. 1	歌いましょう	
・ジルバを踊ろう	P. 2	・みんなで寄せ植えや手作り品を	P. 5
・ペットボトルソーラーカーを組み立てよう！	P. 2	作って楽しもう！	
・電動ドライバでネジ締め木工体験	P. 2	・鍋帽子作りとエコクッキング	P. 5
・木工教室・木のおもちゃ製作	P. 2	・パソコン体験	P. 5
・壊れたおもちゃの修理	P. 3	・多文化共生体験会	P. 6
・ちょこっと囲碁 ～3歳から大人まで～	P. 3	・こんにちは！未来のじぶん	P. 6
・脳トレゲームいろいろ	P. 3	・防災について学ぼう！	P. 6
・リコーダー演奏に合わせて歌いましょう！	P. 4		

## 主に屋外でおこなう

・棚田の中での自然ハイキングや遊び体験	P. 6
・自然観察・クラフト教室	P. 7
・自然教室	P. 7
・野外活動体験	P. 7
・アウトドア体験	P. 7

# 目次

## 講座 みんなで学ぶ

・セミナー「アジアの今」	P. 8	・本物の生きる力を育む子育て講座	P.10
・語ろう“私たちとウクライナの平和”	P. 8	・結婚応援を通し話すことで	P.10
・生駒のいいところを教えます	P. 8	1人1人のウェルビーイングを	
・忍性菩薩についての話	P. 8	・にこにこ子育て広場	P.10
・お酒の怖さについて知ろう！	P. 9	大切にしたい“おきる ねる たべる”	
・患者塾	P. 9	・高齢運転者認知機能検査	P.11
・原発に関するトピックス	P. 9	受験の不安を解消します	
・「地域ねこってな～に？」	P. 9	・バス問題学習教室	P.11
ノラ猫でお困りの皆様に		・デコ活	P.11
・子どもと共に親も育つ子育て講座	P.10	～はじめの一步はごみ削減から～	

## 鑑賞 観て楽しむ

・音楽の出前	P.12	・暮らしの中に演劇を！	P.12
		・癒しの紙芝居	P.12

## 相談 個人的な困りごとへの対応メニュー

・日曜大工でお手伝い	P.13	・介護・育児・夢支援のなんでも相談	P.13
・お話し相手	P.13	・その人らしさにうなずきを！を	P.13
		常に心がけています	

## その他 個人登録ボランティアのメニュー

・一緒に参加して楽しむ	P.14	・「得意」を披露してもらおう	P.14
-------------	------	----------------	------

## 体験 運動出前プログラム

【(一社)リトルパイン総合型地域スポーツクラブ】



🕒 30分～必要に応じて

🗂️ 要相談

📋 なし

主催者の負担ができるだけ無いように、参加者(希望者)のニーズに合わせたスポーツ(健康体操・マット運動・球技)など、運動の機会を提供します。参加対象者に応じて内容はご相談ください。

## 体験 カンフー体験

【ニューヨークカンフー】



🕒 120分

🗂️ 要相談

📋 なし

コミュニティスポーツ(カンフー)を楽しみましょう。会場は身体を動かせる広さを用意してください。

## 体験 健康体操

【けんぞう倶楽部®】



🕒 45分～60分

🗂️ 要相談

📋 内容によって要相談



- ・「健・筋活」体操(全身)
- ・上半身ストレッチ(座位にて)
- ・下半身ストレッチ(床にすわって)
- ・ペットボトル体操
- ・棒体操(新聞紙を使って)
- ・脳トレetc.取入れて頭も体もほぐします

## 体験 少林寺拳法健康プログラム

【生駒有里健康クラブ】



🕒 30分～90分  
平日は18時以降

🗂️ 無料

📋 要相談

少林寺拳法の動きをゆったりと行います。心と体をほぐしながら一人でも取り組みますが、ペアになって行うことで、自然とコミュニケーションが生まれ、より楽しく充実した時間を過ごせます。動きやすい服装で参加してください。

## 体験 ジルバを踊ろう

【(特活)まほろば円舞会】



子ども おとな 高齢者

🕒 90分~120分

🍷 なし

📋 なし

健康増進を兼ねて、初心者でも簡単に踊れるように指導します。どなたでも参加できますよ！！簡単に覚えられるジルバと一緒に楽しみましょう。

踊れる広さの会場が必要です。

## 体験 ペットボトルソーラーカーを組み立てよう！

【(一社)市民エネルギー生駒】



🕒 60分

🍷 工作キット代の一部として500円

📋 机・いす

再生可能エネルギー設備の一つである太陽光発電の仕組みを知り、その太陽光パネルを載せたペットボトルソーラーカーを組み立てます。完成車を走らせて太陽光エネルギーを実感。ニッパー・爪切り・500ml 空ペットボトル・持ち帰り用袋をお持ちください。

## 体験 電動ドライバでネジ締め木工体験

【いこまハート工房】



子ども おとな

🕒 9時~17時の間で60分

🍷 一律 500円

📋 机

電動ドライバの使用方法を学び、それを使って、ボードゲーム製作の木工体験をします。

## 体験 木工教室・木のおもちゃ製作

【いこまハート工房】



子ども おとな 高齢者

🕒 60分~120分

🍷 謝礼 要相談  
材料費・交通費 実費

📋 机

木のおもちゃを一緒に製作します。おもちゃの種類・製作内容・レベルはご相談に応じます。



体験

## リコーダー演奏に合わせて歌いましょう！

【生駒笛吹クラブ】



🕒 30分～60分

🍷 なし

📋 いすのある会場

いろいろなリコーダーのアンサンブルで素敵なメロディーをお届けします。

リコーダー演奏に合わせて、文部省唱歌など歌いましょう。

体験

## ミニ手話体験・手話コーラス

【手話サークルハーブ】



🕒 120分

🍷 なし

📋 ホワイトボード・ホワイトボードマーカー・マグネット



参加者と一緒に手話ソングを楽しんだり、手話表現を教えたりします。その他、ご希望に応じます。手話ソングの歌詞・指文字表などは準備いたします。

体験

## アイビー歌声サロン

【(公社)アジア協会アジア友の会生駒地区会】



(原則6歳以上)

🕒 60分～90分

🍷 交通費 要相談  
歌集 1,000円/冊

📋 電源

250曲余りの歌詞集の中より参加者にリクエストしてもらって、先生のキーボードの生伴奏で、皆で楽しく歌います。電源のある会場をご準備ください。歌集の無料貸出しあります。事前に打ち合わせをします。

体験

## 演歌・民謡・童謡・ポップスなど一緒に歌いましょう

【歌唱の会(歌の道・ハートの会、歌ごころ・絆の会)】



🕒 10時～16時の間で  
60分～90分

🍷 交通費 要相談

📋 あればDVDのつながるテレビやマイク

・グループによる歌唱・合唱披露  
・施設等のみなさんとの合唱



## 体験 多文化共生体験会

【(特活)いこま国際交流協会】

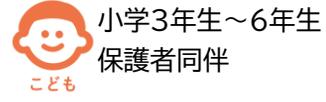


- 🕒 60分～90分
- 💰 3,000円～5,000円
- 📋 なし

色々な国の外国人講師により、自国の文化などについての講演や、料理・遊び・ダンス・工作などの紹介をしてもらいます。

## 体験 こんにちは！未来のじぶん

【こども応援くらぶ Miraizu】



小学3年生～6年生  
保護者同伴

- 🕒 60分～90分
- 💰 交通費・材料費  
要相談
- 📋 なし

仕事に誇りと責任をもった仕事のプロフェッショナルとこども達のお話し交流会です。

## 体験 防災について学ぼう！

【(特活)市民活動サークル えん】



- 🕒 60分～150分
- 💰 謝礼 5,000円  
交通費・材料費 実費
- 📋 内容によって異なります

- ・避難所で快適に過ごすには？
  - ・自宅で安全に避難生活を送るには？
  - ・身近なもので作れるお役立ちグッズ
  - ・防災について学べるボードゲーム
- などご相談に応じて提案いたします！

## 体験 棚田の中での自然ハイキングや遊び体験

【いこま棚田クラブ】



- 🕒 棚田での活動がある  
日の30分～60分
- 💰 なし
- 📋 なし



西畑町の棚田で自然観察や遊びを通じて自然と親しみます。

## 体験 自然観察・クラフト教室

【グリーンボランティア「いこま宝の里」】



子ども

🕒 30分～60分

👛 材料費 100～200円

📝 なし

自然観察はイモ山公園かどんぐり公園で行います。  
木工クラフトは1回30分、20人程度でお願いします。

## 体験 自然教室

【いこま里山クラブ】



子ども



おとな



高齢者

🕒 9時30分～14時30分の間で要相談

👛 なし

📝 なし

- ・森で遊ぼう(ノコギリ体験・蔦かご作り・森林探検・ロープのぼりなど)
- ・ミニ門松作り
- ・水鉄砲作り
- ・矢田丘陵ハイキングで植物観察 等

## 体験 野外活動体験

【ガールスカウト奈良県第22団】



子ども

年長児～  
小学6年生女児

🕒 9時～12時 または  
13時～15時の間で  
120分～180分

👛 交通費・材料費 実費

📝 なし

野外で自然にふれ合い、クッキング・炊飯・かまど等様々な体験を通じてコミュニケーションをはかります。  
テント設営・寝袋の体験などもできます。

## 体験 アウトドア体験

【日本ボーイスカウト奈良県連盟生駒第2団】



子ども

年長児以上

🕒 要相談

👛 材料費 実費

📝 なし

生駒駅から歩いてすぐのキャンプ場で、サワガニ探しや自然素材でリース作り、火起し体験など、ワクワクする野外活動。

## 講座 セミナー「アジアの今」

【(公社)アジア協会アジア友の会生駒地区会】

地域を良くする循環



(原則6歳以上)

🕒 60分～90分

🍷 原則 無料

💻 パソコン

アジアの現状を話します。発展途上国に井戸を贈る活動をしています。飲料水の確保でいかに貧困の連鎖が防げるか・・・アジアの現状を知ってください。事前に打ち合わせをします。

## 講座 語ろう“私たちとウクライナの平和”

【ウクライナに平和を生駒】



🕒 60分

🍷 なし

💻 プロジェクター・スクリーン・パソコン

ウクライナの人たちの状況を写真や動画で紹介します。ウクライナの現状を学びながら、私たちの平和について話し合しましょう。当日、30分ほど準備時間が必要です。

## 体験 生駒のいいところを教えます

【生駒市観光ボランティアガイドの会】



🕒 60分～90分

🍷 なし

💻 プロジェクター・スクリーン

生駒各地の自然や文化財などに関するお話しをします。依頼に合わせて歩きながら回るコースの設定や講座でお話しすることもできますので、お気軽にご相談ください。

## 体験 忍性菩薩についての話

【忍性菩薩を讃える生駒市民の会】



🕒 10分～30分

🍷 なし

💻 プロジェクター・DVDプレイヤー

マザーテレサのように救済活動した忍性について、10分間のアニメーションを見た後にお話しします。

## 講座 お酒の怖さについて知ろう！

【奈良県断酒連合会生駒断酒会】



- 30分～60分
- なし
- あればプロジェクター

アルコールパッチテストをして、お酒との付き合い方を考えましょう。

## 講座 患者塾

【キャンパス生駒】

支えあい・助け合い・お互いさま

- 30分
- 交通費 一律500円
- プロジェクター

お医者さんにうまく伝えられない、何を言われているのかわからない、なんていう経験はありませんか？満足いく受診にはスキルが必要です。この機会に学んでみませんか？

## 講座 原発に関するトピックス

【原発ゼロへ・生駒の会】



- 60分
- なし
- なし

原発の原理～何故なくさなければならないのか？！

汚染水の海洋放出、子どもの甲状腺がん、核兵器禁止などのテーマでお話します。

## 講座 「地域ねこってな～に？」ノラ猫でお困りの皆様に

【生駒市地域ねこ連絡会】



- 30分～60分
- なし
- なし

ノラ猫の繁殖を防ぎ、地域の環境を守るための地域ねこ活動の説明をします。筆記用具・ノートをお持ちください。

講座

子どもと共に親も育つ  
子育て講座

【青空保育あひるの森】



子育て中・  
妊娠中の人  
おとな

🕒 60分～120分

🍷 謝礼 要相談  
交通費 実費

📋 打合せにより必要と  
なる場合があります

子育てってなに？どんな子育てをしてみたい？共に育つってどういうこと？

子育てアドバイザー友村さおりによる哲学の視点からの講座や、誰もが一度は抱える悩みや不安を一緒に考えるワークショップなど。事前打ち合わせが必要です。

講座

本物の生きる力を育む  
子育て講座

【(特活)いこま山の子会】



0歳～3歳児の  
保護者  
おとな

🕒 9時30分～15時の  
間で60分～120分

🍷 謝礼 5,000円から  
交通費 実費

📋 なし

ワークショップを交えた楽しく和やかな子育て講座です。

- ・自己肯定感を育む子育て
  - ・子どもの心を育む絵本の選び方
  - ・楽になる子育ての考え方
- など、内容をご相談に応じます。

講座

結婚応援を通し話すことで  
1人1人のウェルビーイングを

【ハロパトいこま】



こども



おとな



高齢者

🕒 60分～90分

🍷 交通費 実費  
謝礼 要相談

📋 なし

「相談する」こと「話す」ことで、解決の糸口を見つけます。

本人としてのこと、親としての立場、それぞれのウェルビーイングを一緒に導き出しましょう。

講座

にこにこ子育て広場  
大切にしたい“おきる ねる たべる”

【奈良友の会 生駒方面】

暮らしを楽しくする工夫

「牛乳パックを使って」



乳幼児がいる  
保護者  
おとな

🕒 午前中で75分

🍷 交通費・材料費 実費  
謝礼 要相談

📋 ホワイトボード

- ・おきる ねる たべるの生活リズム
  - ・ふれあい遊び
  - ・子どもが食べやすい軽食の紹介
  - ・暮らしを楽しくする工夫
- などをお話します。





## 相談 日曜大工でお手伝い

### 【いこまハート工房】



☑ 要相談

👛 要相談

📋 なし

自治会内でお困りの高齢者・障がい者宅の家具の修理や建具の調整、網戸の張替え、庭の草刈り、ペンキ塗装など、ご相談に応じて対応します。

## 相談 お話し相手

### 【笑みの会】



☑ 平日の午後で  
60分～90分

👛 交通費 一律300円

📋 なし

高齢者・障がい者・ひとり暮らしの方・同居でも日中ひとりになる方のお話相手をしたり、一緒に歌を歌ったりします。

## 相談 介護・育児・夢支援の なんでも相談

### 【特定非営利活動法人SDGs奈良】



☑ 要相談

👛 無料

📋 なし

ご家庭での介護や育児が上手くいかない、諦めた夢にもう一度チャレンジしたいなど、身近な「困った」や「夢の実現」をいっしょに考えます。【学びたい】と【教えたい】のマッチングもフォローします。

## 相談 その人らしさにうなずきを！を 常に心がけています

### 【傾聴ボランティアほほえみがえし「生駒」】



☑ 30分～60分

👛 個人 300円  
施設 交通費実費

📋 なし

高齢者の方々に、1人で淋しい、お話相手が欲しい、誰かに話を聞いてもらいたいと思われる方々の気持ちに寄り添い、相手の身になってお話を『聴く』ことに専念するお話相手です。

## 一緒に参加して楽しむ

### I. 書いて(描いて)みよう

- |                  |    |
|------------------|----|
| ①筆文字アート(己“おのれ”書) | 個人 |
| ②水彩画であそぼう        | 個人 |
| ③絵手紙             | 個人 |
| ④カラーパッション“もじ”    | 個人 |

### III. 身体を動かす

- |                |      |
|----------------|------|
| ①太極拳           | 個人   |
| ②健康体操          | 個人   |
| ③笑いヨガ          | 個人   |
| ④民舞 盆踊りを踊りましょう | グループ |
| ⑤お手玉リズム体操      | 個人   |

### II. 作ってみよう!

- |             |      |
|-------------|------|
| ①生き物 立体クラフト | 個人   |
| ②手打ちうどん     | 個人   |
| ③段ボールで生ごみ処理 | グループ |
| ④折り紙をしましょう  | 個人   |

### IV. その他 いろいろ

- |                |    |
|----------------|----|
| ①短歌会～短歌指導      | 個人 |
| ②誤嚥性肺炎について知ろう! | 個人 |
| ③幼児のカット教えます    | 個人 |
| ④詩吟と朗読         | 個人 |
| ⑤伝承あそびのすすめ     | 個人 |

## 「得意」を披露してもらおう

### I. 音楽関係

- |            |      |
|------------|------|
| ①ウクレレとギター  | グループ |
| ②ピアノ弾き歌い   | 個人   |
| ③ギター       | グループ |
| ④電子吹奏楽器の演奏 | 個人   |
| ⑤オカリナ      | 個人   |
| ⑥ハーモニカ     | 個人   |
| ⑦ハーモニカ     | グループ |
| ⑧コカリナ      | グループ |

### III. その他 いろいろ

- |         |      |
|---------|------|
| ①朗読劇    | グループ |
| ②落語     | 個人   |
| ③琉球舞踊   | グループ |
| ④学校防犯   | 個人   |
| ⑤紙芝居    | 個人   |
| ⑥脳トレゲーム | 個人   |

### II. 相談

- |             |    |
|-------------|----|
| ①ミシン使いのお助け人 | 個人 |
|-------------|----|

イベントのイメージは固まりましたか?  
まずは、ららポートにお越しく下さい。

生駒市市民活動推進センター

# ららぽーと

開館時間:9:00-17:00

※日/祝日/年末年始は休館



生駒市公式HP



エレベーター



オストメイト



赤ちゃんの駅

 0743-75-6000

 0743-75-0151

 lalaport@city.ikoma.lg.jp

 @Ikoma\_lalakatsu

生駒市元町1丁目7番6号

