

いこまSDGsデリバリー プログラム一覧

プログラム番号	プログラム提供会員名	プログラム名	プログラム内容	該当するSDGsの目標	対象	定員	所要時間	参加費	参加者の準備物	その他
1	サントウシャ	呼吸するまち、生駒	生駒市の竹や茶釜文化を活かし、青竹踏みで足底感覚を高めてからヨガを行うSDGs体験型プログラム。自然とのつながりや地域資源を感じながら、心身と社会の循環を整えます。	 	50代～70代の健康意識が高い女性（地域コミュニティや自然に関心あり） 高齢者施設・介護予防事業の関係者（転倒予防や感覚刺激に着目） 教育・福祉関係者（SDGs教育や地域資源活用に関心がある人） 親子・ファミリー層（親子体験イベント・竹を使ったワークショップに関心あり） ヨガ・ウェルネス指導者層（新しいテーマでの講座企画を探している人）	実施場所のスペースに合わせられます。	30分～90分 受講者に合わせられます。	企画ごとに考慮可能です。	可能であれば各自ヨガマット。 動きやすい服装。	
2	一般社団法人 市民エネルギー生駒	ソーラーカー工作教室	①講座： ・地球温暖化の危機を抑えるための再生可能エネルギー（太陽光）の重要性 ・太陽光発電の簡単な原理を学び、それを利用したソーラーカーの説明 ②工作：ペットボトルを利用したソーラーカーを親子にて制作 ◆その他欄に別添写真あり	   	小学校4～6年生	親子20組程度 （小学生20名）	約1.5 時間	・教材費の一部負担として、参加料500円（小学生1名あたり） ⇒教材費としてのソーラーカー工作キットは実費にて約1,800円なるも、差額は市民エネルギー生駒にて支援。 完成品は持ち帰り可能。	・500mlの空のペットボトル（ペコペコではなく、出来るだけしっかりしたもの） ・小プラスドライバー、爪切り、ニッパー	◆別添写真 
3	株式会社リングスター	生駒の工具箱メーカーと学ぶ、仕事の現場とプラスチックの未来	・プラスチック射出成形工場の案内、工場長の講話 ・海洋プラスチックリサイクルに関するオリジナル紙芝居の読み聞かせ（幼稚園～小学校低学年対象） ・「プラスチック」「海洋ごみ問題」「製造業」「商品販売」に関する講話 ・商品の共同開発、アイデアプレゼン大会の開催、販売体験（いずれも実績あり） ・仕事内容、キャリアに関する講話（高校生～大学生対象）	     	指定なし（幼稚園～大学生）	指定なし （※工場・会社見学の場合は要相談）	5分～90分まで 要相談	不要	不要	普段は、奈良県生駒市の小中学校、及び大阪府内の高校（商業高校がメイン）を中心にキャリア教育を行っています。 学校を訪問しての授業、校外学習での見学対応も可能です。 こんなことは可能ですか？という問い合わせからでも大歓迎です。 ※オンラインでのお打ち合わせも可能です。
4	日本自然門武術 （ニューヨークカンフー）	カンフーでつながる！ からだで異文化交流	小学校低学年から高齢者、留学生、障がいのある方まで、誰もが平等に武術の鍛錬を行える場を提供します。 留学生などさまざまな文化的背景を持つ人たちと一緒に、太極拳やカンフーを体験します。言葉や文化の違いを越えて一緒に身体を動かし、楽しみながら交流することで、互いの文化や価値観に触れます。武術を通じて、多様な人となりが、ともに地域で暮らすことについて考えるプログラムです。	 	指定なし（小学校低学年から高齢者、留学生、障がいのある方まで）	要相談	60分程度 （要相談）	要相談	動きやすい服装	多文化共生、障害者支援、地域交流に取り組んでいます。 奈良先端科学技術大学院大学では、地域住民と連携し、留学生とその家族の生活や地域交流を支援しています。年齢や運動経験を問わず参加できる健康づくりの機会を継続して提供します。また、国内外の武術家を招いた講座や体験会の開催、障害のある方も参加できる武術活動に取り組みます。 また、これまでに東大阪市の中小企業の代表者の方々を対象とした座禅講座を実施した実績もあります。 
5	日本自然門武術 （ニューヨークカンフー）	自然門坐禅体験 ～姿勢と呼吸を整える60分～	自然門の坐禅を通して、静かに自分自身と向き合います。身体をほぐし、姿勢や呼吸を整えることで、自分の心身の状態や変化に気づき、日常の中で自分を整える方法を身につけます。さらに、内省を通じて、他者とのつながりや関わり方にも目を向け、自分と周囲のウェルビーイングや、よりよい関係を築くために自分にできることを考えます。	 	大人	要相談	60分	要相談	動きやすい服装	の方々を中心に指導していました。多くの方に自然門の瞑想に親しんでいただけるよう、坐禅を中心に、立禅や歩禅もご紹介します。身体だけでなく、心をどのように整えるかにも目を向け、日常の中で実践できる方法をお伝えします。心と身体を整え、自分自身への気づきを深めることで、判断を研ぎ澄ませ、より良い生活を送ることを目指します。 