

令和7年度 かしはら出前講座(ボランティアメニュー)

		出前講座名	講師名	講座内容	講座時間	対象者	対象者人数	受講者が準備するもの	徴収する費用	備考
音楽	1	ハーモニカ伴奏で一緒に歌いましょう	大中 建樹	ハーモニカで演奏します。 歌詞はスクリーンに投影します。 曲目希望あれば応じます(但し、制限あり)	90分	高齢者	5名～ 40名程度	元気な声	交通費	
	2	昔懐かしい曲をアコーディオンに合わせて楽しく歌う	手風琴(アコーディオン演奏と歌)	アコーディオンの歌で懐かしい曲を皆様と一緒に歌い、元気に楽しんでいただく活動をさせていただいております。	30分・60分・90分・120分・ 応相談	未就園児・小学生・一般・高齢者	5名～ 200名程度	ナビコンパス(市民活動交流広場)設置のレターケース内の曲名を選曲後、事務所で手風琴の電話番号を聞いて電話連絡をお願いします。	交通費	音響機器は持ち込みします。(アンプ・マイク・スタンド)
	3	アコーディオン伴奏で歌いましょう	C&K 歌の配達便	・アコーディオンの伴奏で童謡、唱歌などを歌う ・アコーディオンの独奏 ・講談	応相談・(40分)	一般・高齢者	5名～ 50名程度	マイク 椅子	歌詞カードプリント代	土曜日は原則、実施困難です。
	4	歌声喫茶「ひまわり」	歌声喫茶「ひまわり」	各地の自治会やサークルから要請があれば出前講座します。 多くの人々と地域が交わり、心豊かに明るい地域づくりに歌声喫茶を主宰、創国の地で歴史上の話、河川の環境美化、現代の事、習慣や風俗を語り、歌で交流と心豊かに。 市内、県内(県民生児童委員創立100周年大会)広島、焼津等々でも実行	120分・応相談	小学生(高学年)・中学生・高校生・一般・高齢者	5名～ 無制限	黒板1、掲示物止め金具(押ピン・マジック)、電源、コード、机1、イス2	資料代(A3用紙2つ折(A4で16ページ位))が必要な場合があります。	
	5	音楽を一緒に楽しみましょう	カリエンテ	マンドリン・ギター・ハンドベル演奏	90分	未就園児・園児・小学生・一般・高齢者	5名～ 無制限	事務机(H90.L180.D45)3台 パイプイス 20脚	交通費等	
	6	音楽をやってみよう ～世界の色々な音楽の話	かしはらコスモスうたまつり実行委員会	・日本や世界の色々な音楽の話 ・音楽イベントなどの開催方法 ・音楽のつくり方(コード理論、簡単な和声など入門編) などのお話をして音楽のよさを伝えていきたいと思います。(内容は応相談)	応相談・(70分～80分)	小学生(高学年)・中学生・高校生・一般・高齢者	5名～ 10名程度	ホワイトボードもしくはプロジェクターとスクリーン	資料代 500円(講座1回につき)	
	7	大正琴	大正琴音夢の会	大正琴の演奏	60分	高齢者	5名～ 50名まで		交通費	
	8	箏・三絃・尺八の演奏	榎原市三曲協会所属 絃方、尺八 各社中	幼・小・中の園学校における、和楽器での授業や地域の子ども会、老人会その他自治会や、企業場で希望をされて、邦楽発展に寄与できると判断できたら、箏・三絃・尺八等を使い、合奏や個々の演奏を出前で行きます。	60分	小学生(高学年)・中学生・高校生・一般・高齢者	5名～ 60名		テキストを使用する場合： コピー代、交通費 琴の授業の場合：爪代 2,000円程度 尺八授業の場合：塩ビ管尺八 3,000円程度	

令和7年度 かしはら出前講座(ボランティアメニュー)

		出前講座名	講師名	講座内容	講座時間	対象者	対象者人数	受講者が準備するもの	徴収する費用	備考
教育・文化	1	ビデオゲーム交流会	杉本 潤	ビデオゲームの操作方法のレクチャー ゲーム体験会の開催	応相談	未就園児・園児・ 小学生・中学生・ 高校生・一般・高 齢者	5名～ 無制限	テレビモニター(あれ ば)	なし	
	2	創国の地語り部	創国の地語り部	日本国のなりたちで、この奈良盆地から国として建して成したか、又自然と生活、業などを語っている。時には、歌声喫茶「ひまわり」活動と組み合せて歌と唱の合間に語ったり、歌集の中に資料を添えて説明している。国(気象庁)が発表した奈良盆地の成り立ち、川の活用、稲作による生活、我国初めての税による国家と国民等々を語っている。	60分・90分・ 120分・応相談	小学生・中学生・ 高校生・一般・高 齢者	5名～ (応相談)	黒板1(押ピン・マジック 板)、電源、コード1、机 1、イス2	基本はなし ただし、多人数になる場合は資料 代(歌集と資料でA4用紙16ページ (A3用紙2つ折で8～10枚)	
	3	絵手紙の会	絵手紙の会	皆楽しく会話しながら季節の風景・花 その他何でも葉書に書きます。	120分	一般・高齢者	5名～ 10名	無地の葉書・絵の具・ 見本の本 等 *何も持って来なくても 参加は可能です。	なし	開催場所は八木 周辺を希望しま す。
	4	和洋折衷コーデ、 和洋ミックスコーデしましょう	上島 加名	講座名だけじゃわかりにくいですね? 着物を簡単に「かわいく」や「 カッコいい」 すこし着付けできる人も幅ひろげて、新しいファッションで楽しみましょう 着付けは1人10分程度必要	応相談	小学生(高学 年)・中学生・高 校生・一般・高 齢者	5名～ 10名程度	ブラウス・スカートセット orワンピース	なし	
	5	楽しいみんなのぬりえ教室	杉井 江里亜	大人の塗り絵から子供のぬりえ。話題のぬりえ、季節にあった催し物(ハ ロウィン、クリスマスなど) 完全オリジナルで1人1人小分けでおもちしま す。 ご年配の方、絵が苦手な方でも1枚10分程で色ぬりできます。脳トレ、スト レス解消にいかがでしょうか。	90分・応相談	小学生・一般・高 齢者・その他(特 養施設入所者)	5名～ 30名程度	色鉛筆、水彩など(古く ても可)	ぬりえのセット小 分けで配布 参加人数 × 300 円(要相談) 交通費	事前打ち合わせ 不要です。(50 名以上などは打 ち合わせに伺いま す。)
	6	お金のひみつとつかいかた	特定非営利活動法人 なら消費者ねっと	・オリジナルのおこづかい帳をつかったお金の流れを学ぶ ・オリジナルさいふづくり	応相談	小学生	5名～ 10名まで	はさみ・筆記用具	応相談	
	7	川柳句会・川柳講座・川柳教室等	檀原川柳会	川柳句会・川柳講座・川柳教室(勉強会)等 川柳に関する出前講座・指 導	120分	小学生(高学 年)・中学生・高 校生・一般・高 齢者・その他(初 心者から上級者ま で)	5名～ 20名程度	筆記用具(鉛筆4B以 上・消しゴム等)	テキスト代:400円(月刊誌「川柳や まと」) 句箋代:100円(1名あたり10円×10 枚)	
	8	出張プレーパーク	かしはら・あすか そとあそびプロジェク ト	屋外で木工作やロープ遊び、穴ほり、たき火など子どもたちが自由にすご せる場をつくり、一緒に遊ぶ。内容は応相談。 大人向けに「遊び」が子どもの育ちにどう影響するかを伝える講座も可能 です。	応相談	未就園児・園児・ 小学生・一般	5名～ 30名程度	要相談	交通費、材料費 (実費)	対象人数は会場 の広さやスタッフ 人数の状況によ ります。

令和7年度 かしはら出前講座(ボランティアメニュー)

		出前講座名	講師名	講座内容	講座時間	対象者	対象者人数	受講者が準備するもの	徴収する費用	備考
健康	1	ゆるふわ体操	森本 加奈子	ふんわり皮膚に触れ、小さく揺らし、優しく撫でる 椅子やヨガマットを使い軽い運動で硬くなった筋肉をゆるめ、筋肉に引っ張られた姿勢・体幹を整え、動きやすい身体をつくる。 肋骨周りの筋肉をゆるめて浅い呼吸改善、大腰筋リリースで足の改善 骨タッピングで筋肉の繋がりを作る、耳たぶ回し・腕回し・は行の呼吸等々	60分	小学生・高校生・一般・高齢者	5名～20名程度	ヨガマット(バスタオル)・タオル・飲み物(水分補給用)	交通費	椅子を使用 毎水曜日午後、第1木曜日・第3火曜日午前、第2・第4金曜日は、お受けできません。
	2	楽しい健康づくり	橿原市運動普及推進員協議会	体操(ストレッチ・リズム体操・タオル体操・肩甲骨体操・パタカラ体操・関節体操等) 脳トレ・歌体操(CDを流しての体操・歌いながらの体操) コグニサイズ	90分・応相談	一般	5名～20名程度		なし	対象人数は開催場所の広さによります。
	3	気功体操・脳活シナプソロジー講座	青木 千洋	・呼吸法を用いたゆっくりとした運動で全身の筋力の強化・肩こり・腰痛の予防・転倒防止等 ・ゲーム感覚で脳に刺激を与え、認知機能・集中力等の向上 ・自律神経を整えて体調不良の予防と改善	60分・90分	小学生(高学年)・中学生・高校生・一般・高齢者	5名～無制限	タオル、マット、水分	交通費	10月～当分の間、お受けいたしかねます。
	4	軽スポーツ講座	橿原ニュースポーツ協会	ニュースポーツの体験・指導	120分	小学生・一般・高齢者	5名～50名程度		交通費・資料代	
	5	ウォーキング教室	NPO法人 奈良県ウォーキング協会	地域自治会、サロン等のウォーキング 健康で長生き100歳	60分	一般・高齢者	5名～100名	各自の飲物	要相談(交通費)	
	6	わくわくいいき集中力アップ講座	ハッピーブレインクラブまほろば	こども向けブレイン体操、ワンポイント瞑想 身体が元気いっぱい、心もわくわくするような丹田を中心とした運動、ダンス遊びを取り入れた楽しいワークをします。最後は子どももできる瞑想で脳力もアップ 地球気功も大変人気です。	60分・応相談	小学生・中学生・高校生	5名～無制限	動きやすい腹部がゴムの服装(ボタンやチャックのないズボンがあれば)	100円まで	場合によりプロジェクター使用します。
	7	ブレイン体操	ハッピーブレインクラブまほろば	中高年の方対象で気血循環を促すブレイン体操をします。 呼吸法を伴うことでエネルギーの循環もよくなります。 健康維持・疾病予防になり、認知症予防にも繋がります。 多くの環境問題が起こるなか、地球を感じる簡単な気功もします。	30分・60分・応相談	一般・高齢者	5名～20名程度	動きやすい服装 飲み物・タオル(あればいいかもしれません)	会場を借りる場合は実費	応相談
	8	自分の価値を大切にする子育て親育て	ハッピーブレインクラブまほろば	子育て中、子育てが終わったお母さん達に、子育てノウハウではなく、お母さん自身のためのお話とセルフケアを一緒にします。	30分・60分	一般・その他(子どもと関わるお仕事の方)	5名～無制限	プロジェクター・スクリーン(あれば)	なし	ママ支援に活用してください。
	9	ニュースポーツ体験講座	奈良県ニュースポーツ協会	・ニュースポーツの指導者を目指す人への研修会 ・主催者と参加者が和気あいあいの雰囲気の中で楽しめるニュースポーツフェスティバルの開催	応相談	小学生・中学生・高校生・高齢者	5名～100名程度	内容により応相談	内容により応相談	

令和7年度 かしはら出前講座(ボランティアメニュー)

		出前講座名	講師名	講座内容	講座時間	対象者	対象者人数	受講者が準備するもの	徴収する費用	備考
工 芸	1	型紙絵	和の遊び楽遊会	初めは型紙を利用して絵を刷り上げます。経験によって型紙を自分で切り、絵を刷り上げます。楽しみを第一ですから気軽に出来ますよ。小学生から一般の人まで楽しめます。	応相談	小学生・中学生・高校生・一般・高齢者	5名～12名	当初は講師が準備	初体験時 材料費 500円/人 その他交通費、用具使用料、会場費は応相談(参加人数により異なる)	
	2	ミニわらじ作り・履ける布ぞうり	林 陽子	テーブルに、私が持ち込む器具を人数分取りつけます。ヒモをかけて、わらじを編み、鼻緒をつけて、裏に布を貼って出来上がりです。 ※鼻緒は破ざれがたくさんありますので、人数分、準備します。 わらじの編み方さえ覚えて頂いたら、いろいろ幅広く、楽しめて、プレゼントにもたいへん喜ばれます。サンプル、持ち込みます。 ・履ける布ぞうりは、時間がかかりますので、片方していただき、ご自宅でもう片方を作ってください。	120分	一般・高齢者	5名～10名	ものさし、はさみ、ペン、木工ボンド・長机	ヒモ代200円、交通費	月曜日・水曜日・金曜日(土・日応相談)
	3	作って楽しい小物作り	林 陽子	①「折り紙で作る花束や壁かざり」 1つの折り方を覚えて頂いて、いろいろアレンジができる ②「針も接着剤も使わないフェルトバッグ」 裁断して結ぶだけです。	90分	一般・高齢者	5名～15名	①のり・はさみ ②定規・はさみ・ペン	①100円・交通費 ②200円・交通費	
実 用	1	人生100年時代に向けて 暮らしも心も整える、ワクワクお片づけ講座	藤田 純子	高齢化社会において40～50歳以上の方にお片づけの大切さを伝えたい。片づけで生活の質が向上して、心も整い、それにより、自身の未来に対して前向きに準備が出来る。そして元気な大人達が増える事を望んでいる。	90分	一般・高齢者	5名～20名	筆記用具	テキスト代、交通費 (応相談)	
	2	大人のための絵本セラピー	森本 美起代	絵本セラピーは、絵本を使った大人のための参加型絵本講座です。テーマに沿って絵本の読み聞かせをします。絵本を1冊読むごとに簡単な問いかけをします。絵本を使うと自分の素直な気持ちが表現しやすくなります。 絵本を通して「知る・考える・伝える」 回想したり、共感したり、笑ったり感じたことを参加者どうしでお話しながら、心を癒す居場所づくりをしています。	90分・応相談	高校生・一般・高齢者	5名～30名程度	筆記用具	ワークシートコピー代 1人1枚 交通費	
	3	終活講座	森本 美起代	「これからを前向きに生きるために」 それぞれの人が、人生の後半期をその人らしく充実して生きるためそして納得のいく人生の締めくくりをするため、自らの体験談を交えて、情報提供やアドバイスをしながら終活の必要性をわかりやすく、楽しくお伝えします。	90分・応相談	一般・高齢者	5名～30名程度	筆記用具(鉛筆)	エンディングノート550円 資料コピー代 交通費	大人数の場合は、マイク必要 スクリーン、プロジェクター、ホワイトボード(黒板)
	4	ドローンの機能とその活用	NPO法人安全安心スカイヘリサポート隊・竜虎	ドローンの基本的な機能を紹介し、その機能を生かしてどのような場面で活用できるのかを概観する。そして、当会が目的としているドローンを活用した災害時及び事件事故における空中からの情報収集について説明し、ドローンの実演飛行を行う。	90分	中学生・高校生・一般	5名～30名	準備できるのであれば プロジェクター、スクリーン、ホワイトボード、机、イス、その他	資機材調整費等 5,000円	
	5	あなたのお金がねらわれている！	くらしの安全・安心サポーター檀原 ざ・ひめみこ	<一例> ・特殊さぎの手口を寸劇で紹介 ・これってクーリングオフできるの？ ・これってどうしたらいいの (カニが勝手ににおくられてきた)	応相談	一般・高齢者	5名～無制限	机・イス	なし	

令和7年度 かしはら出前講座(ボランティアメニュー)

		出前講座名	講師名	講座内容	講座時間	対象者	対象者人数	受講者が準備するもの	徴収する費用	備考
実用	6	ハロー・パートナーシップ応援講座	JMECAジェメカ(NPO法人日本結婚教育協会)	親が、子が、夫・妻、そしてボランティア支援者が、結婚について知っておくべきポイント、そしてパートナーシップについてお伝えします。 (一例) ○結婚を希望する若者を対象とした、具体的な出会いや婚活の心構えや、これからの結婚生活に大切なポイントについて ○子どもに結婚して欲しいと悩んでいる親御さんを対象とした心の在り方についてのアドバイス ○産前産後のご夫婦・乳幼児を子育て中のご夫婦を対象としたコミュニケーションについて	応相談	未就園児・園児・小学生・中学生・高校生・一般・高齢者・その他すべての世代	5名～無制限		テキスト代 500円	
	7	子どもを結婚させたい親が知っておきたいこと	ハローパートナーシップ 榎原	子どもの結婚に悩んでいる親に、現代の結婚事情や社会情勢などを知ってもらい、子ども側の問題、親側の問題それぞれに気づきを得てもらう。	60分	一般	5名～100名程度		資料代 500円	
	8	コミュニケーション・タッチケア	ハナまな	子ども同士、親子等でのふれあいを体験いただきます。 ①子どもさん同士で行うタッチケア ※①のみ30分 ②保護者が子どもさんに行うタッチケア ※②のみ30分、または①+② 60分 触れ合うことで、お互いの愛情をより豊かに感じ、優しい気持ちになるホルモンが分泌されます。 ①、②、①+②のいずれか	30分・60分	未就園児・園児	5名～10名	①②とも:プロジェクター、スクリーン、PCとプロジェクターをつなぐコード ②バスタオル／お一人	テキスト代 150円／お一人	会場はできれば和室が良いです。仕事の関係で講座を行える日程が限られており、ご了承ください。
	9	おもしろパソコン教室	特定非営利活動法人 人材育成・雇用協議会	画像処理、ホームページ、ビデオ編集、アルバム等 Word Excel PowerPoint を使用し、パソコンで作品づくり、データの活用の講座を実施します。 具体的には、名刺、スマホ講座、チラシ、地図、住所録、収支管理表等を作成できるようになります。	60分・90分	未就園児・園児・小学生・中学生・高校生・一般・高齢者	5名～20名	準備できる方、パソコン写真等のデータ	教材費 1000円	
	10	〇〇のために、皆で省エネ・節電しよう！	認定NPO法人市民省エネ・節電所ネットワーク	次を適宜組み合わせで行います。 ①地球が何か変！ 温暖化も異常気象 ②□のまま何もしないとどうなる？ ③市民として何ができる？ なぜ必要？ 省エネ・節電 ④家でできる省エネ・節電事例 ⑤あなたはどうですか？ ⑥日頃の提案: みんなとやればこれだけできる「市民省エネ・節電所」	30分～60分	高校生・一般・高齢者	5名～30名		なし	
福祉	1	介護予防運動・健康で安全に暮らせる日常生活	公益社団法人 奈良県柔道整復師会	県内各種スポーツ大会等への救護員の派遣や、機能訓練認定柔道整復師による介護予防訓練の実施、また、各自治体と連携を構築し日常生活におけるケガに対する応急処置法や予防に関する講座	60分・応相談	一般・高齢者	5名～20名	適宜お知らせいたします	なし	土曜日の午後または日曜日に実施します。
	2	ほっこり・イキイキ！	訪問レクリエーション「ほっこり」	市内の高齢者施設・老人会・サロンなどを訪問し、皆さんと楽しくてほっこりした時間を共有します。 活動内容は、腹話術・オカリナ演奏・お口の体操・歌遊び・手遊び・お話・絵本・詩の朗読など。 《観る・聴く》だけでなく、受講者の皆さんに《参加》して頂くことで、脳を活性化させ、心も体もイキイキ！と元気にします。	60分・応相談	一般・高齢者	5名～30名程度	・ホワイトボード(黒板) ・事務机(H90) 1台 ・電源	交通費(応相談)	
	3	統合失調症について	のぞみ会	統合失調症を持つ子供の親の苦労をお話します。	30分	一般	5名～30名	メモ用紙	なし	
	4	要約筆記体験講座	要約筆記サークル「OHPかしはら」	・要約筆記について ・聴覚障がいについて ・聞こえない体験 ・中途失聴者や難聴者のコミュニケーション方法や生活の上で困る話など ・ノートテイク ・OHCで書く体験	応相談	中学生・高校生・一般	5名～応相談	机、イス等、機材を設置するスペース、電源	ロール、ペン等の消耗品費・交通費	事前の打ち合わせが必要です。

令和7年度 かしはら出前講座(ボランティアメニュー)

		出前講座名	講師名	講座内容	講座時間	対象者	対象者人数	受講者が準備するもの	徴収する費用	備考
福祉	5	点字教室	橿原市点訳サークル「秋桜会」	点字の50音の勉強 名札の作成	90分	小学生(高学年)・中学生	5名～30名程度	筆記用具	用紙代 1人10円	
	6	認知症講座	認知症家族交流会 なないろ	・認知症サポーター養成講座 ・認知症に関する内容であれば、目的や対象者に応じて講座を開催させていただきます。 (例)・認知症とは？認知症の症状について 認知症の予防について ・認知症の方のかかり方について・・・など	応相談	小学生(高学年)・中学生・高校生・一般・高齢者	5名～無制限	筆記用具	交通費のみ	オンラインでも可能
園芸	1	はなアート(アレンジフラワー、ハーバリウム、アロマワックスサシェ等)工作 スノードーム等	華グループたまみ	はなアート ・アレンジフラワー(プリザーブド、多肉植物(造花)等使用) ・ハーバリウム ・アロマワックスサシェ ・スノードーム ・季節行事飾り(ハロウィン、クリスマス、お正月、端午の節句、桃の節句等)	応相談	小学生・中学生・一般・高齢者	5名～30名程度	応相談	教材費のみ	
	2	美育セミナー(お花セミナー、お茶セミナー)	美育推進プロジェクト かしはら	心身ともに健康な町づくりを願い、美による心と体の健康法として、お花を通して生命力のすばらしさを学ぶ「いけ花」お茶の心や順序、礼節を学びながら、個々の感性を育てる美育セミナーをとりいれ、小学校、中学校等でのいけこみ活動をしています。	60分・90分・応相談	未就園児・園児・小学生・中学生・高校生・一般・高齢者	5名～30名程度		材料費 500円程度	
	3	フラワーアレンジメント、子供花育、インドアガーデニング	フラワーサークル 榎花	・フラワーアレンジメント(生花、プリザーブド、アーティシャル:造花) ・子供花育(生花を通じて生態や生命の大切さを学ぶ) ・インドアガーデニング(生活様式に合わせた植物の寄せ植え)	応相談	小学生・中学生・高校生・一般・高齢者	5名～(要相談)	ハサミ、新聞紙、ゴミ袋、持ち帰り袋	お花代・材料のみ実費	
芸能	1	健康レクリエーションダンス・体操・舞踊	橿原市民踊・舞踊の会	・民踊、舞踊の披露 ・健康体操／盆踊り／認知症予防の為のダンスの講習	応相談	一般・高齢者	5名～10名程度	・披露の場合: CD・カセットデッキ ・講習の場合: 音源・カセットデッキ・運動しやすい服装と靴	教材費なし 交通費実費	「披露」か「講習」か、申込みの際にどちらを希望するかを選択してご依頼ください。
	2	子供達にハピネスを！	山崎 啓充	紙芝居、腹話術、マジックショーを子供達と一緒にコミュニケーションをとり、楽しく、そしてハピネスをお届けします。 基本的には(いじめ防止、防犯指導、交通安全)を主な目的としています。	応相談	未就園児・園児	5名～無制限		なし	土・日・祝は原則、対応可能(平日は応相談)です。
	3	フラダンス	レア・レア・カ・フラ	フラダンスの簡単な説明 フラダンスのステップ及びハンドモーション等の体験ができます。 パウ(スカート)とレイを付けて踊っていただきます。 フラダンスのみならば5曲程度	30分・応相談	一般	5名～50名程度	音響セット	交通費・お茶代 軽食代(お昼をはさむ場合)	会場での音響セットをお願いします。
市民活動	1	ボランティア活動とは何かについて考えてみる	女性のための傾聴ボランティア ぱんだ	ボランティアとは無償の活動と結びついて語られることが多いが、ボランティアの本質を理解する。そして、団体が目指す活動の定義を理解し、共有することはチーム力に直結する大切な指針になる。これらのことと一緒に考え理解することで、ボランティア活動に向かう崇高な精神に誇りを持ち、自身の活動の方向性が明確になる。	90分	高校生・一般・高齢者	5名～10名	筆記用具	交通費実費・テキスト印刷代	