

令和8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 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 演題「大化の改新（乙巳の変）」「平家物語」「太閤の風流」	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。
	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きます。	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 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	
	4 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	
	5 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 ・音楽の作り方（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）	
	6 箏・三絃・尺八の演奏	橿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 ・箏の授業の場合：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8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 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。
	2 自分の価値を大切に子育て親育て	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。
	3 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	
	4 英会話を楽しもう!	山口 善信	英語で寸劇、歌を合唱し、英語を話すことに慣れていただく	応相談	小学生・高齢者	5名～15名まで	ノート、筆記道具	テキスト代 100円	
	5 楽しいみんなのぬりえ教室	杉井 江里亜	子どもからシニアのぬりえ。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	

令和8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 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)	
	2 わくわくいいき集中カアップ 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。
	3 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
	4 スポーツ吹矢教室	山口 善信	腹式呼吸法を積極的に用いる健康法と日本古来の吹き矢を 融合させ、定められたルールでのスポーツ性を持たせた競技	応相談	中学生・高校 生・高齢者	5名～ 20名まで		なし	
	5 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	
	6 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、大腰筋リリースで脚の改 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 毎週水曜日・午後、第3 火曜・午前、第1木曜・午 前、第2・4金曜日 第1・3水曜日午前 上記の日程はレッスンの 為、出前講座をお受けで きません。

令和8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	7 軽スポーツ講座	檀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	
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 作って楽しい小物作り、季節の折り紙	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。（120分） 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）	90分・120分	一般・高齢者	5名～15名	①のり・はさみ ②定規・はさみ・ペン	①300円・交通費 ②200円・交通費	檀原市内 月曜日・水曜日・金曜日（土・日応相談）
	3 ミニわらじ作り	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。※鼻緒は破き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、ご相談に応じます。	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	
実用	1 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。また、仕事をしているので講座を行える日程が限られています。ご了承ください。

令和8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	2 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	
	3 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	
	4 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)
	5 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)	
福祉	1 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)	

令和8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	2 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	
	3 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、又は日曜日に実施します。
	4 認知症講座	認知症家族交流会がないろ	・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・資料代	オンラインでも可能
	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 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。
	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

令和8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
園芸	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	
	1 健康レクリエーションダンス・体操・舞踊	檀原市民踊・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。
芸能	2 手品入門 あなたもマジシャン！	山口 善信	トランプ、輪ゴム、割箸、ストロー、コイン、ハンカチ、ヒモなどを使った入門レベルの手品を教えます	応相談	小学生・高齢者	5名～ 20名まで		手品材料費 500円程度	
	3 ケン玉入門	山口 善信	ケン玉を使った10のワザを取得していただく	応相談	小学生・高齢者	5名～ 20名まで		なし	
	4 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・小学生	5名～ 無制限		なし	土日祝日は原則、対応可能です。（平日は、応相談）
	5 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。