



ナビコンパス



檀原市市民活動交流広場では市民公益活動をされているNPOやボランティアなどの支援をしています。
今号では、当交流広場で開催のイベントまた、次年度の登録案内やボランティアの募集などを紹介します。

「檀原市市民活動交流広場でイベントを開催しませんか」

檀原市市民活動交流広場では、登録団体・個人の方々に交流スペースを使ってイベントや講演会などを開催していただくことができます。今号では、令和6年度に当交流広場で開催された様々なイベントを紹介します。

ボランティアや市民公益活動団体の皆さん、当交流広場へ登録してイベントを開催しませんか。檀原市のホームページやSNS(LINEやX(旧Twitter))で広報できます。チラシ作成やその他何でも相談してください。お待ちしております！

檀原市運動普及推進員協議会開催

「レッツ！たいそう」**運推**といっしょに



運推(ウンスイ)って？

檀原市運動普及推進員協議会の略称で、65歳未満の成人市民を対象に檀原市が募集した**ヘルスリーダー**です。

運動習慣の定着をすすめるため、ウォーキングや健康づくりのための体操などのイベント活動をしています。

ヘルスリーダーは

市民のために何かやりたい、自分のフィールドを広げたい、健康の知識を身につけ広めたい、ボランティア活動したい、そんな思いを持った方々が、1年間講習を受けた後に、それぞれ運動普及推進員と食生活改善推進員に分かれて活動しています。

【イベント案内のチラシ】

【檀原市運動普及推進員協議会の皆様】

「レッツ！たいそう」
運推といっしょに



檀原市運動普及推進員協議会は、当交流広場で“「レッツ！たいそう」運推といっしょに”のイベントを令和6年9月・12月・令和7年2月の計3回開催されました。

参加者は、音楽のリズムに合わせて大きく手足を動かしたり、指先の運動、また、なぞなぞを解いて頭の体操をしたり、嚥下機能を鍛えるためのお口の体操など、楽しみながらすみずみまで身体を動かしていました。(写真は12月のイベントの様子です。)

～音楽♪にのせて
大きく手足を動かしましょう～



～なぞなぞを解いて頭の体操中～

代表の平井さん(写真前列左から2番目)は誰もが気軽に身体を動かせる機会づくりに尽力されています。

スタッフのおひとりとお話を聞く機会がありました。
「とにかくここに出かけて来てくれることが大切、体操が上手く出来なくても良いんです」とおっしゃっていました。
最後は「楽しかった」と皆で笑い合うことを大切にしているとのことでした。

その他のイベントについては、下記に開催内容を紹介します。(団体・個人登録名、開催月、イベント名の順に記載)

【各イベント案内のチラシ】

杉井江里亜さん

4月・7月・10月・1月
アクティブシニアのぬりえ教室

杉本潤さん

4月～毎月1回 ビデオゲーム交流会

大野邦明さん

8月・10月・11月・12月・1月
読書会をしませんか



檀原ビブリオバトル部

4月・6月・9月・11月 檀原ビブリオバトル
5月・7月・10月・2月 檀B読書会

傾聴ボランティアえがお

毎月15日 おしゃべりサロンえがお

NPO法人日本結婚教育協会

4月・6月・8月 ハロパト相談会

みちの小屋

4月 講演会
「今日から10歳若くならう！！」

☆活動の周知や、メンバーが集まる機会の創出にも、当交流広場でのイベント開催をご検討ください！

檀原市ボランティア連絡協議会「サロン」

毎月10日に開催しています。

3月10日(月)10時～12時

点字講座

「しおりを作ろう！」



対象：どなたでも 定員：10名

講師：檀原市点訳サークル「秋桜会」

材料費：10円

【要申込】

4月10日(木)

10時～11時30分

「プリザーブドフラワー
アレンジメント」



対象：檀原市民 定員：12名

講師：華グループたまみ

材料費：800円

【要申込】

檀原市HPで檀原市市民活動交流広場のイベントを紹介しています。

詳細はこちらから→



檀原市NPO法人連絡会イベント

毎月第3日曜日に開催しています。

無料

3月16日 13:00～16:00

【要申込】

不登校・ひきこもり個別相談

学校にいきづらい・自立で悩む本人・家族の方、気軽に相談してください。

対象：本人・家族どなたでも 定員：3名(各50分)

＜NPO法人キャリアサポートセンター奈良＞

3月16日 13:00～15:00

【要申込】

「春のおたより」絵手紙作成ボランティア

デイサービス花の家の利用者への春の絵手紙を作成します。

対象：檀原市在住の方 定員：5名

＜NPO法人サポート華生(デイサービス花の家)＞

令和7年度団体・個人登録及びボランティア保険の加入受付を開始します

(前年度登録及び加入のある方には、関係書類を送付いたします。)

檀原市市民活動交流広場【ナビコンパス】では、主に檀原市で公益活動を行う団体及び個人の活動を支援し、活動内容の情報を市民の皆様提供します。

登録できる要件

次に掲げるすべての要件を満たすものとします。

- 市民などの公益に資する自主的かつ継続的な活動を行い、または行おうとする団体・個人であること
- 政治的・宗教的・営利的(利益を構成員(会員など)に分配する)目的がないこと

当交流広場への登録についてはこちら→



ボランティア活動保険のご案内

- ✓ 3月末までにご加入いただくと4月1日から補償が開始されます。
- ✓ ボランティア活動中のさまざまな事故による「ケガ」や「損害賠償責任」を補償します。

冬の寺子屋「ハーバリウムで作る春のインテリアプレート」

2月1日、檀原市市民活動交流広場で冬の寺子屋を開催しました。本物のお花と固まるオイルでオリジナルのハーバリウムを手作ります。当日の参加者は30名でした。

各テーブルには赤、青、ピンクや黄色など色とりどりの花がセットされたカップと「WELCOME」と「SPRING」の2文字が異なるフォントで印刷されたシールが何種類も準備されました。

参加者は、自分の好きな花のカップと文字のシールを選んでアクリルケースに配置します。花の配置が終わったら固まるオイルをアクリルケースに流しこみ、しばらく待ちます。

オイルが固まるまでの時間は、各テーブルのあちらこちらで楽しそうな会話の花も咲いていました。参加者それぞれに素敵な作品が仕上がりました。

参加者の作品



お互いの作品を見学中

あなたの得意なことでボランティアしませんか



折り紙や手芸、またパソコンやスマホの知識など、趣味や得意なことを活かしてボランティアして下さる方を募集しています。

まずは一歩踏み出してみませんか。檀原市市民活動交流広場へご相談ください。



ちよばら 使用済み切手ご協力ありがとうございました！

檀原市市民活動交流広場では、使用済み切手を収集して「小さな親切運動」に協力しています。

使用済み切手 2 3 5 g (令和6年12月～令和7年1月)

【編集後記】今年度、当交流広場では新たな取り組みとしてボランティア入門講座を3回開催し、多くの方にご参加いただきました。来年度もボランティアの輪が広がりますよう、様々な取り組みを計画中です。スタッフ一同頑張ってますので、よろしくお願いします。

辻

【発行・問合せ】檀原市市民活動交流広場 (愛称：ナビコンパス)

〒634-0804 檀原市内膳町1丁目6番8号 (檀原市観光交流センター5階)

TEL 0744-47-2380 FAX 0744-47-2381 開館時間：9:00～17:00

E-mail navicom@city.kashihara.nara.jp

檀原市市民活動交流広場のHPこちら



(年末年始は休館)

