

ボラ ンティア 体験 プログラム

ボランティアを始めてみたいけど、何からしたらいいかわからない…など悩まれている方、『ちょっとだけ』のぞき見してみませんか？初めての方でも体験しやすいプログラムをご用意しています。

期間：令和4年7月下旬～令和5年3月末

参加方法

下記「楽しいボランティア活動にするために～心がけたい7つのポイント～」を確認

参加したいプログラムを選択、申込

体験アンケート提出

楽しいボランティア活動にするために～心がけたい7つのポイント～

- ① 活動までに必要な事項を確認しよう…持ち物、服装、交通機関などの確認を。
- ② 無断欠席・遅刻は絶対しない…ボランティアを受入れるために、いろいろと受入れ施設・団体等が準備してくれています。やむを得ず欠席または遅刻をしそうな場合は、必ず事前に連絡してください。
- ③ 活動しやすい服装・身だしなみで…清潔に努め、貴重品などの管理は自己責任で。
- ④ プライバシーを守ろう…個人情報家族にも話してはいけません。SNSへのアップも同様です。
- ⑤ 受入れ先のスタッフの指示を守ろう…しっかり指示を聞いて活動してください。
- ⑥ 人との“関係づくり”を大切にしよう…笑顔で挨拶し、自分の方から積極的に話しかけてみましょう。
- ⑦ 自分の“気づき”を大切にしよう…体験を通して、新しい自分を発見してみましょう。

【 問合せ・申込 】

◆右記QRコードから入力、または申込書をメール、FAX、郵送（84円切手を貼った封筒を同封）、持参してください。

◆参加希望日の7日前までにお申込みください。

メール：ivc@ibaraki-csw.com FAX：072-627-0107 TEL：072-627-0086（平日 8:45～17:15）

住所：〒567-0888 茨木市駅前四丁目7-55 茨木市福祉文化会館 4階

プログラムは随時更新します。
一覧からお選びください。



申込フォーム



申込方法

1. 興味のある活動を選ぶ。

一覧の中から、参加してみたい活動を選んでください。いくつでもOKです。

2. 申し込む。 : 1週間前までにお申込みください。

メールまたは申込書をFAX、郵送（84円切手を貼った封筒を同封）、持参してください。

送り先：ivc@ibaraki-csw.com

内容： 件名→体験ボランティアプログラム申込

本文→①氏名、②連絡先、③住所、④学校/勤務先、⑤参加経験

⑥参加者の区分、⑦情報の取得元、⑧参加のきっかけ

⑨活動番号と日時（複数OK）

⑩高校生以下の方は保護者の同意と緊急連絡先



※メールの送付が難しい方は、参加申込書をFAX、郵送、ご持参ください。

3. 担当者と当日の調整をする。

メールあるいは電話にてボランティアセンターの担当者から連絡があります。持ち物や集合時間など最終確認をしてください。

4. いざボランティア活動！

事前の準備、確認をしっかりと行ってください。

質問や心配なことがあれば、ボランティアセンターまでお問合せください。

5. 活動を振り返る。

活動終了後、アンケートの提出をお願いします。

家に帰るまで、安全に心がけてください。

活動、お疲れさまでした。



ボランティア体験講座

1 折り紙

花や動物、紙飛行機など

活動 茨木市社会福祉協議会：茨木市駅前4-7-55
場所 阪急「茨木市」駅、JR「茨木」駅 いずれも徒歩10分

日時	8/4(木)10:00~11:30	活動内容 折り紙で作品を作る ボランティアについての 体験講座
受入 人数	先着15名程度	
持ち物	折り紙、ハサミ、のり	

2 絵手紙

野菜や植物などを見本に描きます

活動 茨木市社会福祉協議会：茨木市駅前4-7-55
場所 阪急「茨木市」駅、JR「茨木」駅 いずれも徒歩10分

日時	8/5(金)10:00~11:30	活動内容 絵手紙で作品を作る ボランティアについての 体験講座
受入 人数	先着15名程度	
持ち物	水彩絵の具セット 汚れても良い服装	

3 盆踊り

ふるさとまつりもさらに楽しめます♪

活動 茨木市社会福祉協議会：茨木市駅前4-7-55
場所 阪急「茨木市」駅、JR「茨木」駅 いずれも徒歩10分

日時	8/8(月)13:30~15:00	活動内容 盆踊りでのボランテ ィアについての体験講 座
受入 人数	先着15名程度	
持ち物	特になし (あれば浴衣)	

4 手作りおもちゃ

風車など昔ながらのお手製のおもちゃ

活動 茨木市社会福祉協議会：茨木市駅前4-7-55
場所 阪急「茨木市」駅、JR「茨木」駅 いずれも徒歩10分

日時	8/10(水)10:00~11:30	活動内容 手作りおもちゃでのボ ランティアについての 体験講座
受入 人数	何人でも	
持ち物	参加費300円 ハサミ、のり	

5 フラダンス

ポーズの意味なども教わられます

活動 茨木市社会福祉協議会：茨木市駅前4-7-55
場所 阪急「茨木市」駅、JR「茨木」駅 いずれも徒歩10分

日時	8/12(金)10:30~11:30	活動内容 フラダンスでのボラン ティアについての体験 講座
受入 人数	先着15名程度	
持ち物	動きやすい服装	

6 視覚障がい者サポート

目の見えない方の普段の生活って？

活動 茨木市社会福祉協議会：茨木市駅前4-7-55
場所 阪急「茨木市」駅、JR「茨木」駅 いずれも徒歩10分

日時	8/12(金)13:30~15:00	活動内容 視覚障がい者へのサ ポート方法やそのボラン ティア活動について。 当事者とのフリートーク や野菜のみじん切り対 決等
受入 人数	先着20名程度	
持ち物	筆記用具	

すべての方を対象にした活動

7 ポラ♡かふえ

みんなが集まれるカフェのお手伝い

活動 社会福祉協議会分室：茨木市主原町6-1 メゾン茨木主原101
場所 阪急「茨木市」駅 徒歩10分、JR「茨木」駅 徒歩20分
毎週火・木曜日

日時	13:30~16:00 ※8/11、16はお休み	活動内容 ①飲み物を淹れてお渡 しする ②お客さんのお話相手 ③カフェのレイアウト ④イベントの企画 など
受入 人数	3人/日	
持ち物	エプロン、三角巾	

8 ポラ♡かふえ～健康麻雀～

初心者の方も子どもさんも大歓迎！

活動 社会福祉協議会分室：茨木市主原町6-1 メゾン茨木主原101
場所 阪急「茨木市」駅 徒歩10分、JR「茨木」駅 徒歩20分
毎週月曜日(7/25~8/29)

日時	13:00~16:00 ※8/15はお休み	活動内容 ①会場の設営 ②飲み物を淹れてお渡 しする ③お客さんと一緒に麻 雀を楽しむ(初心者 の方は教えていただ けます)
受入 人数	3人/日	
持ち物	特になし	

子ども関係

9 白川地区福祉委員会 子育てサロンのお手伝い

活動場所	白川公民館：茨木市鮎川1-8-17 京阪バス「鮎川」駅 徒歩3分（阪急「茨木市」駅 徒歩20分）
日時	7/25・9/26・11/28 2/27・3/27 いずれも月曜日 10：00～12：30
受入人数	3人/日
持ち物	特になし
活動内容	①親子が集まるサロンの運営お手伝い ②親子のお話・遊び相手

10 みらい食堂えこんち 子ども食堂のお手伝い

活動場所	水餃子の店「ハルビン」：茨木市西駅前町8-5 JR「茨木」駅 徒歩2分
日時	毎月第3土曜日12：00～14：00 ※Instagram参照 (suigyozanomise_harubin)
受入人数	2人/日
持ち物	エプロン、三角巾
活動内容	①接客やお話相手 ②配膳や片付けなど

11 ポラ♡かふえ～赤ちゃんサロン～ 乳幼児やプレパパ、ママの居場所支援

活動場所	社会福祉協議会分室：茨木市主原町6-1 メゾン茨木主原101 阪急「茨木市」駅 徒歩10分、JR「茨木」駅 徒歩20分 毎週火・木曜日
日時	10：00～12：00 ※8/11、16はお休み
受入人数	何人でも
持ち物	特になし
活動内容	乳幼児の遊び相手や見守り 保護者、プレパパ・ママのお話相手 おもちゃの消毒など

12 ユースプラザ「プラザあい」 軽食づくりや学習支援

活動場所	府宮茨木安威住宅：茨木市南安威2-4-5 B-5棟103号 阪急バス「安威団地」駅 徒歩3分
日時	毎週火・木・金曜日 16：00～20：00 毎週土曜日10：00～14：00
受入人数	3人/日
持ち物	土曜日はエプロン
活動内容	高校生までを対象にした居場所です。 遊び相手や軽食づくり、学習の見守りなどをお願いします。 ※軽食づくりは土曜日のみ

13 はいはい♡あんよルーム 親子ひろばのお手伝い

活動場所	日程によります。（コミセンやイバラボ広場など） ※Instagram参照（ibaraki_meroni）
日時	7/30・7/31・8/8・8/22 9/5・9/16・12/11 10：00～12：00
受入人数	5人/日
持ち物	特になし
活動内容	3歳くらいまでの子どもの遊び相手や見守り おもちゃの消毒 など

14 こども防災食クッキング 防災食の調理実習のお手伝い

活動場所	社会福祉協議会分室：茨木市主原町6-1-101 阪急「茨木市」駅 徒歩10分
日時	8/8(月)、8/9(火) 10：00～13：30
受入人数	3～4人/日
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん
活動内容	小4～小6年生を対象に防災食の調理実習のお手伝い。 会場設営、材料や調味料の軽量、紙皿づくり等。 実食も行います。

高齢者関係

15 沢池地区福祉委員会 カフェ運営のお手伝い・スマホ相談

活動場所	丘の家～愉楽～：茨木市南春日丘3-2-3（沢池幼稚園となり） 近鉄バス「春日丘公園」行き 「桜町」駅 徒歩5分
日時	毎週木曜日 (8月11日は休み) 13：00～16：30
受入人数	3人/日
持ち物	スリッパとエプロンがあれば持ってきてください。（なければ構いません。）
活動内容	①カフェ運営のお手伝い ②お客さんのお話相手やスマホの使い方相談 ※スマホを持っているけど操作が苦手な高齢者が多いので、お話をしながら操作方法の相談などにも乗ってもらえたら嬉しいです♪

16 白川地区福祉委員会 カフェ運営のお手伝い・お話相手

活動場所	白川公民館：茨木市鮎川1-8-17 京阪バス「鮎川」駅 徒歩3分（阪急「茨木市」駅 徒歩20分）
日時	毎月第3金曜日 9：30～12：30
受入人数	3人/日
持ち物	特になし
活動内容	①カフェ運営のお手伝い ②お客さんのお話相手

17 老人介護家族の会（茨木市社会福祉協議会） 介護者を抱えるご家族とのお話相手

①茨木市社会福祉協議会：茨木市駅前4-7-55

活動場所 阪急「茨木市」駅、JR「茨木」駅 いずれも徒歩10分
②社会福祉協議会分室：茨木市主原町6-1 Mゾン茨木主原101
阪急「茨木市」駅 徒歩10分、JR「茨木」駅 徒歩20分

日時 ①毎月第3火曜日
②毎月第2木曜日
いずれも13：00～15：30

受入人数 ①何人でも
②3人/日

持ち物 特になし

活動内容

高齢者を介護している家族が、介護の悩みを話し合い、励まし合って、介護の負担が少しでも軽くなるようにと願い、介護をしやすくする方法を伝え合うために生まれた会です。

①「つどい」：話し合いの場の設営や議事録作成
②「カフェ」：お話相手 など継続して会に関わってくれるボランティアさんを募集しています♪

18 老人介護家族の会（茨木市社会福祉協議会） 広報誌の編集作業

活動場所 茨木市社会福祉協議会：茨木市駅前4-7-55
阪急「茨木市」駅、JR「茨木」駅 いずれも徒歩10分

日時 7/22（金）と7/26（火）の2日間

受入人数 何人でも

持ち物 筆記用具・メモ帳

活動内容

老人介護家族の会が会員向けに発行する広報誌「会だより」の編集作業のお手伝いをお願いします。
内容の話し合いからパソコン入力やデザイン構成など、広報誌づくりに興味がある人はぜひどうぞ！
担当者より事前に説明もさせていただきますので安心してご参加ください。

障がい者関係

19 茨木ローザス ふうせんバレーをしてみよう

活動場所 茨木小学校体育館：茨木市片桐町8-40
阪急「茨木市」駅 徒歩9分・JR「茨木」駅 徒歩15分

日時 毎月第2日曜日（※8月除く）
15：45～18：00
※9/11は特別講義14：00～17：30

受入人数 3～4人/日

持ち物 上靴、運動できる服装
水分補給できるもの

活動内容

障がいのある人もない人も公平に楽しめる競技です。
一緒にふうせんバレーをプレーしましょう♪

20 夢ふうせん 精神障がいをお持ちの方と関わろう

活動場所 障害福祉センターハートフル：茨木市片桐町4-26
阪急「茨木市」駅 徒歩9分・JR「茨木」駅 徒歩15分

日時 右記参照

受入人数 2～3人/日

持ち物 ①昼食会：エプロン、三角巾
③卓球：動きやすい服装

活動内容

①昼食会 毎月第1(土)
10：00～13：00
②お茶会 毎月第2(水)
13：00～15：30
③卓球 毎月第3(日)
13：00～16：00
④囲碁将棋 毎月第1・第3(日)
13：00～16：00

その他

13 茨木市社会福祉協議会ボランティアセンター 寄附をしてみよう

活動場所 茨木市社会福祉協議会：茨木市駅前4-7-55
阪急「茨木市」駅、JR「茨木」駅 いずれも徒歩10分

日時 いつでも可能

受入人数 何人でも

持ち物 特になし

活動内容

プルタブや使用済み切手を集めて寄附をしよう！
一人やみんなで集めてボランティアセンターまで持ってきてね♪
お金に交換されてベビーカーや車いすを買うことができます。



ボランティア体験プログラム 参加申込書

令和 年 月 日

フリガナ				フリガナ			
氏名	(男・女)			住所	〒 ー		
電話番号	自宅：	ー	ー				
	携帯：	ー	ー				
Eメール アドレス	※丁寧に大きな字で。わかりにくい文字（数字のゼロとアルファベットのオー）などは、上にフリガナもお願いします。 @						
勤務先 学校名				参加経験	体験プログラムの参加は 初めて ・ 2回目以上		
区分 <small>該当するものに○をつけてください</small>	学生の方	小学生（ 年）・中学生 高校生 ・ 専門学生 大学生（短大生も含む）		課題での参加 （ボランティア体験学習や職場研修等） はい ・ いいえ			
	学生以外の方	20歳未満 40～49歳	・	20～29歳 50～59歳	・	30～39歳 60歳以上	
この体験 プログラムを 何でお知り になりましたか	社会福祉協議会 ・ 口コミ ・ 学校 ・ 広報紙(名称：) ホームページ（府社協 ・ 市町村社協 ・ その他) その他() 該当するものに○をつけてください						
参加動機							
希望	プログラム番号	施設・団体名			活動希望日		
第1希望					月 日 ()		
第2希望					月 日 ()		
第3希望					月 日 ()		
第4希望					月 日 ()		
同意書	(お子さんのお名前)						
※高校生以下は必須です	ボランティア体験プログラムに _____ が参加することを同意します。 保護者名： _____						

* 申込上の注意

- ◆この参加申込書をコピーあるいは切り取ってご記入ください。
- ◆活動希望日の7日前までには必ずお申込ください。（※郵送の場合は必着をお願いします。）
- ◆複数のプログラムを同時に申し込むことができます。
- ◆申込の際は、この申込書と84円切手を貼った返信用封筒（返信先記入のもの）を提出してください。
- ◆ivc@ibaraki-csw.com に ☐ 添付も可能です。