

令和5年度ボランティア体験 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』のぞいてみませんか？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5年8月下旬～令和6年3月末

参加方法



参加したいプログラム
を選択、申込



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



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・団体等が準備をしてくれています。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、または参加申込書をメール、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



ボランティア体験講座

1 高齢者サポートボランティア講座 ～傾聴の大切さ～

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	9/21(木)13:30～16:00 9/28(木)13:30～15:30
受入人数	15人程度
持ち物	筆記用具
活動内容	地域で暮らす高齢者を支援するボランティアを養成するため、高齢者についての必要な知識や支援の方法などについて理解し、ボランティア活動に参加するきっかけをつくるための講座です。

活動場所		活動内容
日時		
受入人数		
持ち物		

すべての方を対象にした活動

2 ボラ♡かふえ みんなが集まれるカフェのお手伝い

活動場所	社会福祉協議会分室：茨木市主原町6-1 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
日時	毎週火・木曜日 13:30～16:00
受入人数	3人/日
持ち物	エプロン、三角巾
活動内容	①飲み物を入れてお渡しする 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

3 ボラ♡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
日時	毎週月曜日 13:00～16:00
受入人数	3人/日
持ち物	特になし
活動内容	①会場の設営 ②飲み物を入れてお渡しする

子ども関係

4 茨木子ども食堂

活動場所	水尾コミュニティセンター：茨木市水尾2丁目9-15 阪急「茨木市」駅または「南茨木」駅 徒歩20分
日時	毎月第2・4月曜日 15:00～20:00 のうち約2時間から活動できます
受入人数	5人/日
持ち物	エプロン、三角巾
活動内容	①調理 ②配膳 ③片付け など

5 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

6 ボラ♡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
日時	未定
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

7 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	府営茨木安威住宅：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	毎週月・火・木・金・15～20時 毎週土13時～20時(祝日休み)
受入人数	3人程度/日
持ち物	特になし
活動内容	こども・若者を対象とした居場所です。利用者は思い思いに過ごしていますので、見守りや学習(宿題程度)のサポートをお願いしています。

8 はいはい♡あんよルーム 親子ひろばのお手伝い

活動 ①上中条青少年センター ②イバラボ広場
場所 ③大池コミュニティーセンター

日時	①9/8(金) 9:40~13:00頃 ②9/17(日) 9:00~14:00頃 ③11/23(木) 9:30~13:00頃	活動内容
受入人数	3~5人/日	①会場設営・片付け ②おもちゃスペースの見守り ③おもちゃの消毒
持ち物	水分	

9 茨木子ども将棋クラブ

活動 クリエイトセンター2階 市民活動センター会議室:
場所 茨木市駅前4丁目6-16
JR茨木駅、阪急茨木市駅 徒歩15分

日時	毎月第2日曜日、第4土曜日 10:00~12:00	活動内容
受入人数	5人/日	小学生への将棋の指導や対局
持ち物	特になし	

高齢者関係

10 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 丘の家~ゆ楽~: 茨木市南春日丘3-2-3 (沢池幼稚園となり)
場所 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 13:00~16:00	活動内容
受入人数	3人/日	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、お話相手をしな 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♪
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)	

11 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 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	奇数月第3木曜日、第4火曜日	活動内容
受入人数	何人でも	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。
持ち物	筆記用具・メモ帳	

12 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お話相手

①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
②社会福祉協議会分室: 茨木市主原町6-1 Mソソ茨木主原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	活動内容
受入人数	①何人でも ②3人/日	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、介護をしやすい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♪
持ち物	特になし	

日時		活動内容
受入人数		
持ち物		

障がい者関係

13 茨木ローズ ふうせんバレーをしてみよう

活動 茨木小学校体育館: 茨木市片桐町8-40
場所 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 15:45~18:00	活動内容
受入人数	3~4人/日	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♪
持ち物	上靴、運動できる服装 水分補給できるもの	

14 夢ふうせん 精神障がいを持ったの方と関わろう

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

日時	右記参照	活動内容
受入人数	1~2人/日	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
持ち物	①昼食会: エプロン、三角巾 ③卓球: 動きやすい服装	

その他

15 茨木市社会福祉協議会ボランティアセンター 寄附を試みよう

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	いつでも可能	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。	
受入 人数	何人でも		
持ち物	特になし		

