

市民公益活動団体が
みなさんの地元
におでかけします！

平成29年（2017年）度

市民活動 おでかけ講座

メニュー 一覧

2017年10月発行



「市民活動 おでかけ講座」とは？

地域団体、市民のみなさんがご希望のテーマについて、市民公益活動団体が地域の施設等に出向き、講習や体験講座を実施します。

「まちづくり」や「文化活動」など、さまざまなメニューから興味のある講座を選んで 市民活動情報サロンへお知らせください。

豊中市市民活動情報サロン TEL：06-6152-2212

	講座名	内容	実施団体	実費等
* 教育・子育て *				
1	子どもが伸びる育て方 10か条	子どもたちが心身共に健全に成長するためのポイント伝授	空手道 天志道場「町の元氣隊」	
2	子どもの元氣・やる気を引き出す言葉がけ	聴く体験と話す体験、使ってほしい10の言葉、ポジティブな言葉がけ、やる気が出てくる言葉がけなどの紹介	笑顔ネットワーク	
3	勇気づけコミュニケーション	自分も周りもハッピーに感じられる、対人関係での考え方やコミュニケーション法について	団樂長屋プロジェクト	
4	レッツダンス♪～みんなで表現あそび～	音楽に合わせた歌や踊り、手あそび、親子のふれあい遊びなど【親子・子ども向】	団樂長屋プロジェクト	
5	ベビトレヨガ®&おんがくあそび	ヨガとリトミックを合わせたプログラムです	エイドミューズ	
6	0～3歳の「音楽リトミック」 楽しく遊ぼう	音楽に合わせて親子がふれあう、楽しい音楽療法体験	ゴールデンベル	○
7	科学の知識を知ろう	水の知識、高分子材料、大気の科学	けやきの会	
* 文化 *				
8	手描き染め(ぬり絵染め)	袋、カバン、Tシャツ等に四季の草花、鳥、景色を水性染料でぬり絵染め	花の輪カトレアグループ	○
9	ぐるぐるアート体験教室	「ありがとう」の文字を渦巻き状にさまざまな色で描きます【子ども向】【成人向】	ぐるぐるアート豊中世話人会	○
10	出前ビッグバンドライブ	ビッグバンドジャズを気軽に鑑賞	アクア ジャズ オーケストラ	○
11	みんなで作ろうミニ絵本	200色の色鉛筆で絵を描いて楽しむ	ほくせつそうしょ	○
* 環境 *				
12	自然工作を楽しむ	ドングリや小枝、竹材を使った工作	千里ネイチャークラブ	○
* 国際交流 *				
13	カラフルキッチン	多文化紹介(英語の絵本読み聞かせ)	とよなかま	
* 人権 *				
14	「マタハラってなあに？」 ～実体験から見えた働くことと人権について～	女性の生き方、働き方など今後の働き方改革、ひとりひとりの意識改革について	いいね！キラ☆と働こうね! 豊中	
15	高齢者・障がい者の人権について	財産や生活を守る法律について	ライフアンドガーディアンズ	○
* 福祉 *				
16	脳と身体エクササイズ	～うつや認知症予防～体を動かしながら、脳トレを行い認知機能の低下を防ぐ	(特活)日本学び協会 ワンモア豊中	
17	ストレス講座	ストレスについて、ストレス対処法を学ぶ	(特活)日本学び協会 ワンモア豊中	
18	リラクゼーション講座	ストレス対処法でもあるリラクゼーションの紹介	(特活)日本学び協会 ワンモア豊中	
19	メンタルヘルス講座	心の健康について～就労支援の立場から～	(特活)日本学び協会 ワンモア豊中	
20	笑顔になる脳トレ ～速読のスキルも使って、楽しくワクワク元氣百倍！！～	体を動かし、声を出して脳を活性化	笑顔ネットワーク	
21	「たべる力」が健康寿命を延ばす！	「命の入り口」を「病の入り口」にしないためのお話と、お口のストレッチ	大阪府健康管理士会	○
22	『華麗に』年齢を重ねましょう	日常生活に活かせる「話と運動」	大阪府健康管理士会	○
23	万が一の場合の障害年金の基礎知識	年金の知識をセミナー形式で解説	(特活)高齢者法務支援ネット	
24	基礎から学ぶ高齢から遺族までの年金の基礎知識	年金の知識をセミナー形式で解説	(特活)高齢者法務支援ネット	
25	地域で暮らす障がい者のくらしの様子を聴いてみよう	車いす使用の障害当事者の立場から実体験のお話と意見交換	(特活)障害者の自立を支えるサポートネットワーク	
26	精神障害を持ちながら地域で生きる	精神障害への偏見解消、理解をめざした当事者の体験談	サポートセンター る～ぶ	
27	僕たちのピアサポ活動(当事者活動)	精神障害者の当事者活動についての報告など	サポートセンター る～ぶ	

	講座名	内容	実施団体	実費等
* 生活 *				
28	毎日の生活が楽しくなる住まい環境の作り方	風水の智慧を活用した家具の配置や色使いなど、リラックスできる・気持ち前向きになる住まい環境づくりの紹介	笑顔ネットワーク	
29	PC講座	～初級編～ ネット検索、年賀状作成、ポスター作成、写真の編集の方法など	(特活)日本学び協会 ワンモア豊中	
30	「香育(香りの体験教育)～アロマテラピーを体験してみよう～」	植物(ハーブ)がもつ香りの力のはなしと五感を使った試香体験、アロマクラフト製作【親子、幼児、学生向】	かおりのひろば	○
31	こころとからだに癒しをもたらすはじめてのアロマ講座	アロマの基本についてのはなしと試香体験、アロマクラフト製作【成人向】	かおりのひろば	○
32	介護にも活かせる てがる!かんたん高齢者のためのアロマ講座	認知症予防にも使えるアロマの活用術やアロマの基本についてのはなしと試香体験、アロマクラフト製作	かおりのひろば	○
33	いのちの養い方	漢方(東洋医学)の考えるいのちとは? 四季の養生や食養生についてのお話	杏☆漢方セミナー	
34	目指せ、人生の達人!! 武道でできる豊かな生き方づくり	武道の鍛練法や精神性を通じて健康に心豊かに生きるための知恵を伝える(ワークショップ形式)	空手道 天志道場「町の元氣隊」	
35	「歌って元気に!」認知症予防	音楽療法を用いて楽しみながら認知症予防、誤嚥予防、コミュニケーション力向上をめざす	(特活)ゴールデンベル	○
36	おでかけコンサート	歌ったり、手あそびや表現遊びをして心を元気に、認知症の予防にも	団樂長屋プロジェクト	
37	うたごえ&ヨガサロン	誰でも気軽に楽しめる介護予防プログラム	エイドミュージズ	
38	うたごえサロン	誰でも気軽に楽しめる介護予防プログラム	エイドミュージズ	
39	活き活き暮らし続けるためのリフォーム	改修、改造だけでなく活き活き暮らすために必要な生活のしかた	(特活)ユニバーサルデザイン推進協会	
40	減災のための住まいの備え方	震災は避けられないもの…もしもの時、少しでも被害を少なくするためのお話	(特活)ユニバーサルデザイン推進協会	
41	家庭内事故を防ぐための整理・収納	住宅内を整理・収納することで家庭内事故が減ることを学びます	(特活)ユニバーサルデザイン推進協会	
42	ヒートショックと住まいの省エネリフォーム	浴室での死亡事故が高齢者ではとても多い。原因となるヒートショックを防ぐ知恵とは?	(特活)ユニバーサルデザイン推進協会	
43	介護保険の住宅改修でできること	介護保険の住宅改修でどんなことができる?どんな仕組みなのか?のお話	(特活)ユニバーサルデザイン推進協会	
44	成年後見申し立ての実情	手続きの仕方や現状の解説	(特活)高齢者法務支援ネット	
45	遺言書を知り、実際に書いてみましょう	遺言書の書き方の説明、実際に体験	(特活)高齢者法務支援ネット	
46	未来日記(エンディングノート)で大丈夫? それとも遺言書?	エンディングノートと遺言書の違い、メリットとデメリットなど	(特活)高齢者法務支援ネット	
47	遺言の重要性	遺言がなぜ必要かの解説	(特活)高齢者法務支援ネット	
48	空き家対策特別措置法の解説	空き家対策に対する法律の解説	(特活)高齢者法務支援ネット	
49	高齢者をターゲットにした犯罪に巻き込まれない方法	悪質商法に合わないためにどうすればよいのか考えましょう	(特活)高齢者法務支援ネット	
50	相続と遺族年金	年金の知識をセミナー形式で解説	(特活)高齢者法務支援ネット	
51	成年後見制度って?(講義形式)	成年後見制度についての説明、事例紹介	(一社)コスモス成年後見サポートセンター	
52	成年後見制度って?(寸劇形式)	寸劇形式でわかりやすく成年後見制度と利用方法について説明	(一社)コスモス成年後見サポートセンター	
53	今のうちのエンディングノート	エンディングノートの書き方(成年後見制度の説明も可)	(一社)コスモス成年後見サポートセンター	
54	わかりやすい遺言・相続	遺言の作り方や相続制度の説明	(一社)コスモス成年後見サポートセンター	
55	相続、将来の備え	相続などの将来に向けて行っておくべきことは?	ライフアンドガーディアンズ	○
56	成年後見について	成年後見制度についての説明、事例紹介	ライフアンドガーディアンズ	○

* 講座内容によって、材料費などの実費が必要な場合があります。

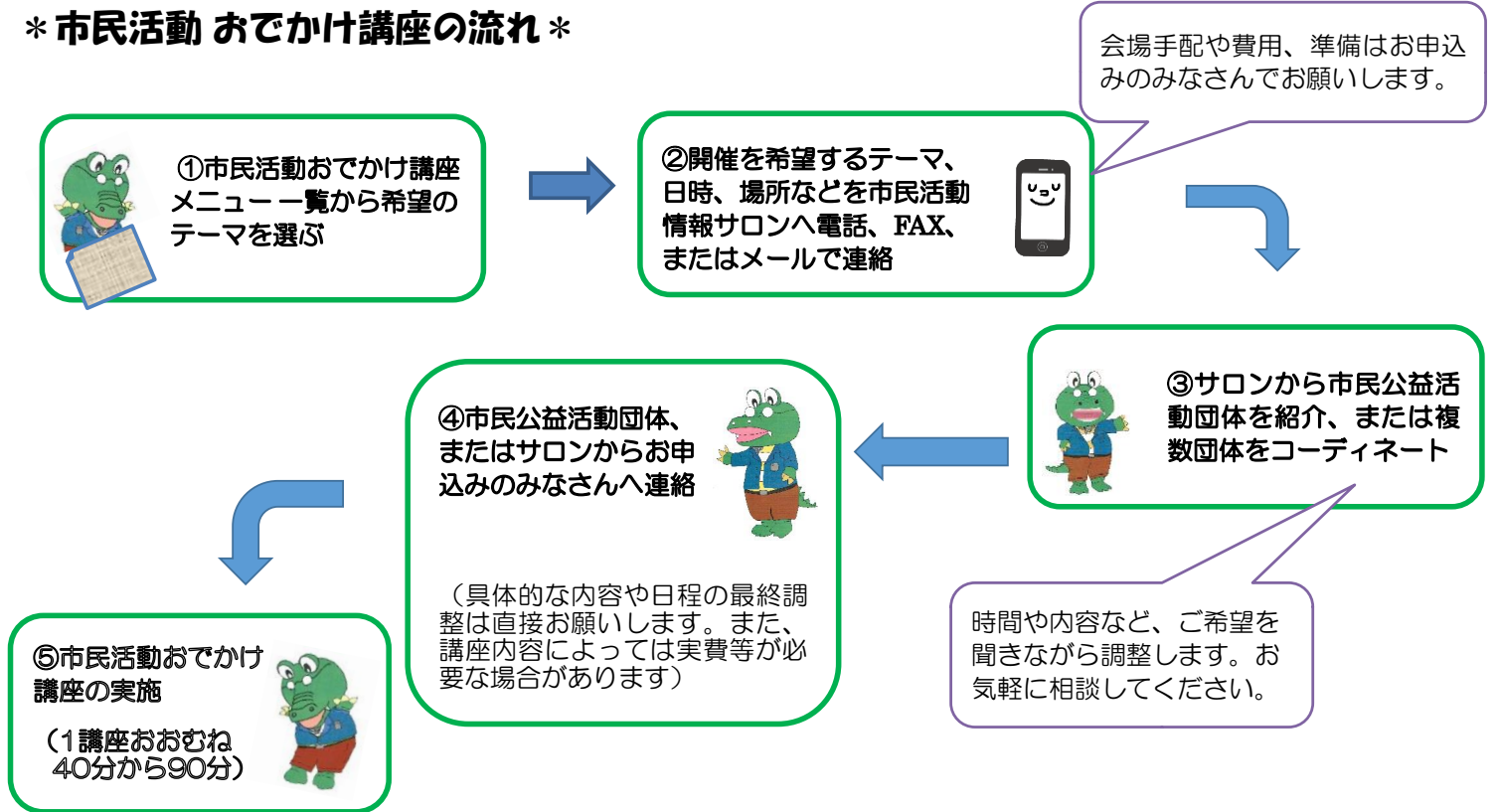
裏面に続きます

	講座名	内容	実施団体	実費等
* 生活 *				
57	空き家の予防と上手な管理	空き家発生の原因や現状について。管理、活用方法の解説	空き家サポートセンター	
58	空き家を防ぐ事前予防策(遺言)について	遺言の重要性の解説、作成ポイントの説明	空き家サポートセンター	
59	あけてびっくり! 実家の相続登記	相続の登記を放置することで起きる驚く事例の紹介	空き家サポートセンター	
60	実際の空き家対策の成功例	売買、相続、再利用等の成功事例の紹介	空き家サポートセンター	
61	戸惑わない相続の手順	相続発生後の各種手続きや相続に関することの説明	空き家サポートセンター	

2017年10月作成



* 市民活動 おでかけ講座の流れ *



「市民活動おでかけ講座(出前講座)」は、豊中市内で活動する市民公益活動団体を紹介し、活動団体の持つ情報やスキルを提供することで、より身近に市民公益活動団体を知っていただくとする事業です。
「豊中市市民公益活動団体情報」「市民公益活動団体ジュニア情報」掲載団体、掲載者からの情報をピックアップして掲載しています。



*** お申込み・お問合せ ***

豊中市市民活動情報サロン (火~土 10:00~19:00 日・月・祝は閉館)

電話: 06-6152-2212 FAX: 06-6152-2213 メール: info-salon@t.zaq.jp

〒560-0021 豊中市本町1-1-1 阪急豊中駅北改札口前