

## 市民活動団体の運営についての講座

- ・ 事業報告、総会、理事会、定款などについて
- ・ 個人情報の適切な取り扱いについて
- ・ チラシ、会報、ホームページなど他人の著作物の利用について

(特活)PriReg



## 障がい当事者が語る喜怒哀楽

障がい者が地域であたりまえに暮らしていけるように支援している障がい当事者とその仲間の本音トーク

(特活)出会の郷市民委員会



## 子育てについて考えるワークショップ

こどもの育ちにおいて主体性を育むために大人ができることを一緒に考えるワークショップを開催。

赤ちゃんからのESD coral

## 多様性を学ぶ「ご近所さんゲーム」

ゲームを通しておしゃべりしながら多様性について学びます。(人権研修対応可)

(特活)とよなかESDネットワーク

## SDGs入門講座

ゲームを使ってSDGsの基礎について学びます。

(特活)とよなかESDネットワーク

## ライフデザイン講座

将来のライフプランを考える大喜利形式の講座。おおむね20代までの若者が対象です。

(特活)とよなかESDネットワーク

## 知ろう 学ぼう 里親制度

大阪府における里親の種類や里親登録の案件や道のりについてお話をします。

(希望者には別途個別相談可)

(特活)キアアセット

## 市民公益活動支援センターによる出前講座

## ・ ボランティア入門講座

ボランティア活動を始める際のヒント、活動の探し方、心得、継続のコツなどをお話します。

## ・ 会計相談

団体の収入や支出などの帳簿のつけ方やまとめ方。助成金や補助金申請に関わる予算書、決算書の作り方などの相談を受け付けます。

## ・ 企画の立て方

イベントや事業の企画の立て方、計画書の作り方。助成金や補助金申請に関わる企画書の作り方などご相談ください。

## 豊中市立市民公益活動支援センター

561-0833 豊中市庄内幸町4-29-1 庄内コラボセンター1階

TEL:06-6398-9189 FAX:06-6398-9209

MAIL: toyonaka.npo@jcom.zaq.ne.jp

開館日:火・木・土 10:00~19:00/水・金 10:00~21:00

(日・月・祝 12/29~1/3休館)

トヨカツ

## 2026年度版

市民活動団体による

## 出前講座一覧

地域で講座を開こうと思ったとき…「どんな内容がいいかわからない」など、困ったことはありませんか？市民活動をしている団体がみなさんのお近くの会館や集会所へ伺って講座を開くことができます。トヨカツ(市民公益活動支援センター)までご相談ください。材料費や交通費、謝礼金などの費用がかかる講座もあります。

詳しくは、豊中市ホームページをご覧ください。



◀ 豊中市出前講座ホームページはこちら

「出前講座」申込フォームはこちら ▶



## ワークショップ



## アロマ・ハーブの体験教室

大人から子どもまで楽しめるアロマのワークショップ。キャンドルづくり、ハーバリウムづくり、アロマポットづくりなど。メニューは相談可。

かおりのひろば



## 消しゴムハンコで彩る生活雑貨

消しゴムハンコを使って、カード、リース、祝箸、のし袋、バックなど自分だけのオリジナル雑貨をつくりまします。季節の柄のハンコをご用意しています。

アートの小箱ぬくむくぶく



## 親子で楽しむワークショップ

アイシングクッキー、アロマワークショップなどさまざまな学びをとり入れた講座、ワークショップを実施します。



(特活)ゆるん

和のノート  
御朱印帳(スタンプ帳)づくり

和綴じノート、御朱印帳(スタンプ帳)をつくりまします。子どもから大人まで、外国のかたにも伝えたい日本のノートです。

■材料費:1,000円程度



アートの小箱ぬくむくぶく



材料費が必要な講座。おおよそ一人500円程度。500円を超えるものは、個別に記入あり。交通費、謝礼金などの負担については、実施団体とよくご相談ください。

## 歌と音楽に親しもう

本場アメリカのゴスペルを体験しよう。ステージ出演も可能。  
ゴスペルクワイヤハッピーデイ

## ★ 簡単な手仕事でSDGsを楽しもう！

使わなくなった衣類などをリメイクして  
小物を作りましょう。

フォースプーンの会



## ★ 500色の色鉛筆で楽しむ世界でたった1つのギフトづくり

500色の色えんぴつ、100種類のテンプレートを使って、ギフトブックやギフトカード  
をつくります。オリジナル塗り絵カードもあります。

■講師代:3,000円

ほくせつそうしよ



## ★ バルーンアート

リクエストに応じてバルーンアートを作り  
ます。体験も可能。

さくらついつたーず



## ウォーキングフットボール

歩いているサッカー(ウォーキングフットボール)を体験。  
年齢や性別にかかわらず楽しめる新しいスポーツです。

ウォーキングフットボールええねん大阪

## こども向けのゲーム

たくさんのダンボールを積み上げ  
るゲームなど、こども向けのゲ  
ームを提供します。

認定NPO法人大阪府北部コミュニティカレッジ

ダンボール積みゲーム



## ★ 世界に1つの アロマキャンドルづくり



ジャム瓶にいろい  
ろなカラーのジェルワッ  
クスをつめ、アロマを  
プラス。オリジナルア  
ロマキャンドルをつく  
ります。

(一社)ハンドメイドキャンドル協会

## ★ モジャコロキーホルダーづくり



モジャコロ(毛糸のポ  
ンポン)にパーツをつ  
けキーホルダーをつく  
ります。

FivePeace

## 空手



空手の基本を体  
験することができます。  
演武披露等での  
ステージ出演も  
可能です。

空手道天志道場「町の元気隊」

## 終 活

- ・ 独居高齢者の備えについて(後見、死後事務、身元保証、遺言など)  
(公社)コスモス成年後見サポートセンター
- ・ 遺言、相続、登記、生前整理、遺品整理、墓じまい、成年後見、各種契約書、空き家などについて  
(特活)空き家サポートセンター
- ・ 終活はいつから？  
遺言、後見、エンディングノートについて  
(特活)障がい者・高齢者市民後見STEP



## 暮らしに漢方を取り入れよう

東洋医学の見地から漢方を生活に取り入れ、日々の  
健康につなげるヒントとなるお話をします。

花梨の会



## ★ 防災に役立つ 「じぶん発電」の紹介、展示

発電セットや充電セットの展示と説明。ソーラー  
パネルを使った小さい発電「じぶん発電」につ  
いてのお話。発電機を作成することもできます。

■材料費・キット代:6,000円程度

(特活) 豊中市民エネルギーの会

## ★ 環境教育 電気代の計算とエコ工作

温暖化の現状についての話と節電につながる  
ように電気代の計算方法を学びます。  
エコ工作(LEDキーホルダー)も実施可能。

(特活) 豊中市民エネルギーの会

## 理学療法士によるフレイル予防体操

フレイルについてのわかりやすい講義とフレイルを予防する体操を  
実施します。イスに座ったまま、つかまり立ちでもできる体操です。

健プロ体操



## パソコン講座

ご希望に沿った内容(パソコン、アプリ、スマホ等)の講座を実施します。  
ご相談ください。

パソコンプラザinとよなか



## 妊娠中の方や乳幼児～学童と保護者向けの講座

親子と社会の接点を増やすということを軸にこどもと保護者が楽しめるワークシ  
ョップ、体験、講座の実施。ベビーマッサージ、ふれあい遊び、絵本読み聞かせ、工  
作、保活、働き方などご相談ください。

ママの働き方応援隊 大阪北摂校



交通費、謝礼金などの実費負担については、実施団体とよくご相談ください。

★ 材料費が必要な講座。おおよそ一人500円程度。  
500円を超えるものは、個別に記入あり。

ワークショップ

講座