

市民活動 出前講座一覧

地域で講座を開こうとしたときに「どんな内容にすればいいかわからない」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、皆さんの近くの公民館や施設へ行って講座を開くことができます。ぜひ、この制度を利用して講座を開いてみませんか。

※交通費等実費の必要なものがあります。

市民公益活動支援センター（トヨカツ）へご相談ください。

出前講座
「お申込み」から
「講座開催」までのながれ

市民活動出前講座
申込はこちらから



一覧より希望の出前講座を選ぶ

市民公益活動支援センターへ連絡

講座を決定

講座開催

電話、ファックス、メール、来館で市民公益活動支援センターまでご連絡ください。上記の二次元コードから「市民活動出前講座申込」いただくか、「市民活動出前講座申込書」（様式はセンターにあります）をご提出ください。

講座の内容等ご希望をお聞きしながら調整をします。お気軽にご相談ください。

費用や会場の手配はみなさんでご準備ください。

豊中市立市民公益活動支援センター

運営受託団体：とよなかESDネットワーク

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

チラシに関する問合せ先：豊中市市民協働部コミュニティ政策課：06-6858-2041

	講座名	内 容	実施団体	実費等
23	多様性を学ぶ 「ご近所さんゲーム」	ゲームを通じ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）	特定非営利活動法人 とよなか ESDネットワーク	○ 交通費
24	SDG s 入門講座	ゲームを使ってSDGsの基礎について学びます。	特定非営利活動法人 とよなか ESDネットワーク	○ 交通費
25	若者向け ライフデザイン講座	ゲストの話を聞いて、将来のライフプランを考える大喜利形式の講座です。（20代まで）	特定非営利活動法人 とよなか ESDネットワーク	○ 交通費

〈体験・遊び〉

	講座名	内 容	実施団体	実費等
26	歌と音楽に親しもう	本場アメリカのゴスペルを体験できます。地域のイベントに出演可能です。	ゴスペルクワイア ハッピー・デイ	○ 交通費
27	ダンボール積み ゲーム	ダンボールを制限時間内にどれだけ積めるか楽しむゲームを行います。（子ども向け）	認定NPO法人 大阪府北部コミュニ ティカレッジ	○ 交通費
28	空手に親しもう	空手の基本を体験することができます。地域のイベントに演舞披露で出演可能です。	空手道 天志道場 「町の元氣隊」	○ 交通費
29	フラダンスに 親しもう	フラ(ダンス)の基本を体験できます。地域のイベントなどへの出演も可能です。	Hulaサークル Nana no moe	○ 交通費
30	シャンソンを歌おう	フランス語がわからなくても、音符が読めなくても大丈夫！人生の歌、愛の歌を一緒に歌いましょう。	NPO法人 関西シャンソン協会	○ 交通費
31	ボディ ゴスペル	ゴスペル音楽に合わせて楽しくエクササイズ！ストレスも脂肪も吹き飛ばしましょう。	ボランティア団体 エパタ	不要
32	ウォーキングフット ボール（歩くサッカー） を楽しもう	全員がぶつからないように歩いてするサッカーを体験できます。子どもからお年寄りまで、性別や運動の得手不得手に関係なく、だれもが楽しめるルールです。頭と身体全体を使うスポーツです。	ウォーキング フットボール ええねん大阪	○ 交通費 実費
33	バルーンアート	バルーンアートの体験教室または子どもたちのリクエストを聞いてバルーンアートを作ります。子どもたちに笑顔を届けます。	さくら ついつたーず	○ 交通費 実費

〈市民公益活動支援センターおでかけ講座〉

市民公益活動支援センターで開催している無料講座です。

	講座名	内 容	実費等
34	ボランティア入門講座	ボランティア活動をはじめる際のヒント、活動の探し方や心得、活動継続のコツなどをお伝えします。	不要
35	会計相談	団体の収入や支出など帳簿の付け方やまとめ方、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に乘ります。	不要
36	企画作り講座	イベントや事業の企画の立て方や計画書の作り方、助成金や補助金申請に関わる企画書の作り方などをお伝えします。	不要



〈ワークショップ〉

	講座名	内 容	実施団体	実費等
1	アロマ・ハーブの体験教室や五感を使ったワークショップ	「かおりのはなし」という分かりやすい冊子と共に子どもからおとなまで楽しめるアロマやハーブについてのレクチャーやワークショップ（キャンドル作り、ハーバリウム作りなど）を行います。（4歳以上 誰でも可）	かおりのひろば	○ 材料費 500円～
2	簡単な手仕事でSDGsを楽しもう！	小さくなったお気に入りのブラウスやハンカチなどを活用し、生活を豊かにする小物を作ります。苦手な人、初心者、子どもさん大歓迎です。	フォー・スプーン の会	○
3	500色の色鉛筆で楽しむ世界でたった一つのギフト作り	世界中から集めた500色の色鉛筆や100種類のテンプレートを自由に使って、世界でたった一つのギフトブック、ギフトカードをつくってみませんか。オリジナルのぬり絵カードもあります。	ほくせつそうしょ	○ ミニ絵本 100円等 他講師代
4	世界に一つのアロマキャンドル作り	ジャム瓶に色々なカラーのジェルワックスをつめていただき、お好みのアロマをプラスして透明のジェルワックスで平らに固めて完成します。	一般社団法人 ハンドメイド キャンドル協会	○
5	けしごむはんこで彩る生活雑貨	手づくりうちわ、手づくりのマイノート、リース、祝ばし、のし袋、マイバックなど、自分だけのオリジナルな品が作れます。	アートの小箱 ぬくむくぶく	○
6	親子で楽しめるワークショップ・講座	アイシングクッキー作り、アロマワークショップ、FumiFumi®コミュニケーション等 体験するだけでなく、様々な学びを取り入れて行っております。ご依頼の内容に合わせてプログラムを作ります。(未就学児は保護者同伴)	特定非営利活動法人 ゆるん	○
7	・モジャコロキーホルダー作り ・オリジナル 缶バッジ作り	・モジャコロキーホルダー作り：制作時間5-10分 FivePeaceが作成したモジャコロ（毛糸で作成したポンポン）とパーツを選び、最後にワイヤーに通してキーホルダーを完成させます。 ・オリジナル缶バッジ作り：制作時間5分程 44mmの台紙を選び、台紙に絵や文字、シールなどを好みに描いてもらい、専用の機材でオリジナル缶バッジを作成します。	Five Peace	○



〈講座・学び〉

	講座名	内 容	実施団体	実費等
8	「地球があぶない！」の環境教育・電気代の計算とエコ工作	温暖化の現状を説明するとともに、節電に繋がるよう電気代の計算の仕方を教えます。LEDキーホルダーの作成も行います。	特定非営利活動法人 豊中市民 エネルギーの会	○ 材料費
9	防災にも役立つ「じぶん発電」の紹介、組み立て	スマホなどの充電に使える、ソーラーパネルを使った小さい充電器「じぶん発電」を組み立てる講座です。どんな部品が必要か、学習しながら作成します。	特定非営利活動法人 豊中市民 エネルギーの会	○ 材料費
10	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要件や道のりについて学びます。 (希望者には別途個別相談に対応可)	NPO法人 キアセット	不要
11	独居高齢者の備え（後見・死後事務・身元保証・遺言など）	独居高齢者及びその不安のある方に対して終活に向けた必要な備えについて、後見人・死後事務・身元保証・終末期医療・相続の備えなど、独自冊子「おひとりさまのそなえ」を使って解説します。	特定非営利活動法人 障がい者・高齢者 市民後見STEP	不要

	講座名	内 容	実施団体	実費等
12	NPO法人運営のコツ	事業報告書の作成、総会・理事会の開催、定款の見直しなど、NPO法人の運営のコツを助言します。（参加対象者に指定あり）	特定非営利活動法人 PriReg	不要
13	NPO法人における個人情報の取扱い	会員の個人情報のほか、活動に際して取得する個人情報（特にホームページから取得する個人情報）などの適切な取り扱いについて助言します。（参加対象者に指定あり）	特定非営利活動法人 PriReg	不要
14	NPO法人における著作物の利用	ホームページ、会報、チラシなどにおける他人の著作物（文章、写真、図面、音楽など）の利用の仕方について助言します。（参加対象者に指定あり）	特定非営利活動法人 PriReg	不要
15	パソコンアプリの講習、スマホ操作の講習	講座の内容はご希望に沿って決めます。まずはご相談ください。（文字入力できる方）	パソコンプラザ in とよなか	要相談
16	大切な家族と自分のために上手に終活しましょう！	高齢期を充実した第二の人生をスタートするための効果的な終活を各専門家によって解説します。内容として遺言・相続・登記・生前整理・遺品整理・お墓じまい・成年後見・各種契約書・空き家問題等、講座の内容はご希望に沿って決めます。	特定非営利法人 空き家サポート センター	不要
17	暮らしに漢方を取り入れよう 「元気の氣」を考えよう	「元気の氣」とはなんだろう？東洋医学の見地から漢方を生活に取り入れ、私たちの健康に繋がるヒントを見つけましょう。	『花梨の会』	不要
18	主体性を育む	子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、してはいけないことをグループワークを通じて考え、具体的な行動に落とし込みます。（参加対象者に指定あり）	赤ちゃんからの ESD coral	○ 交通費
19	理学療法士によるフレイル体操講座	フレイルについての対策をわかりやすく講義し、後半は実際にフレイル予防体操を実施します。体操は座って、つかまり立ちでも取り組めるので、どなたでも安全安心に参加できます。	健プロ体操	○ 交通費
20	地域であたりまえに暮らすこと～障がい当事者が語る喜怒哀楽～	障害者が地域であたりまえに暮らしていただけるよう支援している当法人の理事長（一人暮らしの障害者）と仲間が、本音でトークします。質問コーナーでは、皆さんの率直な疑問にお答えします。(2024年 秋から)	特定非営利活動法人 であいの郷 市民委員会	不要
21	やさしいやさしい終活勉強会	「終活はいつから始める？」という話から、「自筆証書遺言と公正証書遺言」「生前事務委任契約・任意後見契約・死後事務委任契約」「エンディングノート」「尊厳死宣言公正証書」など、終活に関する様々な情報をお伝えします。	公益社団法人 コスモス成年後見 サポートセンター 大阪府支部	不要
22	ベビーマッサージ ふれあい遊び 絵本の読み聞かせ 児童工作/親子制作 保活・働き方ライフスタイル	親子と社会の接点を増やすということを軸に、子育て中のママによる、子どもとその保護者が楽しめる、または生活が豊かになる講座があります。ワークショップ、体験、講座など選択できます。（妊婦・乳幼児～学童およびその保護者向け）	ママの働き方応援隊 大阪北摂校	○ 材料費 等