

令和6年度  
大人のボランティア体験  
「Let's 秋ボラ」

プログラム集

(掲載団体名は 50 音順です)



団体名：

## IT 普及電腦会

①活動体験場所                      ■屋内                      □屋外                      □屋内および屋外

市民活動まちづくりセンター

(つくばみらい市陽光台3-9-1 みらい平市民センター3階)

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

パソコンを利用して認知症予防、特に中高年を対象に注力中。

予防体操、Bing を活用して知識拡大(スマホ利用)を図る。

間宮林蔵の北方探検紀行(影絵映写)＝自作切り絵

③ボランティア体験の内容

高齢者の方にパソコンを教える。

④ボランティア体験日時

9月19日(木)    12:00～16:00

10月 2日(水)    12:00～16:00

10月17日(木)    12:00～16:00

11月 6日(水)    12:00～16:00

11月21日(木)    12:00～16:00

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

ご自身のパソコンがあればお持ちください。

団体名：

## あしたばの会

①活動体験場所                      ■屋内                      □屋外                      □屋内および屋外

- ・谷和原公民館 福岡分館（高齢者会食、こども食堂）
- ・絹の台集会所（高齢者会食）

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

皆が楽しく生活をしていただけるよう、ほんの少しお手伝いできればと思い、食を通じて活動しています。

③ボランティア体験の内容

- ・高齢者が集う所でのお弁当配り
- ・子ども達へのお弁当配り、食に対する啓発

④ボランティア体験日時

第1日曜日 10:00～13:00 谷和原公民館 福岡分館（高齢者会食）

第2土曜日 10:00～13:00 谷和原公民館 福岡分館（こども食堂）

第3金曜日 10:00～13:00 絹の台集会所（高齢者会食）

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

団体名：

## アダージョ・ポコ

①活動体験場所                    ☒ 屋内                    ☐ 屋外                    ☐ 屋内および屋外  
きらくやますこやか福祉館内 大広間（つくばみらい市神生 530）

②団体の概要（目指していることや活動内容など）

フルートアンサンブルの出張演奏（高齢者施設、いきいきサロン、子育て支援室などでの開催）を通して、参加者との交流。

③ボランティア体験の内容

高齢者会食でのフルート演奏の補助。（進行、音響、映像など）

④ボランティア体験日時

9月30日（月）演奏会当日

※事前に打ち合わせをさせていただきたいです。

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

どうぞお気軽にご参加ください。

明るく元気な方、是非お待ちしております！

団体名：

## ウィズ

①活動体験場所                      ■屋内                      □屋外                      □屋内および屋外

- ・板橋コミュニティセンター（つくばみらい市板橋 2675-1）
- ・狸穴自治会館（つくばみらい市狸穴 1072）

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

食を提供することにより、作る人たちも協力し楽しく作り、提供される人たちも居場所・交流により楽しさを得てほしい。

概ね 第2水曜日（午前：作り、昼：渡す、会食）弁当の配布・会食…板橋コミセン、狸穴  
第4火曜日 昼：バイキング会食      夕：伊奈東子ども食堂…板橋コミセン

③ボランティア体験の内容

板橋コミュニティセンターでの調理・交流  
狸穴自治会館での会食・交流

④ボランティア体験日時

毎月第2水曜日（09：00～14：00）お弁当調理    その後、狸穴自治会館にて会食  
毎月第4火曜日（09：00～14：00）バイキング用調理、会食、後片付け  
毎月第4火曜日（13：00～19：00）子ども食堂用調理、提供、後片付け

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

エプロン、三角巾、マスク

食品を調理する場合、保菌検査をお願いしています。  
検査をしていない場合は、お手伝いとなります。

団体名：

## NPO 法人 古瀬の自然と文化を守る会

①活動体験場所                      ☐ 屋内                      ☒ 屋外                      ☐ 屋内および屋外  
つくばみらい市下小目 田んぼアート会場 または寺畑地区

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

地域にある農に関する文化を、活動を通じて学び、後世に伝えていく  
田んぼアートの運営、都市住民との農を通じた交流

③ボランティア体験の内容

田んぼアート稲刈りイベント(10月13日(日))開催に向けた準備全般  
稲刈りイベント当日の運営補助・片付け作業全般  
(稲刈りの他、会場草刈りや物資運搬なども含む)

④ボランティア体験日時

10月 6日(日)  
10月12日(土)  
10月13日(日)

※各日9:00～17:00頃      小雨決行・荒天中止

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

終日、屋外での作業です。  
汚れても良い服装・はきもの(長靴推奨)、タオル・手袋・帽子をご用意ください。  
  
昼食は会(団体)にて準備可能です。一緒に食べましょう。

団体名：

## かがやきサロン

①活動体験場所

■屋内

□屋外

□屋内および屋外

みらい平コミュニティセンターsupported by 成島建設

(つくばみらい市紫峰ヶ丘4-4-1)

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

高齢者がサロンに参加することにより、他の人々と交流し、おしゃべりや軽い運動をして、明るく楽しい時間を過ごしていただけること。

③ボランティア体験の内容

高齢者との交流や、一緒に活動してサポートをしていただきたいと思います。

④ボランティア体験日時

10月2日(水) 10:00~11:30

11月6日(水) 10:00~11:30

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

特にありません。

団体名：

## 家族支援隊 かるがも

①活動体験場所                      ■屋内                      □屋外                      □屋内および屋外

きらくやますこやか福祉館、絹の台集会所、カスミ富士見ヶ丘店2階、コミュニティスペースみらい（市教育委員会庁舎駐車場内）

②団体の概要（目指していることや活動内容など）

認知症の人とその家族が安心して過ごせ、介護等の相談や情報交換を行う。  
地域住民など、誰でも参加でき、地域の課題等を話せる場とする。

③ボランティア体験の内容

お茶を飲みながら、ゆっくりとお話を聴かせていただくことを中心とした交流と認知症予防タイム

④ボランティア体験日時

第1火曜日 11:00～14:00（きらくやますこやか福祉館）

第1木曜日 10:30～14:00（カスミ富士見ヶ丘店2階）

第2金曜日 10:00～12:00（コミュニティスペースみらい）

最終月曜日 10:00～12:00（絹の台集会所）

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

あまり華美でない服装と動きやすい靴でご参加ください。



団体名：

## 傾聴ボランティア 傾聴ほほえみ

①活動体験場所                      ☐ 屋内                      ☐ 屋外                      ☒ 屋内および屋外  
みらい平市民センター 3 階、コミュニティスペースみらい（市教育委員会庁舎駐車場内）、10/21(月)細代地域、11/20(水)きらくやま世代ふれあいの館

### ②団体の概要(目指していることや活動内容など)

傾聴ほほえみは、それぞれの立場を守りつつ、依頼者・参加者の方々と信頼関係を保ち、寄り添い合い、地域に根ざした傾聴の輪が広がっていくことを目指して活動しています。

### ③ボランティア体験の内容

みらい平市民センター及びコミュニティスペースみらいでは、お茶を飲みながらゆっくりとお話を聴かせていただくことを中心とした交流。  
10/21(月)は、市内細代地区を(3 km未満)歩きながら交流。  
11/20(水)は、きらくやま世代ふれあいの館にて近隣 6 市グループと学びあい交流会。

### ④ボランティア体験日時

第 1 水曜日 13:30～15:30(みらい平市民センター 3 階)  
第 1 金曜日 10:00～12:00(コミュニティスペースみらい)  
10 月 21 日(月) 9:30～12:00(11:30)(細代地区)  
11 月 20 日(水) 10:00～15:00(きらくやま世代ふれあいの館)

### ⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

動きやすい服装、動きやすい靴でご参加ください。

団体名：

## 子育てボランティア ソレイユ

①活動体験場所 ☐屋内 ☐屋外 ☒屋内および屋外

みらい平市民センター3階、カスミ富士見ヶ丘店2階、みらい平コミュニティセンターsupported by 成島建設、10/11(金)ワープステーション江戸(屋外)

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

こどもたちと一緒に遊びながら、参加者同士が子育てについての話をしたりする交流の場。子育てを頑張っている方たちを見守り応援する広場です。

③ボランティア体験の内容

乳幼児親子とのふれあい、あそびと交流、託児

④ボランティア体験日時

第1月曜日 10:00～11:30(みらい平市民センター3階)

第4金曜日 10:00～11:30(みらい平コミュニティセンターsupported by 成島建設)

最終木曜日 10:30～11:00(カスミ富士見ヶ丘店2階)

10月11日(金) 10:00～13:00(ワープステーション江戸)

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

動きやすい服装、動きやすい靴、飲み物、タオル持参でお願いします。

団体名：

## 手話サークルすずらん

①活動体験場所                      ■屋内                      □屋外                      □屋内および屋外  
カスミ富士見ヶ丘店 2階フードコート（つくばみらい市富士見ヶ丘1丁目1）

②団体の概要（目指していることや活動内容など）

手話の技術向上、普及活動。  
地域の聴覚障害者との交流。

③ボランティア体験の内容

毎月第2水曜日に行っている、「すずらん cafe」に参加していただきます。

④ボランティア体験日時

10月9日(水)、11月13日(水)  
10:30～14:30の間で、何時でも大丈夫です。

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

どなたでも参加いただけます。

団体名：

## 大正琴を楽しむ会

①活動体験場所            ☒ 屋内            ☐ 屋外            ☐ 屋内および屋外  
市内コミュニティセンター

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

大正琴の練習を通して仲間作り、文化祭などの発表会や施設を訪問し演奏する。

③ボランティア体験の内容

大正琴の練習

④ボランティア体験日時

9月27日(金) 10:00～12:00  
10月11日(金) 10:00～12:00  
10月25日(金) 10:00～12:00  
11月 8日(金) 10:00～12:00  
11月22日(金) 10:00～12:00

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

団体名：

## 楽しいハーモニカ

①活動体験場所                      ■屋内                      □屋外                      □屋内および屋外  
谷和原公民館（つくばみらい市古川 1025）

②団体の概要（目指していることや活動内容など）

- ・ハーモニカ演奏技術の向上
- ・会員相互のコミュニケーションを図り、楽しく過ごす。
- ・施設慰問等

③ボランティア体験の内容

ハーモニカ演奏活動を聞いていただく。

④ボランティア体験日時

10月 9日(水) 9:30～11:30  
11月13日(水) 9:30～11:30

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

手ぶらで参加してください。お待ちしております。

団体名：

## つくばみらい市図書館ボランティア

①活動体験場所                      ■屋内                      □屋外                      □屋内および屋外  
つくばみらい市立図書館本館（つくばみらい市福田 623）

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

図書の配架、修理等、図書館事業を支援いただくことで、図書館の円滑な運営を図ることを目的としています。

内容：①配架（資料の配架と整頓）、②本の修理、③イベントなどのお手伝い

③ボランティア体験の内容

配架もしくは本の修繕

④ボランティア体験日時

9月18日(水)、9月26日(木)、10月17日(木)、10月31日(木)  
11月20日(水)、11月28日(木)  
時間は要相談。30分から1時間程度。

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

配架をご希望の場合は、動きやすい服装でご参加ください。

団体名：

## つくばみらい市日本語ひろば

①活動体験場所

■屋内

□屋外

□屋内および屋外

- ・伊奈公民館（つくばみらい市福田 195）
- ・みらい平コミュニティセンターsupported by 成島建設（つくばみらい市紫峰が丘 4-4-1）

②団体の概要（目指していることや活動内容など）

外国人の方への日本語支援、日本文化の紹介等 多文化交流

③ボランティア体験の内容

外国の人と日本語で話す。

④ボランティア体験日時

毎週日曜日 14:00～15:30（伊奈公民館）

毎週木曜日 19:00～20:30（みらい平コミュニティセンターsupported by 成島建設）

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

必要な持ち物はありません。

団体名：

## つくばみらい要約筆記の会

①活動体験場所                   ■屋内                   □屋外                   □屋内および屋外

市民活動まちづくりセンター

(つくばみらい市陽光台3-9-1 みらい平市民センター3階)

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

要約筆記とは、耳の不自由な方に話の内容を文字にして表わすことにより、コミュニケーションをサポートするものです。

速記とは異なり、話を聞きながら内容をまとめ、話の大切なポイントを押さえて文字(文章)にしていきます。方法は、手書き、パソコンでの入力などがあります。

要約筆記の技術向上だけでなく、耳の不自由な方への理解を深めることを大切に考えて活動しています。

③ボランティア体験の内容

要約筆記の体験

④ボランティア体験日時

9月26日(木) 10:30～12:00

10月10日(木) 10:30～12:00

10月24日(木) 10:30～12:00

11月14日(木) 10:30～12:00

11月28日(木) 10:30～12:00

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など



団体名：

どりっぷみらい

①活動体験場所                   ■屋内                   □屋外                   □屋内および屋外  
きらくやますこやか福祉館 食堂（つくばみらい市神生 530）

②団体の概要（目指していることや活動内容など）

引き立ての珈琲豆をハンドドリップで淹れ、きらくやまの利用者に提供。一息ついて、楽しんで頂いています。

サークル、サロン、自治会などの要望に合わせ、出前カフェの活動も行っています。

③ボランティア体験の内容

コーヒーを利用者に配膳しながら声かけをして頂いたり、コーヒーを淹れる準備を手伝って頂きたいと思っています。

又、ご家庭でハンドドリップコーヒーを美味しく淹れるコツなどを体験していただきます。

④ボランティア体験日時

10月10日(木) 11:00～14:00

11月14日(木) 11:00～14:00

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

珈琲を美味しく淹れたい方、興味の有る方、ボランティア活動に興味の有る方お待ちしております。

持ち物：エプロン 筆記具 お昼の食事

団体名：

## 花あそび

- ①活動体験場所                      ☐ 屋内                      ☒ 屋外                      ☐ 屋内および屋外  
きらくやまふれあいの丘（つくばみらい市神生 530）

②団体の概要（目指していることや活動内容など）

ガーデンを作成する事により、植物に興味を持ち、植生などを知り、メンテナンスの少ない庭にする知識などを共有する植物愛好家の集まり。

③ボランティア体験の内容

きらくやまふれあいの丘の2カ所でのガーデン作りとメンテナンスをして、おとずれた人々に「いやし」ができればよいと思います。

④ボランティア体験日時

9月18日(水) 9:00～12:00  
10月16日(水) 9:00～12:00  
11月20日(水) 9:00～12:00

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

作業しやすい服装

持ち物：長靴・帽子・汗拭きタオル・水筒・手袋は必ずご用意ください。

団体名：

## ブックスタート

①活動体験場所                    ☒ 屋内                    ☐ 屋外                    ☐ 屋内および屋外  
つくばみらい市保健福祉センター（つくばみらい市古川 1015-1）

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

絵本を介して、親子で心ふれあう時間を持つことの大切さを伝えることを目的とした、ブックスタート事業における、参加者対応と読み聞かせを行っていただきます。

③ボランティア体験の内容

3・4か月児健診で実施するブックスタート事業の様子の見学

④ボランティア体験日時

9月25日(水)    13:15～15:30  
10月30日(水)    13:15～15:30  
11月27日(水)    13:15～15:30

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

団体名：

みらい教室（つくばみらい市社会福祉協議会）

①活動体験場所                   ■屋内                   □屋外                   □屋内および屋外  
きらくやますこやか福祉館内 介護教育室（つくばみらい市神生 530）

②団体の概要（目指していることや活動内容など）

ひとり親世帯等の児童を対象に学習支援を行い、児童が勉強する習慣を身につけたり、苦手な教科を少しでも好きになってもらい、自信を持てるようにする。

③ボランティア体験の内容

小学4年生から中学3年生までの生徒に国語・算数・英語の勉強の見守りと、アドバイス・支援をお願いします。

中学3年生の生徒に対しては、必要に応じ受験勉強のアドバイスをお願いする事があります。

④ボランティア体験日時

基本、月3回実施

毎月第1・第2・第3日曜日 10:00～12:00

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

- ・教員免許（小・中・高校）取得している方、歓迎。（取得していなくても大丈夫です）
- ・教えることが好きな方
- ・対象者の秘密保持ができる方

希望される方には、日程調整後、社協担当者が活動日に当日の活動内容をご説明いたします。

団体名：

## みらい平食堂

①活動体験場所                    ☒ 屋内                    ☐ 屋外                    ☐ 屋内および屋外

市民活動まちづくりセンター

(つくばみらい市陽光台3-9-1 みらい平市民センター3階)

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

こども食堂

③ボランティア体験の内容

配膳・片づけ・参加者との交流

④ボランティア体験日時

9月28日(土)    11:00～14:00

10月26日(土)    11:00～14:00

11月23日(土)    11:00～14:00

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

三角巾(帽子)・エプロン・マスク

団体名：

## みらい研ぎクラブ

①活動体験場所

☐屋内

☐屋外

☒屋内および屋外

つくばみらい市内各公民館、各コミュニティセンター、各地域集会所、自治会館

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

包丁、剪定鋏、鎌の刃研ぎ

③ボランティア体験の内容

包丁、剪定鋏、鎌の刃研ぎ

④ボランティア体験日時

9月19日(木) 9:00～12:00

10月17日(木) 9:00～12:00

11月21日(木) 9:00～12:00

毎月場所が変わります。

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

初回は使用中の砥石があればご持参ください。

無ければそのまま見学に来てください。

団体名：

## 読み聞かせ虹の会

①活動体験場所                      ■屋内                      □屋外                      □屋内および屋外  
市内小学校（伊奈小学校、伊奈東小学校、小張小学校、豊小学校、谷和原小学校）  
保育園（ふれあい第一保育園、伊奈第二保育所、みらい認定子ども園、社会福祉協議会こどもひろば）

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

子ども達と絵本の世界を楽しむための読み聞かせ活動を行っている。やがて、ひとりでも本が読めるようになることを願います。それまでは、一緒に絵本を開いて楽しみましょう！

③ボランティア体験の内容

絵本の読み聞かせを実際に行って体験する。読み聞かせの現場見学。

④ボランティア体験日時

- ① 図書館本館おはなし室にて「定例おはなし会」  
10月12日(土) 14:00～14:30  
11月 9日(土) 14:00～14:30

② 市内小学校、保育園は、年間計画表のとおり

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

読み聞かせの現場体験は、事前にレクチャーがあります。

絵本の世界は、子どものためばかりではありません。おとなもピュアな心で楽しめますよ！