



2025 夏ボラ! メニュー一覧



7/24	木	事前説明会① 事前説明会②
7/25	金	事前説明会③
7/26	土	
7/27	日	① キッチンカーで夏祭り応援
7/28	月	
7/29	火	
7/30	水	
7/31	木	
8/1	金	② 紙芝居を演じてみよう ③ 子ども食堂に笑顔をお届け
8/2	土	
8/3	日	
8/4	月	④ 手話体験
8/5	火	⑤ 車いす体験
8/6	水	
8/7	木	⑥ はじめてみよう点訳 ⑦ 夏だ! 野菜の大収穫! ⑧ Welcome 手話ベリかふえ
8/8	金	⑨ わたしにできるSDG'sを学ぶ
8/9	土	
8/10	日	
8/11	月祝	⑩ 高齢者のサポートボランティア
8/12	火	
8/13	水	
8/14	木	
8/15	金	
8/16	土	
8/17	日	
8/18	月	⑪ 見えないってどんなこと?
8/19	火	
8/20	水	
8/21	木	⑫ 集まれ! ジュニア災害ボランティア
8/22	金	
8/23	土	
8/24	日	⑬ 夏休み! 放課後スナックわかなっち
8/25	月	
8/26	火	⑭ ポッチャで交流
8/1~9		⑮ 介護の施設を訪問してみよう
8/18~23		

「ボランティア活動に興味はあるけど、どうやって始めればいいの?」
「今までボランティア活動をやったことがない」・・・
そんなあなたへの第1歩! ボランティア活動のきっかけづくりの場として、
たくさんの方のご参加をお待ちしています。

【お申込みについて】

必ず本人が事前説明会に参加してください。
各メニューとも定員になり次第〆切とさせていただきます。
申し込みフォームから申し込む方は、1メニューずつお申し込みください。(1人3メニューまで)

※18歳未満の方は「保護者同意書」をご提出ください。

【持ち物】・筆記用具・水筒・汗ふきタオル・帽子・マスク

※その他、希望するプログラムごとに必要な物

1

◆キッチンカーで夏祭り応援◆



日時: 7/27 (日) 9:30~12:00
対象: 小4~大人 (6名)
場所: 北本市学習センター (栄13)
持ち物: バンダナ・エプロン

学習センターのサマーフェスティバルにキッチンカーがやってくる!
地域の方と交流しながらサマーフェスティバルを盛り上げよう!

2

◆紙芝居を演じてみよう◆



日時: 8/1 (金) 9:30~12:00
対象: 小4~大人 (15名)
場所: 北本市総合福祉センター
(高尾1-180)

手作り絵本サークルの方に、紙芝居を演じる工夫やポイントなどを学び、デイサービスで演じてみよう!

3

◆子ども食堂に笑顔をお届け◆

日時: 8/1 (金)
15:00~17:00
対象: 小4~大人 (4名)
場所: ハイワールド3階催事場
(深井6-87)
その他: エプロン

「子ども食堂ってどんなところ?」
ひなと食堂にきた子どもたちの遊び相手やおやつ作りのおてつだいをしながら、子ども食堂について学び、つながりの場のたいせつさについて知ろう。

4

◆手話体験◆



日時: 8/4 (月)
9:30~11:30
対象: 小4~大人 (20名)
場所: 北本市総合福祉センター
(高尾1-180)

手話サークルに参加して、自己紹介やかんたんな日常の手話を教えてもらいながら、耳の聞こえない人と交流しよう。

5

◆車いす体験◆

日時：8/5（火）9：30～12：00
対象：小4～大人（15名）
場所：北本市総合福祉センター
（高尾 1-180）



車いすを利用している方からお話を聞き、
車いすの使い方を学ぼう！

6

◆はじめてみよう点訳◆

日時：8/7（木）9：30～11：30
対象：小4～大人（15名）
場所：北本市総合福祉センター
（高尾 1-180）



目の不自由な方から点字について学び、
自分だけのオリジナル名刺を作ろう。

7

◆夏だ！
野菜の大収穫◆

日時：8/7（木）
9：30～12：00
対象：小4～大人（5名）
場所：北本市総合福祉センター
（高尾 1-180）

その他：汚れても良い運動靴
または長靴、軍手

野菜のミニ知識を学びながら市民農園
で育った野菜を収穫し、子ども食堂に寄
付をする活動について知ろう。

8

◆Welcome
手話べりかふえ◆

日時：8/7（木）①13：30～14：30
②15：00～16：00
※10分前までにお願いします。

対象：小4～大人（各8名）
場所：北本団地「中庭」（栄 7-1-26-102）
持ち物：エプロン

手話ができる人もできない人も、北本団地の
カフェのお手伝いをしながら、聞こえない人と
交流してみよう。

9

◆わたしにできる
SDG'sを学ぶ◆

日時：8/8（金）9：30～12：00
対象：小4～大人（15名）
場所：北本市総合福祉センター
（高尾 1-180）
持ち物：液状のり、はさみ、
新聞紙 5～6枚



環境問題や SDG's について学び、
新聞紙でエコバッグを作って障がいの施設
に寄付をしよう。

10

◆高齢者の
サポートボランティア◆

日時：8/11（月祝）
9：00～12：00
対象：小5～中3（8名）
場所：北本市立西部公民館
（荒井 3-95）

その他：動きやすい服装
西部地域の「シニアサロン」のおてつだいを
通して、地域のお年寄りと交流しよう。

11

◆見えないって
どんなこと？◆

日時：8/18（月）9：30～12：00
対象：小4～大人（15名）
場所：北本市総合福祉センター
（高尾 1-180）



目が不自由な方の暮らしや生活の中の工夫を
知り、アイマスク体験やサウンドテーブルテニス
を通して、目の見えない方と交流をしよう。

12

◆集まれ！
ジュニア災害ボランティア◆

日時：8/21（木）9：30～12：00
対象：小4～大人（15名）
場所：北本市総合福祉センター
（高尾 1-180）

大学生のお兄さんお姉さんたちと一緒に、
災害ボランティア活動について学び、防災ワ
ークショップを通して、災害時の備えや災害
ボランティア活動について知ろう。

13

◆夏休み！
放課後スナック
わかなっち◆

日時：8/24（日）14：00～16：00
対象：小4～大人（4名）
場所：えがおのひろばよっちゃん家
（中丸 2-29）

大学生が企画した子どもたちの居場所「放
課後スナック」は、ちょっと大人の気分で集ま
れる楽しい居場所です。大学生のお姉さん
「わかなっち」と一緒に、スナックのお手伝いを
しながら、色々な世代の人とのつながりの大
切さを知ろう。

14

◆ボッチャで交流◆

日時：8/26（火）
9：30～12：00
対象：小4～大人（12名）
場所：北本市総合福祉センター
（高尾 1-180）

障がいのある人と
ボッチャを通して交流し、
「ともに生きる」
（地域共生社会）
について考えよう。



15

◆介護の施設を
訪問してみよう◆

日時：8/1（金）～8/9（土）
8/18（月）～8/23（土）
① 9：00～12：00
② 13：00～16：00
1日2名まで（何日でも可）
※希望日と希望時間をお知らせください。
対象：中学生～大人（1日2名まで）
場所：北本市総合福祉センター
北本社協デサービス
（高尾 1-180）

その他：動きやすい服装
デサービスのお手伝いをしながら
お年寄りの方と交流しよう。

※希望者には、ボランティア活動証明書を発行します。