

ボランティア体験プログラム メニュー表（令和4年9月現在）

- …小学生が体験できます
- …中学生が体験できます

※色が塗られているところは、現在受け入れ中止となっています。

	No.	体験メニュー	受け入れ団体	受入可能日・時間	募集対象	会 場
		体 験 内 容			募集人数	
障がい者スポーツ体験	1	ポッチャ競技の体験	(窓口) 苫小牧市総合政策部まちづくり推進室 スポーツ都市推進課 大村 博 氏	第3日曜日	小3～シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター 体育館
		体育館（6m×10mのコート）で行う、ボールを使ったカーリングのような競技です。選手の方とプレイをしたり、審判の体験します。		13：00～15：00	5名/1回	苫小牧市双葉町3丁目7-3
	2	車イスバスケットボール競技の体験	(窓口) 苫小牧市総合政策部まちづくり推進室 スポーツ都市推進課 大村 博 氏	11月26日（土）	中学生～シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター 体育館
		バスケット専用の車イスに乗って苫小牧WBCの選手の方と協議を通して交流を図ります。		10：00～12：00	5名	苫小牧市双葉町3丁目7-3
	3	フライングディスク競技の体験	(窓口) 苫小牧市総合政策部まちづくり推進室 スポーツ都市推進課 大村 博 氏	6月25日（土）	小1～シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター 体育館
91cmの円形のゴールへ向けて、5mと7mの距離から10投し、勝敗を競います。		【終了】		6名	苫小牧市双葉町3丁目7-3	
4	パラアイスホッケー競技の体験	(窓口) 苫小牧市総合政策部まちづくり推進室 スポーツ都市推進課 大村 博 氏	10月1日（土）	小4～シニア	①ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ 苫小牧市北栄町3丁目2-3	
	北海道ベアーズの練習日に実際にスレッジ（ホッケー用のそり）に乗り、体験します。		10：00～12：00	2名	もしくは ②新ときわスケートセンター 苫小牧市ときわ町3丁目8-1	
5	音卓球競技の体験	苫小牧視覚障がい者福祉協会 ※休止中	毎月不定日曜日	小4～シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター 音卓球室	
	音のでる卓球ボールを使い、音を頼りにプレイする卓球です。選手の方とプレイをしたり、ボールを拾ったりします。		13：00～17：00	6名	苫小牧市双葉町3丁目7-3	
障がい者のボランティア体験	6	障がい者パソコン教室（肢体不自由コース） ボランティア体験	苫小牧市障がい者パソコンボランティア友の会	第2土曜日 10：00～12：00	高校生～シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター
		肢体に障がいのある方を対象にしたパソコン教室で、パソコン操作の支援を体験します。		第4土曜日 10：00～12：00	3名程度	苫小牧市双葉町3丁目7-3
7	障がい者パソコン教室（視覚コース） ボランティア体験	苫小牧市障がい者パソコンボランティア友の会	第1水曜日 18：00～20：00	高校生～シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター	
			視覚に障がいのある方を対象としたパソコン教室で、パソコン操作の支援を体験します。	第3水曜日 18：00～20：00	3名程度	苫小牧市双葉町3丁目7-3
8	iPadプロジェクト体験	苫小牧市障がい者パソコンボランティア友の会	第2水曜日	高校生～シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター	
			視覚障がい者向けのiPad機能や操作を当事者と一緒に学ぶ体験をします。	18：00～20：00	3名程度	苫小牧市双葉町3丁目7-3
9	点訳ボランティア体験	苫小牧市点訳赤十字奉仕団	火曜日 13：30～15：30	小3～シニア	市民活動センター	
	凸字を読み、点字を書く（打つ）体験をします。		(不定期) 月～木曜日 18：30～20：00	5名	苫小牧市若草町3丁目3-8	

※希望のメニューがございましたら、ボランティアセンターにて申込をしてください。また、申し込み後に追加で体験する場合も申し込みをお願いいたします。

※色が塗られているところは、現在受け入れ中止となっています。

	No.	体験メニュー	受け入れ団体	受入可能日・時間	募集対象	会場
		体験内容			募集人数	住所
障がい者のボランティア体験	10	朗読ボランティア体験 	苫小牧市朗読赤十字奉仕団	不定期 (月の中旬)	小3～シニア	市民活動センター
		原稿の中の言葉のアクセントをアクセント辞典で調べたり、実際にスタジオで原稿を読み、録音する体験をします。			5名	苫小牧市若草町3丁目3-8
ボランティア体験	11	洋陶体験（洋陶作品への色塗り、粘土の成形）	苫小牧身障者洋陶サークル雅	第1・2・4金曜日 10:00～15:00	社会人～シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター
		犬や猫、コップなどを作る型というものに粘土を流し入れて、作品にし、それを焼成、色付けをします。主に色付けの体験を行います。			5名	苫小牧市双葉町3丁目7-3
高齢者のボランティア体験	12	のびのび長生き教室（苫小牧市一般介護予防事業） 運営のお手伝い 	苫小牧市中央地域包括支援センター	木曜日 9:30～11:30	中学生～シニア	一区総合福祉会館
		運動やレクリエーションなどを行い、健康を維持する活動です。会場の準備や体操に参加したりなど参加者との交流を体験します。			2名	苫小牧市表町5丁目8-7
	13	うごけ～る体操教室（苫小牧市一般介護予防事業） 運営のお手伝い 	苫小牧市中央地域包括支援センター	金曜日 9:30～11:30	中学生～シニア	第八区総合福祉センター
		運動やレクリエーションなどを行い、健康を維持する活動です。会場の準備をし、体操に参加したり、参加者との交流を体験します。			2名	苫小牧市緑町2丁目5-13
	14	わかば教室（苫小牧市一般介護予防事業） 運営のお手伝い 	苫小牧市明野地域包括支援センター	第1・3木曜日（6月・翌年3月は第5木曜日実施） ※祝日（11月3日）はお休み 9:00～12:15 (前半と後半の2部制)	中学生～シニア	美光町総合福祉会館
		健康に関心のある高齢者の方々が参加する介護予防教室です。地域の高齢者の皆さんが運動などをしながら交流を図る場です。			2名	苫小牧市美園町1丁目10-10
15	ふたば教室（苫小牧市一般介護予防事業） 運営のお手伝い 	苫小牧市明野地域包括支援センター	第1・3金曜日 ※祝日はお休み 9:00～12:15 (前半と後半の2部制)	中学生～シニア	双葉町総合福祉会館	
	健康に関心のある高齢者の方々が参加する介護予防教室です。地域の高齢者の皆さんが運動などをしながら交流を図る場です。			2名	苫小牧市双葉町3丁目7-11	
16	お買い物付き添いボランティア体験	軽費老人ホームアドーンズ園				コープさっぽろステイ店
	アドーンズ園利用者の方、施設職員と、3人一組で、利用者のお買い物に付き添います。	※休止中				苫小牧市三光町5丁目6-4
17	高齢者施設でのドライバーかけ交流体験 	みどりの会	月・水曜日 (祝日の場合はお休み)	中学生～シニア		ケアライフ王子
	お風呂から上がった際にドライバーをかけるボランティアです。利用者の方と楽しくお話して一緒に交流します。	※休止中		10:00～11:30	3名	苫小牧市若草町3丁目4-8

※希望のメニューがございましたら、ボランティアセンターにて申込をしてください。また、申し込み後に追加で体験する場合も申し込みをお願いいたします。

※色が塗られているところは、現在受け入れ中止となっています。

	No.	体験メニュー	受け入れ団体	受入可能日・時間	募集対象	会場
		体験内容			募集人数	住所
高齢者のボランティア体験	18	高齢者施設での介護予防レクリエーション体験	苦小牧赤十字奉仕団 養護老人ホーム静和社 ※休止中	第4金曜日 9:50~11:00	社会人~シニア 2名	養護老人ホーム苦小牧静和荘
		施設のレクリエーションに参加し、高齢者の方と交流します。				苦小牧市松風町2-15
	19	傾聴ボランティア体験	苦小牧傾聴ボランティア・アガペーの会	第2土曜日 13:00~14:30	社会人~シニア 5名	市民活動センター
		毎月開催している定例会にて傾聴の体験をします。				苦小牧市若草町3丁目3-8
	20	車イス清掃ボランティア体験	特別養護老人ホーム「陽明園」 (コロナウイルス感染状況次第、受け入れ可能) ※まん延防止等重点措置・緊急事態宣言中は受け入れ不可	月曜日~金曜日のうち 9:00~17:00の 1時間~2時間程度	大学生~シニア 何名でも可能	特別養護老人ホーム 陽明園
		施設入所者の車イスを清掃の体験をします。				苦小牧市植苗51-177
	21	高齢者にハガキでお便り体験	ふみの会	第2水曜日 10:00~11:30	社会人~シニア 5名	市民活動センター
		実際に高齢者の方にお便りを書く体験をします。				苦小牧市若草町3丁目3-8
	22	お化粧品ボランティア体験	メイクボランティア「あんぷる」 ※休止中			(市内のサロンなど)
		実際に高齢者施設に行って活動の見学をします。 ※実際にお化粧品をするのは入会后、勉強会を受講してからとなります。				不定
23	グループホームでの交流体験	グループホーム「いすの木」 ※休止中	不定期	中学生~シニア 2名	グループホームいすの木	
	施設おまつりの運営お手伝い体験をします。				苦小牧市住吉町2丁目8-9	
児童のボランティア体験	24	読み聞かせボランティア体験 (にじのはし)	にじのはし・苦小牧市立中央図書館	第1土曜日 10:30~12:00	中学生~シニア 1名	苦小牧市中央立図書館
		読み聞かせ活動の見学をし、参加者同士の読み聞かせ体験をします。				苦小牧市末広町3丁目1-15
	25	読み聞かせボランティア体験 (苦小牧子どもの本の会)	苦小牧子どもの本の会・苦小牧市立中央図書館	第3日曜日 14:00~14:20	高校生~シニア 2名	苦小牧市中央立図書館
		読み聞かせ活動の見学をし、参加者同士の読み聞かせ体験をします。				苦小牧市末広町3丁目1-15
	26	読み聞かせボランティア体験 (きらきらっこの会)	読み聞かせサークル きらきらっこの会	①第2水曜日 8:00~9:00 ②錦岡小学校での催事 (毎年 秋)	大学生~シニア 2~3名	苦小牧市立錦岡小学校
		読み聞かせ活動の見学や参加者の読み聞かせ体験をします。				苦小牧市宮前町2丁目30-2
	27	サイクリングのサポート	NPO法人じゃがいもクラブ	8月23日 (火) 【終了】	中学生~シニア 2名	じゃがいもクラブ
		クラブの子ども達のサイクリングの時、自転車で一緒に走ります。				苦小牧市桜木町3丁目1-4
28	沼ノ端児童センターまつり交流体験	沼ノ端児童センター	未定	中学生~シニア 4名	沼ノ端児童センター	
		お店の売り子やゲームの担当などを通して子ども達と触れ合います	今年度ボランティア受入不可			苦小牧市沼ノ端中央4丁目10-34

※希望のメニューがございましたら、ボランティアセンターにて申込をしてください。また、申し込み後に追加で体験する場合も申し込みをお願いいたします。

※色が塗られているところは、現在受け入れ中止となっています。

	No.	体験メニュー	受け入れ団体	受入可能日・時間	募集対象	会場
		体験内容			募集人数	住所
児童のボランティア体験	29	①サマーアドベンチャー交流体験 ②トピリカフェスティバル交流体験 お祭りのコーナーを担当してもらい、児童がスムーズに遊べるようお手伝いします。	北栄児童センター	①7月16日（土） 【終了】	高校生～シニア 3名	北栄児童センター
		②10月22日（土） 10：00～15：00		苫小牧市北栄町3丁目3-3		
	30	児童センターまつり交流体験 お祭りのコーナーを担当してもらい、児童がスムーズに遊べるようお手伝いをお願いします。	住吉児童センター	9月3日（土） 【終了】	高校生～シニア 3名	住吉児童センター 苫小牧市住吉町2丁目5-17
	31	①あさひ児童センターまつり交流体験 ②児童センターの運営のお手伝い ①お祭りでのお店やゲームスタッフ（児童）の補助 ②児童がスムーズに遊べるようお手伝いします。	あさひ児童センター	①9月3日（土） 【終了】	中学生～シニア 5名	あさひ児童センター 苫小牧市旭町2丁目3-24
		②毎週月曜日～金曜日 13：00～16：00				
	32	①「やってみナイト」 ②児童センターまつり ③運営のお手伝い	大成児童センター ※上記の行事以外も通年受け入れ可	①10月7日（金） 16：15～20：30 ②7月23日（土） 【終了】	高校生～シニア 3名	大成児童センター 苫小牧市大成町1丁目11-21
		児童の制作、戸外活動、夕食、肝だめし、花火などの行事のお手伝い		③毎週月曜日～土曜日 13：00～16：00 ※祝日は閉館		
	33	子ども食堂スタッフ体験	NPO法人 木と風の香り	日曜日 (夏・冬・春休みは毎日)	小1～大学生 3名	NPO法人 木と風の香りカフェ 苫小牧市音羽町1丁目5-15
		子どもたちと遊ぶことを中心に体験。状況により調理、食材運搬、利用者との対話、一芸披露、お皿洗いなどをさせていただきます。		①9：00～12：00 ②12：00～15：00 の二部制		
	34	お弁当作りと子どもたちとの遊び体験	こども食堂「おいでや」実行委員会	第3土曜日	小1～6年生 高校生～シニア 2名	日本キリスト教団 苫小牧弥生教会 苫小牧市弥生町2丁目8-25
弁当作りのお手伝いや子どもたちと一緒に遊ぶ体験をします。		11：00～12：00 (9：00からできる方向可) ※時間を短縮して実施する場合がございます。				
35	各イベントボランティアやお弁当作りなどの活動体験	ワーカーズコープ ぼっけ	不定期	小1～シニア 3名	ワーカーズぼっけ ①苫小牧市光洋町1丁目16-18 ②苫小牧市双葉町3丁目7-3	
	おまつりの会場準備や販売、お弁当作り、フードバンク寄贈品整理や配布、畑作業などの体験をします。		おまつり、イベント等は 土、日開催			
36	寺子屋みんなの食堂	寺子屋こどもの未来	第2土曜日	高校生～シニア 3名	日新町内会館 苫小牧市日新町4丁目4-6	
	子どもたちと遊んだり状況により調理等のお手伝いの体験をします。		11：00～15：00			

※希望のメニューがございましたら、ボランティアセンターにて申込をしてください。また、申し込み後に追加で体験する場合も申し込みをお願いいたします。

※色が塗られているところは、現在受け入れ中止となっています。

	No.	体験メニュー	受け入れ団体	受入可能日・時間	募集対象	会場
		体験内容			募集人数	住所
その他のボランティア体験	37	人形劇・紙芝居上演のお手伝い体験 	ペープサートサークル アラジン	不定期	小1～シニア	市内高齢者施設や児童施設など
		上演の見学や、実演（せりふ、人形操作）のお手伝い、舞台の設置・撤収のお手伝いなどの体験をします。			2～3名	苫小牧市内
	38	布のおもちゃ作り体験	キルト♡ポエムとまこまい	第3木曜日or第4木曜日 ※事前に実施日の確認をお願いいたします。	高校生～シニア	市民活動センター
		フェルトのクリスマスオーナメント作りを体験をします。			2名	苫小牧市若草町3丁目3-8
	39	要約筆記ボランティア体験 	苫小牧要約筆記通訳サークル「つたえーる」	火曜日 (第5火曜日は休み)	中学生～シニア	市民活動センター
		要約筆記について学び、実際に書く体験をします。			5名	苫小牧市若草町3丁目3-8
	40	協会だよりの発送作業ボランティア体験 	苫小牧消費者協会	毎月15日 ※15日が土・日・祝日の場合、実施日が変わりますので、ご注意ください。	小1～シニア	市民活動センター
		消費者協会のお便りを発送（封筒詰めなど）する作業体験をします。			3名	苫小牧市若草町3丁目3-8
	41	使用済み切手の選別体験 	苫小牧市社会福祉協議会	第1・3水曜日 ※祝日はお休み	小1～シニア	市民活動センター
		社協に寄付を頂いた使用済み切手を、はさみを使って切りそろえたり、選別したりする体験をします。	ボランティアセンター		10：00～12：00	10名
	42	サロンなどで2人羽織ボランティア体験 	ゆったりるーむ花見	金曜日（不定期）	小1～シニア	市内サロンや高齢者施設など
		2人羽織を披露して、参加者を楽しませる体験をします。	※休止中	10：00～12：00	2名	苫小牧市内
43	絵手紙ボランティア見学体験 	絵手紙ボランティア ごしょいもの会	木曜日	小1～シニア	市民活動センター	
	絵手紙ができるまでのプロセスを見学できます。			6名	苫小牧市若草町3丁目3-8	

※希望のメニューがございましたら、ボランティアセンターにて申込をしてください。また、申し込み後に追加で体験する場合も申し込みをお願いいたします。

※ 体験を希望される方は、ボランティアセンター（若草町3丁目3-8 市民活動センター 2階）にお越しください。

※ 申込後、追加で参加する場合もボランティアセンターに連絡が必要です。

※ メニューは随時更新します。最新メニューは、社協HPでご確認いただくか、ボランティアセンターにお問合せください。

いっぱい体験してみよう ♪ ♪

