



ひらかた市民活動支援センターの会員・登録団体のイベント情報やメンバー募集をお知らせします！

5/4

(日) 他

四條畷神社集合！ 願かけ登山、山ヨガ遠足

四條畷神社で願い札を書き記し願いをこめて飯盛山を登山(標高350m、登り約2.5km下り約4.5km)。途中のスポットや山頂で自然と一体となり、山ヨガで心と身体を癒します。

日時 ① 5月4日(日) ② 6月1日(日) いずれも 9:30~15:00頃

場所 四條畷神社 絵馬殿 集合・解散

費用 2,000円(ペア参加 500円引) 定員 各10人

申込 予約サイト から 締切 ① 4/30 ② 5/28

予約サイト



申込
問合せ

JOYS日本外ヨガ学会(京阪支部) (担当: 末廣)

ホームページ: <https://yoga-outdoor.com/>

Email: joys-keihan@yoga-outdoor.com

5/11

(日)

がんサロン ソシオエステティック

がん患者やご家族の皆さんが、前向きに生きられるようにお手伝いします。外見の変化に対応する美容ケアを行うエステティシャンと看護師が常駐。笑いの絶えない楽しい会です。

日時 5月11日(日) 13:00~14:00

会場 サロン Roseスイートたいむ (長尾台)

参加費 500円(飲み物つき)

定員 8人 申込 電話から



申込
問合せ

NPO法人 ソシオキュアアンドケアサポート (担当: 川口)

TEL: 072-807-3216

Email: recomfort234@gmail.com

5/17

(土)

みんなでダンス PD&Friends

生演奏で座ったままできる、バリアフリーなダンスワークショップ。PD(パーキンソン病)をはじめ、体を動かすことが困難な方も参加できます。終了後に、外で働くのが困難な方の個別相談もあります。

日時 5月17日(土) 10:30~11:30 ※受付 10:15~

会場 生涯学習交流センター 第4集会室(ステーションヒル枚方5階)

参加費 600円(中学生以下無料)

申込 当日参加も可能ですが、なるべくご予約ください

申込フォーム



申込
問合せ

オドルタカラバコ (担当: 市川)

Email: odorutakarabako@gmail.com

※予約が困難な場合は当日直接来てください。

5/21

(水)

心の病、1人で悩んでいませんか？ 家族懇談会

心の病を持った当事者や家族の集まりです。どなたでも参加できます。日頃の悩みを相談し合い、わかちあいましょう。

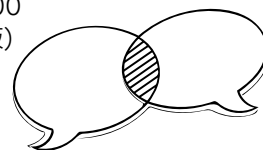
日時 5月21日(水) 13:00~14:00

会場 大阪精神医療センター (宮之阪)

本館棟 1階 家族会室

参加費 無料 定員 15人

申込 なるべく事前に参加予約



申込
問合せ

大阪精神医療センター家族会 (乃ぎく会) (担当: 桑原)

TEL: 072-847-3276

5/25

(日)

大人の習い事 プチ・ボヌール ~petit bonheur~

フラワーアレンジ、エコクラフト、かな文字、つまみ細工、マクラメ結び、パステルアートなど、2時間で3種類 プチ体験OK。1つの作品に取り組むこともできます。

日時 5月25日(日) 9:45~11:45

会場 生涯学習交流センター(ステーションヒル枚方5階)

費用 1,500円

申込 申込フォーム から

申込フォーム



申込
問合せ

花あそび倶楽部 LOOP (担当: 友田)

TEL: 090-9117-3719

5/25

(日)

第9回 とっておきの音楽祭inひらかた

障がいのある人もない人も一緒に音楽を楽しみ、音楽のチカラで、「心のバリアフリー」を目指す音楽祭です。合言葉は「みんなちがって、みんないい」

日時 5月25日(日) 10:00~17:00

会場 ニッパーク岡東中央 ステージ

費用 入場無料



問合せ

とっておきの音楽祭inひらかた 実行委員会 (担当: 平井)

ホームページ: <http://totteoki-hirakata.com/>

Email: totteokino.ongakusai.in.hirakata@gmail.com

6/1

(日)

第45回 枚方ふれあいフェスティバル

障がいを持った人たちが自身が中心となり開催。45年以上親しまれてきた、いろいろな人の様々な活躍が見られる「笑顔の展覧会」。ひとりじゃない、みんながいるということを感じてもらえるような交流の場でもあります。当日ボランティアも募集中！

日時 6月1日(日) 9:00~15:00

会場 ニッパーク岡東中央

費用 入場無料 (一部体験・模擬店は有料)

問合せ

枚方ふれあいフェスティバル 実行委員会 (担当: 吉川)

Email: hirakatafutureai@gmail.com



募集

全国ネットのNPO法人 ナルク「天の川クラブ」会員募集

ボランティアをしませんか？

〈時間預託活動、奉仕活動、文化スポーツ活動〉

時間預託制度は、ボランティアをした時間を積み立てて利用
することができます。

会費 3,000円/年

(夫婦の入会の場合、2人でも3,000円)

問合せ先

NPO法人 NALC「天の川クラブ」

TEL : 072-846-3975

ホームページ : <https://nk-nalc.jp>

ホームページ



募集

お話を聴かせていただきに 傾聴訪問をいたします

「誰か話を聴いてくれる人がいたらいいのになあ」と思われる、
ご本人、ご家族。また各施設の担当者様、成年後見人の方々から
の依頼もお受けしています。(傾聴以外の行為はしません)

訪問時間 平日の月曜日から金曜日 10:00~16:00 の間で
1回 30分~1時間程度

場所 施設、ご自宅など、希望の場所

費用(交通費補助) 1人500円 施設以外 2人1,000円

申込
問合せ先

傾聴ボランティアちょうちょ (担当: ひのき)

Email : choucho.keicho@gmail.com

メールQRコード



募集

百歳市民大学 受講生募集

学校で習わなかった、歴史の隠れたエピソードを紹介していま
す。仲間と一緒に楽しく学びませんか。お気軽にご参加くださ
い。お待ちしております。

活動場所 老人福祉センター 楽寿荘 ほか

参加費 1回 500円

(お好きな講座にご自由にご参加ください)

受講対象 年齢・性別は問いません

問合せ先

百歳市民大学 (担当: 君塚)

TEL : 080-5326-2949

FAX : 072-855-2949



ひらかた市民活動支援センター インフォメーション

5月のサプリ村野学校

会場はすべてサプリ村野！

5/13
(火)

ハイハイレース

子どもの成長を確認し家族同士で交流。

日時 5月13日(火) 10:00~11:00

対象 8カ月~ハイハイができる未歩行の赤ちゃん

参加費 500円

定員 15人

実施団体 一般社団法人マタニティチャームズ

申込フォーム



5/13
(火)

エッセンシャルオイルで 虫よけスプレー作り

エッセンシャルオイルの使い方を学び、香りを選んで、虫よけ
スプレーを作ります。

日時 5月13日(火) 10:00~11:15

対象 18歳以上

参加費 800円(材料費込)

定員 10人

持ち物 ウェットティッシュ、汚れてもよい服装

実施団体 アートクラブト First-step



申込フォーム



申込・問合せ先

ひらかた市民活動支援センター

申込受付 5月1日(木) 9:30~

申込方法

電話、FAX、メール、申込フォームのいずれかでお申し込みください。

募集

ひらせん ボランティア

サプリ村野にある「ひらかた市民活動支援センター」で、ボラン
ティア活動をしてみませんか。自由な時間で参加できます。

春に何かを始めてみたい方など、ぜひ一緒に活動しましょう！

NPOやボランティアのことなど知らないことが学べる
いろんな人と出会ったり交流することができる

活動内容 イベントや事業の企画運営・広報記録・広報物の配送
などなど 興味のあることをご相談ください。

申込方法 メールか電話で連絡、または直接来所。

お知らせ

ひらせんデータバンク 公開中！

ひらせんデータバンクでは、登録団体の情報、団体
活動を支援する助成金情報などを掲載しています。

公開アドレス

<https://sites.google.com/view/hirasen-databank>



編集・発行：特定非営利活動法人 ひらかた市民活動支援センター

〒573-0042 大阪府枚方市村野西町5-1 サプリ村野内

TEL : 072-805-3537 FAX : 072-805-3532

Email : info@hirakatanpo-c.net HP : <https://hirakatanpo-c.net>

公式LINEやSNSでも
情報を発信中です！

公式LINE
@541ppnzn



Instagram
@hiracen_info



X(旧Twitter)
@hiracen_info

Facebook
@hiracen



情報紙「ひらせんナビ」への掲載は、
ひらかた市民活動支援センターの会員団体・登録団体であることが
条件です。詳しくは、当センターまでお問合せください。