

知る・学ぶ・つながる・ゆるたまネット

地域貢献出前講座メニュー



- * 学校の授業で
- * 自治会等での学習会で
- * 社員研修で

みなさまの
暮らしに役立つ
講座をお届けします！



発行：多摩地域・企業大学等連絡会（ゆるたまネット）

ゆるたまネットとは

多摩市内を中心に、地域や社会貢献活動に取り組む、またはこれから始めようとする企業・大学・団体などが集まったネットワークです。

「ゆるやかにつながり」「無理なく」「できるときに参加・活動する」を合言葉に、地域と多様な主体が協力し合いながら、支え合いの輪を広げています。

その一環として、各団体が持つ専門性や人材・設備などを市民の皆様に活用いただける「出前講座」メニューを作成しました。依頼に応じて、講座や相談会の開催、施設・備品の貸出など、参加団体ならではの活動を進めていきます。

一般の方向けの講座*

標記のないものについては人数不問、料金無料

分野	テーマ	内 容	* 担 当 事 業 所 名	時間	対象年齢など
健康・お薬など	大人のための おなかの菌学	①消化管のしくみ②腸内フローラとは？③おなかの健康の秘訣※体操、脳トレ・クイズ等含む *西都ヤクルト販売株式会社		30～ 40 分	社会人 シニア
	「睡眠」と「健康」の 知恵袋	睡眠についての正しい知識を知り、よい睡眠を取るためのポイントを紹介 *明治安田生命保険相互会社		60～ 70 分	社会人 シニア
	女性のための 「健康づくり応援」講座	女性特有のがんの現状と、「予防」・「治療」・「費用の備え」を紹介 *明治安田生命保険相互会社		50 ～ 60 分	社会人 シニア
	知って備える！もし ものときのがん講座	がんの基礎知識から治療方法、かかる費用など、がんにつながるさまざまなことについてご紹介 *明治安田生命保険相互会社		60 ～ 70 分	社会人 シニア
	からだのなかから 元気に いきいき血管講座	「血管」と「血管にかかわる病気」についてご紹介 *明治安田生命保険相互会社		60 分	社会人 シニア
	熱中症セミナー	熱中症に関する知識や熱中症対策の啓発 *東京キリンビバレッジサービス株式会社		30 分	年齢不問
	・薬剤師による おくすり講座 ・管理栄養士による 栄養講座	知っておくと役に立つ薬の話をクイズ形式で学ぶ・健康につながる栄養のお話 *株式会社龍生堂本店		60～ 70 分	年齢不問
	健康・おくすり・栄養 相談会	骨密度（健骨度）または心電図の測定会、薬剤師・管理栄養士による相談会 *株式会社龍生堂本店		60～ 70 分	社会人 シニア
食育・栄養など	食の支援活動の紹介	市内での子ども若者支援の取り組み紹介（フードドライブ、フードパントリー、子ども食堂、フードロスなど） *多摩市社会福祉協議会		1 時限 45 分 程度	小学5年以上
	出前子ども食堂	あらかじめ調理してあるものをケータリングして、こども食堂を開催する。調理設備があれば尚可、絵本の読み聞かせなども対応可能。 *料金（出張代として 1 回 3000 円、子ども一人 100 円、大人 300 円） *特定非営利活動法人どんぐりパン		応相談	幼児（保護者同伴）、小学生～中学生 10～30 名 くらいまで
	お米の出前授業	バケツやミニ田んぼでの「苗植え実習」や、そこで実った稲からお米（玄米）にする「脱穀・粳摺り実習」など *生活協同組合パルシステム東京		2 時限 程度	小学 5 年生 向け、3 クラ スほど
	わくわくキッチン 座学編	高齢者に必要な栄養や毎日の食事のアイデアなど、座学を中心とした内容を管理栄養士が実施 *社会福祉法人 楽友会		60～ 90 分	月～金の 14 時～17 時 定員：20 名 程度まで
	健康/食事・料理・栄養 について	相談・講義等に専門職員を派遣。内容は企画やオーダーに対応。 *社会福祉法人 大和会		45～ 60 分	月～土 主 対 象： 中・高校生

分野	テーマ	内 容	* 担当事業所名	時間	対象年齢など
福祉	福祉体験学習	視覚障害理解（講話、ガイドヘルプ体験、点字体験） 聴覚障害理解（講話、手話体験）、身体障害理解（講話、車いす体験）、高齢者理解（高齢者疑似体験） *多摩市社会福祉協議会		1 時限 45 分	小学3年 以上
		車いす体験 *社会福祉法人 桜ヶ丘社会事業協会		応相談	小学生以上
	福祉や介護のお仕事講座	施設や地域で働く様々な専門職の役割や仕事の内容、やりがいなど介護職員が紹介 *社会福祉法人 楽友会		45～ 60 分	月～土/主な 対象：学生
高齢者の暮らし・介護・認知症	認知症に関する講座	○認知症予防講座介護の不安を解決！介護の備え *明治安田生命保険相互会社		60～ 70 分	社会人 シニア
		○認知症の方との接し方大人向け講座 認知症施設の管理者で介護福祉士からのお話 *河北医療財団 あい看護小規模多機能施設おきな		応相談	社会人 シニア
		○認知症の基本知識と症状の代表例や対応方法の基本 *社会福祉法人 楽友会		応相談	年齢不問
		○認知症ってなあに？」子供向け講座 認知症施設の管理者で介護福祉士からのお話 *車椅子体験なども可 *河北医療財団 あい看護小規模多機能施設おきな		応相談	小学生以上
	あなたは大丈夫？ フレイル予防講座	フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介 *明治安田生命保険相互会社		60～ 70 分	シニア
	高齢期のひとり暮らしにむけて	高齢期のひとり暮らしで知っておきたいことや注意点を実際に起こったことなどを踏まえたお話 *社会福祉法人 楽友会		応相談	月～金の 14 時～17 時 /20 名程度
	老人ホームあれこれ 基礎編	特別養護老人ホームや軽費老人ホームなどさまざまな形態のある高齢者向けの入所施設。どのような施設があり、そしてどのような方が対象者なのかなどの基礎的な内容を社会福祉士がわかりやすく説明。 *社会福祉法人 楽友会		応相談	月～金の 14 時～17 時 /20 名程度
	各種専門相談、講義など	嚥下の仕組み・介護技術・認知症・リハビリ体操・介護保険制度・権利擁護・介護相談など要望に合わせて実施。 *社会福祉法人 大和会		応相談	10 名以上
相続・終活	わたしと家族の「そうぞく」講座	基礎から学ぶ相続対策 *明治安田生命保険相互会社		約 60～ 70 分	シニア
	終活セミナー	団体（自治会・老人会・ケアマネジャー等）及び個人向けの終活全般のセミナー講師 *小学生対象も可、応相談 *株式会社 M システムズ		応相談	シニア
	争続にならない為に	終活とは、生前整理（今できること）、遺産相続、エンディングノート準備などについて学ぶ *アクサ生命保険株式会社		60～ 90 分	年齢不問

分野	テーマ	内 容 * 担当事業所名	時間	対象年齢など
金融・経済	初心者向け 「資産形成」講座	「お金の育て方」セミナー、「外貨のススメ」など * 明治安田生命保険相互会社	60分	20～50代の 資産形成を 始めたいと考 えている方
	親子で学ぶ「お金」の キホン講座	親子で学ぶ「お金の使い方」「お金との付き合い方」 「将来への備え方」 * 明治安田生命保険相互会社	60分	親と子（小学 生推奨） または親のみ
	資産形成を学ぶ	賢者の資産運用術 ① 時間を味方につけるつみたて投資 ② 豊かなセカンドライフのために * 株式会社三菱 UFJ 銀行	30～ 40分	18 歳以上
	新社会人向け 社会人になる前に適 切にお金を管理でき るようになる講座	入るお金、出ていくお金の把握、給料に関する知識、 お金を借りる時の注意点、資産運用術 * アクサ生命保険株式会社	60～ 90分	高校生、 大学生
	ライフプラン作成に ついて学ぶ講座	人生 100 年時代を(教育・介護・相続・セカンドラ イフ)を見据え備え方を学ぶ * アクサ生命保険株式会社	60～ 90分	20～60 代
減災・防災	自宅を一番安全・安心 な場所に～在宅避難 のすすめ～	住み慣れたわが家を安心できる「避難所」にする在 宅避難のすすめ。今からできるチェックリストと心理 学による解説付き。 * 大妻女子大学	60～ 90分	自治会などの 地域団体 5～30 名以下
その他	宇宙について	こども宇宙教室 宇宙の開発から宇宙食まで宇宙の謎を聞いてみよう * NEC プロボノ倶楽部	応相談	小学生、 中学生
		みんなの宇宙教室 見上げる宇宙を身近に、宇宙飛行士たちの暮らしや 日本の役割を知ってみませんか？ * NEC プロボノ倶楽部	応相談	高学年以上 (年齢に応じ て対応)
	プログラミング	Scrach_プログラミング教室 * NEC プロボノ倶楽部	応相談	初心者、 低学年
		Viscuit_プログラミング教室 * NEC プロボノ倶楽部	応相談	応相談
		KUBO_プログラミング教室 * NEC プロボノ倶楽部	応相談	応相談
		MaineCraft_プログラミング教室 みんなの多摩市を MaineCraft の世界で実現しよう * NEC プロボノ倶楽部	応相談	経験者、 高学年
	ボッチャ	ボッチャ体験 奥が深いボッチャを身近に体験してみませんか？ * NEC プロボノ倶楽部	応相談	年齢不問
		オンラインボッチャ体験 専用のランプを使いパソコン画面から楽しみません か？ * NEC プロボノ倶楽部	応相談	年齢不問

分野	テーマ	内 容 * 担当事業所名	時間	対象年齢など
その他	モルック	モルック体験 身体も頭脳も使うモルックと一緒に体験してみよう *NEC プロボノ倶楽部	応相談	年齢不問
		モルックの道具を作って遊ぼう モルックの道具を身近な道具で作って遊んでみよう *NEC プロボノ倶楽部	2～3 時間	小学生以上

人事・総務部向けの講座

分野	テーマ	内 容 (担当事業所名)	時間	対象年齢など
健康	働く方の心、女性の健康に関する講座	メンタルヘルス、女性の健康に関して学ぶ *アクサ生命保険株式会社	60～ 90分	社会人
	職場環境づくりを通じた健康経営講座	定着率を上げる為に就労者の体、心、社会的健康について学ぶ *アクサ生命保険株式会社	60～ 90分	社会人

◆施設貸し出し・広報協力

- 株式会社atelier木陰 多摩市落合4丁目16
平日・土の夜間、日祝の日中・夜間の部屋の貸出(学習支援の用途ほか)
- 特別養護老人ホーム 愛生苑 多摩市和田1547
地域開放スペース・会議室の貸し出し
- 社会福祉法人 楽友会 多摩市山王下1-18-2
(平日)多目的室の貸し出し・施設入口の掲示板にお知らせ掲示
- 日本心身障害児協会 島田療育センター 多摩市中沢1-31-1
室内ホール棟貸出

◆申込みの流れ

◎ 申込みいただける方

原則市内在住・在勤・在学の方で構成された5人以上の団体・グループです。

◎ 申込みについて

- ・実施を希望される日から、原則2か月以上前にお電話でご依頼ください。
ご依頼の際には「希望するメニュー」、「実施候補日」、「打ち合わせ候補日」「メールアドレス」をお知らせいただくとスムーズです。
- ・「申込書」を、ゆるたまネット事務局（多摩市社会福祉協議会多摩ボランティア・市民活動支援センター）へメール、FAX、郵送、直接窓口へ持参のいずれかの方法でご提出ください。担当事業所との調整を行います。

◎ 出前場所と講座時間

出前場所は原則多摩市内とし、会場の確保は申し込み団体の皆さんでお願いします。
講座時間は原則10時から17時の間の2時間以内となります。

◎ 費用

原則無料です。講座等で必要な材料及び資料の印刷に係る費用などについては負担いただく場合があります。

◎ 注意事項

- ・同一団体による同一講座は原則として年1回とします。
- ・講座等の様子を撮影し、ゆるたまネット会員のホームページや情報誌等に掲載させていただく場合があります。
- ・次の場合はご利用いただけません。
 - ▶公の秩序を乱し、善良な風俗を阻害するおそれがあると認められるとき
 - ▶政治・宗教、または営利などを目的とした集会であると認められるとき

問合せ・申込

多摩市社会福祉協議会

多摩ボランティア・市民活動支援センター（ゆるたまネット事務局）

〒206-0011 多摩市関戸4-7-2 ヴィータ・コミュニネ7階

☎ 042-373-6611 fax 042-373-5612

Mail tamavc@tamashakyo.jp

ホームページ <https://tama-shakyo.jp>



タマボウ君

ゆるたまネット出前講座 申込書

申込先▶多摩ボランティア・市民活動支援センター 電話042-373-6611 FAX 042-373-6629
メールアドレス tamavc@tamashakyo.jp

				申込日 年 月 日
団体名				代表者
連絡 責任者	氏名			
	住所 〒			
	電話番号		FAX	
	E-mail			
開催希望 日時	第1希望	令和 年 月 日 ()	:	～ :
	第2希望	年 月 日 ()	:	～ :
	第3希望	年 月 日 ()	:	～ :
実施場所	名称・所在地:			
テーマ及び 内容				
受講者	予定人数 人 年齢層 才代			
	対象 [若者・高齢者・障がい者・一般]			
その他				



ゆるたまネット参加企業（令和8年6月現在）

東京海上日動システムズ(株)、多摩市役所、(福) 楽友会、大妻女子大学、グラフィックアート・イオル、(生協) パルシステム東京、(福) 日本心身障害児協会島田療育センター、(福) 多摩市社会福祉協議会、トヨタモビリティ東京(株) U-Car 多摩ニュータウン店、(株) ヴァリアント、恵泉女学園大学、(株) としまふューネス、西都ヤクルト販売(株)、東京キリンビバレッジサービス(株)、(一社) 祥鶴、ニ幸産業・NSP グループ、多摩大学、明治安田生命保険(相)、東京ヴェルディ(株)、国士舘大学、(特非) どんぐりパン、しごと・くらしサポートステーション、アマゾンデータサービスジャパン(同)、東都(生協)、あいおいニッセイ同和損害保険(株)、(株) JTB データサービス、(公社) 多摩市シルバー人材センター、(療) 河北医療財団 多摩事業部、(株) ダイエー、ジョイパックレジャー(株)、ジョイパックアミューズメント(株)、東京桜ヶ丘学院(株)、(福) 桜ヶ丘社会事業協会、T O K Y O フレッシュ(株)、ソスパーゾ多摩、東京医療学院大学、(特非) BORDER FREE、(福) 大和会、多摩市健幸スポーツパートナーズ、Tokyo Sakura International School、(株) 龍生堂本店、(株) 三菱 UFJ 銀行、(株) atelier 木陰、(株) M システムズ、アクサ生命保険(株)、多摩青年会議所、(福) 正夢の会、tasso design studio、多摩市市制施行 50 周年記念市民事業実行委員会、NEC プロボノ倶楽部

事務局

多摩市社会福祉協議会

多摩ボランティア・市民活動支援センター