

2026

ボランティア 体験メニュー

7月～9月は体験月間です♪

ボランティアをしたいのに、きっかけがつかめない…
何かをはじめたいけど、どうすればいいかわからない…
と思っているあなたへ!!!



宮崎市社協ボランティアセンターでは、
「ボランティア体験メニュー」を用意しました(^^)★
「何かしたい！」その思いをぜひ行動に移してみませんか！？
あなたの新たな一歩をお手伝いします！
ぜひお気軽にお問い合わせください♪



お申し込み
フォーム



ボラみん

みやざきボランティア活動推進
マスコットキャラクター

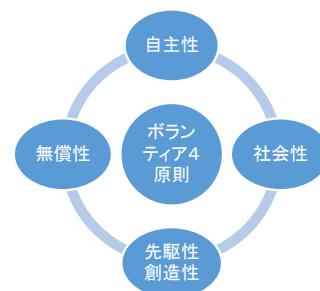
宮崎市社会福祉協議会 ボランティアセンター

☎ 0985-52-7170(直) ☎ 0985-52-5131(代) ✉ voc7170@my-shakyo.jp

ボランティアってなんだろう？



子どもからお年寄りまで、障がいのある人ない人、誰もが一緒に地域で元気に、楽しく、幸せに暮らせるように自ら進んで行動をし、ともに支え合いながら良い社会をつくることで喜びを得られる活動です。



ボランティアをする際のルール(マナー)



(1)相手の気持ちを尊重する 自分の考えをおしつけないで、相手の立場になって接しましょう。 また、宗教や政治、営業活動などに利用しないでください。	(2)約束を守る たとえボランティアでも、あなたを待っている人がいます。 都合が悪くなった場合、事前に必ず連絡を入れましょう。	(3)無理はしない 自分のやれる範囲でできることから始めましょう。 無理をして途中で挫折すると、ほかの人にも迷惑がかかります。
(4)“ありがとう”の言葉と笑顔が最高の報酬です ボランティアは報酬を求めない活動です。それでも、相手の笑顔があなたの心をきっとあたたかい気分にしてくれるはずです。	(5)個人情報決して漏らさない 人と接するボランティア活動では個人のいろいろな情報を知ることがあります。関係のない人に知り得た情報を漏らすことのないようにしてください。	*ボランティア保険への加入をお勧めします！ 活動中の事故や損害を補償するボランティア保険があります。活動前に加入を検討してみましょう！

ボランティア体験メニューの使い方

ボランティア体験メニューの中から自分にあった活動内容を選びます。

宮崎市社会福祉協議会のボランティアセンター窓口申し込んでください(活動の前に登録が必要です)

ボランティアセンターのコーディネーターが希望先と連絡をとり、活動日程を決めます。

いよいよ体験です。楽しい活動体験してくださいね。
(活動後の感想や意見などボランティアセンターへお聞かせください)



感染拡大状況によっては、体験の調整や施設・団体側の受入が中止となる可能性もありますので、あらかじめご了承ください。

ボランティア体験メニュー 2026 目 次

1. 檉地区		3
高齢者福祉 6件、ボランティア・市民活動団体 1件、地区社協 1件		
2. 赤江地区		5
障がい福祉 1件、ボランティア・市民活動団体 2件		
3. 赤江東地区		6
高齢者福祉 1件		
4. 生目地区		7
高齢者福祉 5件、障がい福祉 3件		
5. 大塚地区		9
高齢者福祉 1件 児童福祉 2件 ボランティア・市民活動団体 1件		
6. 大塚台地区		11
高齢者福祉 2件、ボランティア・市民活動団体 1件		
7. 大宮地区		12
高齢者福祉 1件、障がい福祉 1件、ボランティア・市民活動団体 2件		
8. 大淀地区		14
高齢者福祉 3件、児童福祉 1件、障がい福祉 1件、ボランティア・市民活動団体 1件		
9. 小戸地区		16
高齢者福祉 1件、障がい福祉 1件		
10. 北地区		16
高齢者福祉 1件、地区社協1件		
11. 木花地区		17
高齢者福祉 3件、児童福祉 1件、ボランティア・市民活動団体 1件		
12. 住吉地区		19
高齢者福祉 8件、ボランティア・市民活動団体 1件		
13. 中央西地区		22
高齢者福祉 2件、障がい福祉 1件、ボランティア・市民活動団体 2件		
14. 中央東地区		24
高齢者福祉 2件、ボランティア・市民活動団体 7件		
15. 東大宮地区		27
高齢者福祉 3件		
16. 本郷地区		28
高齢者福祉 4件、ボランティア・市民活動団体 1件		
17. 清武地区		29
高齢者福祉 4件、児童福祉 3件、障がい福祉 1件		
18. 佐土原地区		32
高齢者福祉 8件、児童福祉 2件、ボランティア・市民活動団体 1件		
19. 高岡地区		36
高齢者福祉 2件、障がい福祉 1件、ボランティア・市民活動団体 1件		
20. 田野地区		37
高齢者福祉 2件、児童福祉 1件、ボランティア・市民活動団体 1件		
21. 国富町地区		37
ボランティア・市民活動団体 1件		

☆ 活 動 例 ☆

◎ボランティア・市民活動団体

- ・環境保全活動、親子遊びのサポート、対象者との交流、イベント時の見守りなど

◎高齢者福祉・障がい福祉

- ・利用者との交流、話し相手、イベントのお手伝い、施設内の清掃など

◎児童福祉

- ・学習面でのお手伝い、子ども達と一緒に遊ぶ、施設内の清掃、絵本読み聞かせの補助など

ボランティア体験メニュー 2026

分野	地区社協	番号	1
施設・団体名	檉地区社会福祉協議会	地域	檉
対象年齢	特になし	定員	
受入れ可能日	7/16(木)、9/17(木) 9:30~12:00		
活動内容	子育てサロンのサポート		
準備・注意など			
メッセージ	地域福祉活動に興味のある方はぜひ体験に来てください。		

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	2
施設・団体名	傾聴ボランティア「あおきダンボの会」	地域	檉
対象年齢	大人	定員	特になし
受入れ可能日	第2火、第4木 13:30~14:30 第3火 14:00~15:00		
活動内容	施設訪問での傾聴ボランティア(施設利用者のお話を聞く)		
準備・注意など			
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	3
施設・団体名	有料老人ホームクローバーーツ葉	地域	檉
対象年齢	小学生以上	定員	1日2~3名程度
受入れ可能日	平日の日中		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、利用者の見守り、散歩・外出の付添い、歌・音楽・踊り、将棋・囲碁等の相手、書道		
準備・注意など	事前打ち合わせ必須		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉	通所施設	番号	4
施設・団体名	ツクイ宮崎吉村		地域	檉
対象年齢	特になし		定員	1日5名程度
受入れ可能日	要相談			
活動内容	手芸、歌・音楽・踊り、将棋・囲碁等の相手			
準備・注意など	事前説明会必要			
メッセージ				

分野	高齢者福祉	入所施設	番号	5
施設・団体名	養護老人ホーム 明星園		地域	檉
対象年齢	特になし		定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	平日 10:00～16:00			
活動内容	清掃、洗濯、散歩・外出の付添い、制作・イベントのサポート			
準備・注意など	事前説明有り			
メッセージ				

分野	高齢者福祉	通所施設	番号	6
施設・団体名	りんごの里デイサービス		地域	檉
対象年齢	一般		定員	1日2～3名程度(内容による)
受入れ可能日	月曜～金曜 13:30～15:00			
活動内容	散歩・外出の付添い、歌・音楽・踊り、入浴の手伝い			
準備・注意など	電話を頂ければ事前の説明を致します。			
メッセージ				

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	7
施設・団体名	デイサービスいちごの里	地域	檜
対象年齢	大学生以上	定員	1日1～3名程度
受入れ可能日	月曜～土曜日 時間帯はいつでも可能		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、清掃、洗濯、整髪・着替え、利用者の見守り、散歩・外出の付添い、制作・イベントのサポート、手芸、歌・音楽・踊り、書道		
準備・注意など	事前説明有、運動着など動きやすい服装、室内履きシューズ		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	8
施設・団体名	特別養護老人ホーム皇寿園	地域	檜
対象年齢	特になし	定員	1日2名程度
受入れ可能日	平日 10:00～15:00(内容による)		
活動内容	草花の手入れ、清掃、歌・音楽・踊り、将棋・囲碁等の相手、書道		
準備・注意など	事前にオリエンテーションさせていただきます。		
メッセージ			

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	9
施設・団体名	宮崎県重症心身障害児(者)を守る会	地域	赤江
対象年齢	高校生以上	定員	1日10名程度
受入れ可能日	9月26日(土)12:30～16:30、9月27日(日)9:00～11:40		
活動内容	傾聴、お話し相手、利用者の見守り、散歩・外出の付添い、制作・イベントのサポート		
準備・注意など	障がい者福祉に関心のある方		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	10
施設・団体名	NPO法人 ぼくんちへおいでよ	地域	赤江
対象年齢	中学生以上	定員	1日10名程度
受入れ可能日	7月26日(日) 8:40～12:00		
活動内容	利用者の見守り、イベント準備・片付け、レクリエーション参加		
準備・注意など	ボランティア証明書発行します。中止等の連絡のため、お名前、電話番号、メールアドレスをお知らせください。 当日は水、体育館シューズ、認印をお持ちください。		
メッセージ			

分野	障がい福祉 通所施設	番号	11
施設・団体名	はにわの会仲間の家	地域	赤江
対象年齢	中学生以上	定員	1日1名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 10:00～15:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、清掃、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	実習が決まっている期間もあるため、要相談		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	12
施設・団体名	通所介護サニーサイド	地域	赤江東
対象年齢	特になし	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	月曜～土曜 14:10～14:40、15:00～		
活動内容	手芸、歌・音楽・踊り、書道(14:10～14:40) 清掃、洗濯(15:00～)		
準備・注意など	事前に打ち合わせをさせていただきます。		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	13
施設・団体名	デイサービスセンター田園いきめ	地域	生目
対象年齢	小学生以上	定員	特になし
受入れ可能日	月曜日～土曜日 時間帯はいつでも可能		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、清掃、洗濯、整髪・着替え、利用者の見守り、散歩・外出の付添い、制作・イベントのサポート、手芸、読み聞かせ、歌・音楽・踊り、将棋・囲碁等の相手、書道、学習支援		
準備・注意など			
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	14
施設・団体名	ケアハウス生目の郷	地域	生目
対象年齢	特になし	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	水曜日 14:00～15:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、草花の手入れ、散歩・外出の付添い、手芸、読み聞かせ、歌・音楽・踊り、将棋・囲碁等の相手		
準備・注意など	行事は事前打ち合わせ有り		
メッセージ			

分野	障がい福祉 通所施設	番号	15
施設・団体名	障害者支援施設 やまびこの里	地域	生目
対象年齢	大学生以上	定員	1日1～2名程度
受入れ可能日	7月のみ可。月曜～金曜 9:00～15:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、利用者の見守り		
準備・注意など	事前説明会あり		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	障がい福祉 通所施設	番号	16
施設・団体名	空の色	地域	生目
対象年齢	特になし	定員	1日1～2名程度
受入れ可能日	曜日は要相談 9:00～16:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、清掃、洗濯、利用者の見守り、散歩・外出の付添い、制作・イベントのサポート、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	事前連絡にて日程調整、説明の実施		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	17
施設・団体名	ケアヴィレッジ・グランパ	地域	生目
対象年齢	特になし	定員	特になし
受入れ可能日	日曜日以外 9:00～15:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、草花の手入れ、手芸、読み聞かせ、歌・音楽・踊り、書道		
準備・注意など	服装、注意事項説明		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	18
施設・団体名	グループホームきみの田荘	地域	生目
対象年齢	大学生以上	定員	1日3名程度
受入れ可能日	火・金曜以外 14:00以降		
活動内容	傾聴・お話し相手、散歩・外出の付添い、読み聞かせ、歌・音楽・踊り		
準備・注意など			
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	障がい福祉 通所施設	番号	19
施設・団体名	多機能型事業所 跡江の杜はんびどん	地域	生目
対象年齢	大学生以上	定員	1日2名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 10:00～15:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、散歩・外出の付添い、利用者の方と一緒に活動参加		
準備・注意など	事前説明会無し、動きやすい服装、昼食、水筒持参		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	20
施設・団体名	デイサービスしらふじ	地域	生目
対象年齢	大学生以上	定員	1日2名程度
受入れ可能日	土日祝日以外 10:30～15:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、利用者の見守り、歌・音楽・踊り		
準備・注意など			
メッセージ			

分野	児童福祉	番号	21
施設・団体名	大塚児童センター	地域	大塚
対象年齢	高校生以上	定員	1日3名程度
受入れ可能日	夏休み期間中 13:00～16:00		
活動内容	学習支援、小学生の遊び相手		
準備・注意など	スカート不可、動きやすい服装		
メッセージ	元気いっぱいの子供達とボードゲームやバドミントンなど遊び相手になってくれる人を待っています！		

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	22
施設・団体名	健康支援ハウスデイサービスゆう	地域	大塚
対象年齢	小学生以上	定員	1日1～2名程度
受入れ可能日	火曜～金曜 10:00～12:00 13:00～15:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、利用者の見守り、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	電話にて事前説明有り		
メッセージ			

分野	児童福祉	番号	23
施設・団体名	ふたば認定こども園	地域	大塚
対象年齢	特になし	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 午前中		
活動内容	傾聴・お話し相手、清掃、洗濯、読み聞かせ		
準備・注意など	汚れても良い服装、水筒、タオル		
メッセージ			

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	24
施設・団体名	学習支援 はげまし隊	地域	大塚、赤江東
対象年齢	企業・公務員等退職者で60歳以上	定員	1日1～2名程度
受入れ可能日	月曜～金曜の午前(7/23～8/25は夏休みのため活動無)		
活動内容	中学1年生に数学の学習支援		
準備・注意など	希望者には個別で説明します。		
メッセージ	数学が好きな方お待ちしております。		

ボランティア体験メニュー 2026

分野	児童福祉	番号	25
施設・団体名	大塚台児童センター	地域	大塚台
対象年齢	中学生以上	定員	1日3名程度
受入れ可能日	夏休み期間 13:30～17:00		
活動内容	草花の手入れ、利用者の見守り		
準備・注意など			
メッセージ	卓球が好きな子どもがいるので、相手になってくれる方お待ちしてます。		

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	26
施設・団体名	NPO法人 家庭・青少年教育ネットワーク	地域	大塚台
対象年齢	中学生以上	定員	特になし
受入れ可能日	学習支援:毎週土曜日 10:00～12:00 イベント:日にち未定 午前中または終日		
活動内容	制作・イベントのサポート、学習支援		
準備・注意など	運動のできる服装		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	27
施設・団体名	グループホーム大塚台	地域	大塚台
対象年齢	大学生以上	定員	要相談
受入れ可能日	平日のみ 時間は要相談		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、清掃、洗濯、整髪・着替え、利用者の見守り、散歩・外出の付添い、歌・音楽・踊り、書道		
準備・注意など	事前説明有		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	28
施設・団体名	グループホーム野の花	地域	大塚台
対象年齢	一般	定員	1日1名程度
受入れ可能日	週末 午前中		
活動内容	お茶出し		
準備・注意など	室内靴、動きやすい服		
メッセージ			

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	29
施設・団体名	〇(まる)	地域	大宮
対象年齢	特になし	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	毎月第1日曜日 10:00～15:00(この時間のうち何時間でも可能)		
活動内容	傾聴・お話し相手、制作・イベントのサポート、学習支援		
準備・注意など	子ども食堂のボランティアです。普段着で大丈夫です。		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	30
施設・団体名	デイサービスセンタービオラ	地域	大宮
対象年齢	一般	定員	1日1名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 9:30～12:30, 13:30～16:30		
活動内容	お茶出し、清掃、整髪・着替え、利用者の見守り、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	事前に施設見学と説明をさせていただきます。		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	31
施設・団体名	宮崎県総合博物館民家園ボランティア	地域	大宮
対象年齢	高校生以上	定員	特になし
受入れ可能日	毎週土曜日 9:00～12:00		
活動内容	草花の手入れ、清掃		
準備・注意など	午前9時30分から連絡会を行っています。		
メッセージ			

分野	障がい福祉 通所施設	番号	32
施設・団体名	障がい福祉サービス事業所 はながしま	地域	大宮
対象年齢	大学生・専門学生	定員	1日2名程度
受入れ可能日	第2・4土曜日 14:00～16:00		
活動内容	ピアノ演奏		
準備・注意など	清潔な服装で、マスク必須		
メッセージ			

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	33
施設・団体名	株式会社馬原造園建設 パークマスター友の会	地域	大宮、中央東
対象年齢	中学生以上	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	いつでも可能		
活動内容	清掃、制作・イベントのサポート、読み聞かせ		
準備・注意など			
メッセージ	中学生、高校生であれば可能です。大人の方でも可能です。		

ボランティア体験メニュー 2026

分野	障がい福祉 通所施設	番号	34
施設・団体名	デイサービスセンターあゆみ	地域	大淀
対象年齢	中学生以上	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	月・火・木・金曜日 13:30～15:00の1時間程度		
活動内容	傾聴・お話相手、散歩・外出の付添い、読み聞かせ、歌、音楽、踊り、レクリエーションの提供		
準備・注意など	事前打ち合わせ必須		
メッセージ			

分野	児童福祉	番号	35
施設・団体名	おおたこども園	地域	大淀
対象年齢	高校生、大学生、専門学生	定員	1日2名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 9:00～12:00、13:00～16:00		
活動内容	草花の手入れ、清掃、制作・イベントのサポート、園児との触れ合い		
準備・注意など	事前説明(電話で可)		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	36
施設・団体名	グループホーム大河	地域	大淀
対象年齢	特になし	定員	1日5名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 時間はいつでも可能		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、清掃、洗濯、整髪・着替え、利用者の見守り、制作・イベントのサポート、手芸、読み聞かせ、歌・音楽・踊り、将棋・囲碁等の相手、書道、学習支援		
準備・注意など	服装は自由です。事前説明会はありません。		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉	通所施設	番号	37
施設・団体名	源藤の里こころ		地域	大淀
対象年齢	特になし		定員	1日10名以下
受入れ可能日	月曜～金曜 13:40～15:00			
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、整髪・着替え、利用者の見守り、散歩・外出の付添い、制作・イベントのサポート、手芸、読み聞かせ、歌・音楽・踊り、書道			
準備・注意など	事前の打ち合わせと当日、体調確認をいたします。			
メッセージ				

分野	高齢者福祉	入所施設	番号	38
施設・団体名	特別養護老人ホーム 栄光園		地域	大淀
対象年齢	一般		定員	1日1名程度
受入れ可能日	火曜～金曜 午前のみ			
活動内容	清掃、洗濯、整髪・着替え			
準備・注意など	事前説明会有			
メッセージ				

分野	ボランティア・市民活動団体		番号	39
施設・団体名	ラーニングパーク		地域	大淀
対象年齢	大学生以上		定員	1日1～2名程度
受入れ可能日	月・木曜日、特設日(イベント等) 15:30～20:30			
活動内容	制作・イベントのサポート、読み聞かせ、学習支援			
準備・注意など	簡単な説明 → 体験 → 活動開始			
メッセージ	教職を目指す学生さん、シニアさん歓迎します。			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	障がい福祉 通所施設	番号	40
施設・団体名	就労継続支援B型 喜望	地域	小戸
対象年齢	特になし	定員	1日2名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 9:00～12:00、13:00～16:00		
活動内容	利用者と一緒に作業をする。例えば千切大根、甘薯、ピーマン、みかん等の野菜、果物の袋詰めや玩具の袋詰め、トレカの仕分、ガチャの作製、シール貼りなど		
準備・注意など	作業がしやすい服装、靴はスニーカー、タオル、マスク、飲物 ※事前に見学したい方ご連絡ください。		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	41
施設・団体名	グループホームひだまり	地域	小戸
対象年齢	特になし	定員	1日3～4名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 14:00～16:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、清掃、整髪・着替え、利用者の見守り、散歩・外出の付添い、制作・イベントのサポート、手芸、読み聞かせ、歌・音楽・踊り、将棋・囲碁等の相手、書道、学習支援		
準備・注意など	マスク着用、内ばき持参をお願いします。		
メッセージ			

分野	地区社協	番号	42
施設・団体名	北地区社会福祉協議会	地域	北
対象年齢	中学生以上	定員	1日2名程度
受入れ可能日	8月3日(月)、8月6日(木) 7:00～8:00※雨天時は中止		
活動内容	北地区生活サポートセンター利用の方宅での、庭の掃除、草取りの活動になります。		
準備・注意など	飲み物、タオル、軍手。活動場所は北地区のどこかになります。		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	障がい福祉 通所施設	番号	43
施設・団体名	デイセンターひなた	地域	北
対象年齢	一般	定員	1日1～2名程度
受入れ可能日	要相談(活動内容による)		
活動内容	歌・音楽・踊り、体操、ヨガ、マジック等		
準備・注意など	内容の必要に応じて説明します。		
メッセージ			

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	44
施設・団体名	NPO法人ヒミツキチ	地域	木花
対象年齢	中学生以上	定員	1日2名程度
受入れ可能日	火・水・木・金曜日 10:00～17:00		
活動内容	傾聴、お話相手、お茶出し、草花の手入れ、清掃、利用者の見守り、制作・イベントのサポート、手芸、読み聞かせ、将棋・囲碁等の相手、学習支援		
準備・注意など			
メッセージ			

分野	児童福祉	番号	45
施設・団体名	加江田保育園	地域	木花
対象年齢	一般	定員	
受入れ可能日	月曜～金曜 9:00～11:30		
活動内容	草花の手入れ、清掃		
準備・注意など	事前説明有、動きやすい服装、アクセサリは不可		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	46
施設・団体名	特別養護老人ホーム リバーサイド学園木花	地域	木花
対象年齢	中学生以上	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 時間帯はいつでも可能		
活動内容	お茶出し、草花の手入れ、清掃、制作・イベントのサポート、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	上履き、スリッパなどを持ってくるください。宮崎市内の感染症状況によっては、ボランティア体験を中止したり、延期したりすることもあります。また、マスクの着用をお願いすることもあります。		
メッセージ			

分野	児童福祉	番号	47
施設・団体名	木花こども園	地域	木花
対象年齢	高校生以上	定員	1日3名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 10:00～17:00		
活動内容	草花の手入れ、清掃、読み聞かせ、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	事前説明有		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	48
施設・団体名	特別養護老人ホーム ゴールデンレイク	地域	木花
対象年齢	特になし	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 10:00～12:00、14:00～16:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、制作・イベントのサポート、読み聞かせ、歌・音楽・踊り、将棋・囲碁等の相手		
準備・注意など	感染予防のために時期によっては受け入れが難しい時があるかもしれません。		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	49
施設・団体名	通所介護ぷらす	地域	木花
対象年齢	特になし	定員	特になし
受入れ可能日	月曜～金曜 9:00～16:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、清掃、洗濯、整髪・着替え、利用者の見守り、制作・イベントのサポート、学習支援		
準備・注意など	服装自由です。		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	50
施設・団体名	デイサービスゆずり葉	地域	住吉
対象年齢	特になし	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	月曜～土曜 13:00～15:00		
活動内容	読み聞かせ、歌・音楽・踊り、将棋・囲碁等の相手、書道、学習支援		
準備・注意など			
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	51
施設・団体名	ケアホーム・こんぺいとう	地域	住吉
対象年齢	特になし	定員	特になし
受入れ可能日	曜日はいつでも可能 12:30～14:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、草花の手入れ、散歩・外出の付添い、手芸、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	内容によっては打ち合わせ等有		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	52
施設・団体名	市民の森クリニック通所リハビリテーションセンター	地域	住吉
対象年齢	中学生以上	定員	1日1～2名程度
受入れ可能日	曜日はいつでも可能 9:30～15:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、清掃、洗濯、整髪・着替え、利用者の見守り、制作・イベントのサポート		
準備・注意など	マスク着用		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	53
施設・団体名	小規模多機能ホームゆらり芳士	地域	住吉
対象年齢	特になし	定員	1日2名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 9:00～16:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、散歩・外出の付添い、制作・イベントのサポート、手芸、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	一般的な感染対策		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	54
施設・団体名	カーリハ&菜園デイみなみ	地域	住吉
対象年齢	高校生以上	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	日曜日以外、イベント時 10:00～16:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、草花の手入れ、利用者の見守り、制作・イベントのサポート		
準備・注意など	動きやすい服装、室内用靴持参		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	55
施設・団体名	有料老人ホームしおじ	地域	住吉
対象年齢	一般	定員	1日2～5名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 14:00～15:00		
活動内容	歌・音楽・踊り		
準備・注意など	事前打ち合わせ		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	56
施設・団体名	介護老人保健施設 エンゼルホーム	地域	住吉
対象年齢	中学生以上	定員	1日2名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 10:00～15:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、清掃、洗濯、利用者の見守り		
準備・注意など	事前説明有		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	57
施設・団体名	軽費老人ホームコーボ住吉荘	地域	住吉
対象年齢	高校生以上	定員	特になし
受入れ可能日	月曜～金曜 10:00～15:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、清掃、制作・イベントのサポート		
準備・注意など	電話にて事前に打ち合わせ		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	58
施設・団体名	スペシャルオリンピック日本・宮崎	地域	住吉、中央東
対象年齢	高校生以上	定員	1日1名程度
受入れ可能日	ボウリング:土曜日 10:00～11:15 水泳:日曜日 9:30～11:30 フライングディスク:第2・4日曜日 13:00～15:00		
活動内容	ボウリングとフライングディスクは一緒にアスリートと投げ合う。水泳はプールに入ってアスリートの補助		
準備・注意など			
メッセージ			

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	59
施設・団体名	特定非営利活動法人 宮崎県ボランティア協会	地域	中央西
対象年齢	小学生以上	定員	1日6名程度
受入れ可能日	毎週木・金曜日 14:00～16:00		
活動内容	使用済切手の整理		
準備・注意など	軽装		
メッセージ	気軽にご参加ください。		

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	60
施設・団体名	宮崎市肢体不自由児・者父母の会	地域	中央西
対象年齢	要相談	定員	特になし
受入れ可能日	内容により異なります。ご相談ください。		
活動内容	傾聴・お話相手、利用者の見守り、散歩・外出の付添い、制作・イベントのサポート、		
準備・注意など			
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉	通所施設	番号	61
施設・団体名	健幸くらぶ万智	地域	中央西	
対象年齢	中学生以上	定員	1日2～3名程度	
受入れ可能日	平日 何時でもOK			
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、清掃、利用者の見守り、制作・イベントのサポート、手芸、歌・音楽・踊り、将棋・囲碁等の相手			
準備・注意など				
メッセージ				

分野	障がい福祉	通所施設	番号	62
施設・団体名	障害者福祉施設なないろ	地域	中央西	
対象年齢	大学生以上	定員	特になし	
受入れ可能日	月曜～金曜 10:00～15:00			
活動内容	利用者の見守り、散歩・外出の付添い			
準備・注意など	事前打ち合わせ有り(メール、LINE等)			
メッセージ				

分野	高齢者福祉	通所施設	番号	63
施設・団体名	デイサービス和知川原	地域	中央西	
対象年齢	特になし	定員	1日2～3名程度	
受入れ可能日	曜日はいつでも可能 10:00～15:00			
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し			
準備・注意など	事前に連絡、説明を行います。			
メッセージ				

ボランティア体験メニュー 2026

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	64
施設・団体名	高千穂通りみちプロジェクト	地域	中央東
対象年齢	小学生以上	定員	1日5名程度
受入れ可能日	毎月第2・4の日曜日 9:00～11:00		
活動内容	草花の手入れ		
準備・注意など	・汚れてもいい服装で小学生は保護者同伴をお願いします。 ・道路(歩道)で活動するため車・自転車・歩行者に注意が必要です。		
メッセージ	高千穂通りを、花と緑で「歩きたくなるみち」にしませんか？ 高千穂通り花みちプロジェクトでは、みなさんのボランティア参加を歓迎しています。 みんなで花を植えたり、草取りをしたりしながら、居心地がよく、歩いて楽しいみちをつくる活動です。 自分たちが手入れした花壇が、まちの景色になります。 花や緑にふれながら、地域の人たちと一緒に、宮崎のまちなかを明るくしていきましょう。		

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	65
施設・団体名	とらいあんぐる宮崎	地域	中央東
対象年齢	中学生以上	定員	1日2名程度
受入れ可能日	土曜日 9:30～12:00		
活動内容	障がい者と一緒にボーリングを楽しむ		
準備・注意など	動きやすい服装、飲み物、タオル、プレー代500円		
メッセージ			

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	66
施設・団体名	宮崎わたぼうし会	地域	中央東
対象年齢	高校生以上	定員	1日10名程度
受入れ可能日	8月2日(日) 午前		
活動内容	制作・イベントのサポート		
準備・注意など	事前説明会有(7月19日)、運動のできる服装、体育館シューズ		
メッセージ	第25回ふうせんバレーボール宮崎大会での運営スタッフです。		

ボランティア体験メニュー 2026

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	67
施設・団体名	日本赤十字社 宮崎県支部	地域	中央東
対象年齢	小学生以上	定員	特になし
受入れ可能日	月曜～金曜(祝日除く) 10:00～16:00		
活動内容	定例の活動が無いため、見学または職場体験的な内容です。		
準備・注意など			
メッセージ	「赤十字」の活動について知っていただけたら嬉しいです。		

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	68
施設・団体名	宮崎市神話・観光ガイドボランティア協議会	地域	中央東
対象年齢	高校生以上	定員	1日6～7名程度
受入れ可能日	曜日は要相談 9:30～11:30、13:00～15:30		
活動内容	神話や名所を案内するガイド		
準備・注意など	屋外での活動になるので軽装、帽子、飲料水など		
メッセージ			

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	69
施設・団体名	宮崎伴走者協会	地域	中央東
対象年齢	高校生以上	定員	1日3名程度
受入れ可能日	9月の日曜日(雨天中止) 8:45～10:30		
活動内容	視覚障がい者の伴走体験		
準備・注意など	当日に事前説明有り、帽子と運動できる服装、水筒、ボランティア保険加入必須		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	70
施設・団体名	特別養護老人ホーム ふじ野園	地域	中央東
対象年齢	大学生以上	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 10:00～15:00		
活動内容	傾聴・お話し相手		
準備・注意など	事前説明有		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	71
施設・団体名	小規模多機能ホームよかよか	地域	中央東
対象年齢	特になし	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 13:00～15:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、読み聞かせ、歌・音楽・踊り、書道		
準備・注意など	履物や飲み物はご持参下さい。マスクの着用をお願いします。		
メッセージ			

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	72
施設・団体名	みやざき悠遊くらぶ	地域	中央東
対象年齢	小学生以上	定員	1日4～5名程度
受入れ可能日	8月8日(土) 11:00～14:00		
活動内容	子ども食堂のミニミニ祭りで一緒に遊んで頂きたいです!		
準備・注意など			
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	児童福祉	番号	73
施設・団体名	大島児童館	地域	東大宮
対象年齢	高校生以上	定員	1日2名程度
受入れ可能日	7/23～8/24の月～土曜日 10:00～17:30		
活動内容	清掃、利用者の見守り、学習支援		
準備・注意など	スマホ・タブレットの館内使用禁止		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	74
施設・団体名	小規模多機能型居宅介護センター美波東大宮	地域	東大宮
対象年齢	小学生以上	定員	1日1～10名程度(活動内容による)
受入れ可能日	月曜～金曜 10:00～15:00(活動内容による)		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、清掃、洗濯、整髪・着替え、利用者の見守り、散歩・外出の付添い、制作・イベントのサポート、手芸、読み聞かせ、歌・音楽・踊り、将棋・囲碁等の相手、書道		
準備・注意など	動きやすい服装と上履き、水分、事前打ち合わせ		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	75
施設・団体名	グループホーム雁ヶ音	地域	東大宮
対象年齢	大学生以上	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 時間は要相談		
活動内容	傾聴・お話し相手、読み聞かせ、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	事前説明会有		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	76
施設・団体名	介護付有料老人ホーム 国富ホーム	地域	本郷
対象年齢	一般	定員	ボランティアの内容による
受入れ可能日	曜日は要相談 午後		
活動内容	歌・音楽・踊り		
準備・注意など	高齢者施設のため、状況により急遽受け入れを中止する場合があります。		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	77
施設・団体名	ケアトピアデイサービス	地域	本郷
対象年齢	特になし	定員	対象年代によります
受入れ可能日	月曜～土曜 時間は対象年代によります		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、清掃、整髪・着替え、利用者の見守り、制作・イベントのサポート、歌・音楽・踊り、将棋・囲碁等の相手		
準備・注意など	事前打ち合わせ有		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	78
施設・団体名	アルテンハイム グジブランド	地域	本郷
対象年齢	特になし	定員	1日5名程度
受入れ可能日	要相談 14:00～活動内容により対応します。		
活動内容	清掃、散歩・外出の付添い、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	感染症流行期、寒い時期等は不可。対象の方、団体の方々との打ち合わせ。		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	79
施設・団体名	特別養護老人ホーム みやざき荘	地域	本郷
対象年齢	中学生以上	定員	1日3名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 9:00～17:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、清掃、利用者の見守り、散歩・外出の付添い、制作・イベントのサポート、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	事前説明あり、ジャージ等動きやすい格好、水筒		
メッセージ			

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	80
施設・団体名	Rita Action Hinata	地域	本郷
対象年齢	特になし	定員	特になし
受入れ可能日	毎月第2土曜日 8:30～10:30		
活動内容	清掃		
準備・注意など	■この活動は、事前申込や参加登録を必要としない自主参加型のボランティア活動です。ご自身の判断のもとでご参加いただき、体調管理や安全管理についても各自でご配慮をお願いいたします。体調が優れない場合は参加を見送り、活動中に体調の変化や危険を感じた場合は、無理をせず休憩や帰宅をお願いいたします。私たちは、一人ひとりが自ら考え、行動することを大切にしています。※活動場所や駐車場については、事前にお問い合わせください。年齢を問わずご参加いただけますが、安全面への配慮から、小学生以下のお子さまは保護者同伴での参加をお願いいたします。また、18歳未満の方は保護者の同意を得たうえでご参加ください。■定例のビーチクリーン活動については、参加者の把握や一律の保険加入は行っておりません。活動中の怪我や事故等が心配な方は、ご自身の判断でボランティア保険等への加入をご検討ください。主催するイベント型のビーチクリーンや体験会等につきましては、内容に応じて保険へ加入いたします。■ご準備いただくもの ○マイ手袋 ○マイ水筒 ○帽子、タオルなどの熱中症対策用品 ○足元を保護できる丈夫な履き物 海岸にはガラス片や釣り針など危険なものが落ちている場合があります。活動に必要な持ち物や服装についても、ご自身で考え、ご準備いただいたうえでご参加ください。		
メッセージ	■活動について RITA Action Hinataのビーチクリーンは、海岸に流れ着いたゴミをただ拾うための活動ではありません。なぜ海岸にゴミが流れ着くのか。どのようなゴミが多いのか。私たちの暮らしと、どのようにつながっているのか。そんなことを考えながら活動しています。集めたゴミはみんなで分別し、漂着しているゴミの種類や量を記録しています。海をきれいにすることが目的ではなく、その活動を通して自分たちの暮らしを見つめ直し、海や地球にやさしい選択が増えていくことを大切にしています。主催者と参加者という関係ではなく、同じ海を大切に思う仲間として、それぞれができることを持ち寄りながら活動しています。		

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	81
施設・団体名	養護老人ホーム清流園	地域	清武
対象年齢	中学生以上	定員	1日1～3名程度
受入れ可能日	月曜～金曜(時期と日程は調整)、時間帯は要相談		
活動内容	傾聴・お話し相手、清掃、洗濯、手芸、歌・音楽・踊り、将棋・囲碁等の相手、書道		
準備・注意など	事前説明会有、動きやすい服装、飲み物持参		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	児童福祉	番号	82
施設・団体名	北今泉保育園	地域	清武
対象年齢	中学生以上	定員	1日2名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 午前中		
活動内容	傾聴・お話し相手、読み聞かせ、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	事前説明会有り		
メッセージ			

分野	障がい福祉 通所施設	番号	83
施設・団体名	じょいすてっふ	地域	清武
対象年齢	中学生以上	定員	1日2名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 9:00～16:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、利用者の見守り、散歩・外出の付添い、歌・音楽・踊り、作業		
準備・注意など	事前説明の時間必要		
メッセージ			

分野	児童福祉	番号	84
施設・団体名	しんまちこども園	地域	清武
対象年齢	特になし	定員	1日2名程度
受入れ可能日	いつでも可能		
活動内容	草花の手入れ、清掃、読み聞かせ		
準備・注意など	事前説明会、服装、持ち物		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	85
施設・団体名	宮崎リハビリテーションセンター	地域	清武
対象年齢	特になし	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 9:00～17:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、利用者の見守り、制作・イベントのサポート、手芸、歌・音楽・踊り、将棋・囲碁等の相手、学習支援		
準備・注意など			
メッセージ			

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	86
施設・団体名	フィットネス未来図 加納店	地域	清武
対象年齢	中学生以上	定員	1日1～2名程度
受入れ可能日	火・金曜 13:30～15:00		
活動内容	利用者の見守り		
準備・注意など	動きやすい格好、飲み物		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	87
施設・団体名	小規模多機能居宅介護センター 美波清武	地域	清武
対象年齢	特になし	定員	1日2名程度
受入れ可能日	いつでも可能 10:00～15:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、清掃、利用者の見守り、散歩・外出の付添い、読み聞かせ		
準備・注意など			
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	児童福祉	番号	88
施設・団体名	ふなひこども園	地域	清武
対象年齢	小学生以上	定員	1日2名程度
受入れ可能日	いつでも可能(事前連絡必須) 午前中		
活動内容	利用者の見守り、読み聞かせ		
準備・注意など	事前説明会あり		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	89
施設・団体名	介護付有料老人ホームウェルケア安寿	地域	佐土原
対象年齢	中学生以上	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 10:00～17:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、清掃、洗濯、整髪・着替え、利用者の見守り、制作・イベントのサポート、手芸、歌・音楽・踊り、書道、学習支援		
準備・注意など	上靴、エプロン、時間により昼食		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	90
施設・団体名	養護老人ホーム望洋園	地域	佐土原
対象年齢	中学生以上	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	水曜日 10:00～11:00、14:00～15:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、清掃、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	事前説明会あり		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	91
施設・団体名	佐土原中央デイサービス	地域	佐土原
対象年齢	高校生以上	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 9:30～15:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、制作・イベントのサポート		
準備・注意など	事前説明会あり、服装、持参物等		
メッセージ			

分野	児童福祉	番号	92
施設・団体名	旭町児童館	地域	佐土原
対象年齢	小学生、中学生	定員	特になし
受入れ可能日	月曜～土曜 10:00～15:00		
活動内容	利用者の見守り、書道、学習支援(夏休みの宿題等の支援)		
準備・注意など			
メッセージ			

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	93
施設・団体名	特別養護老人ホーム めぐみの里	地域	佐土原
対象年齢	特になし	定員	特になし
受入れ可能日	月曜～金曜 午後から(要相談)		
活動内容	傾聴・お話し相手、清掃、整髪・着替え、利用者の見守り、散歩・外出の付添い、手芸、読み聞かせ、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	事前説明あり		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	児童福祉	番号	94
施設・団体名	佐土原地域子育て支援センター	地域	佐土原
対象年齢	中学生以上	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	水・日曜祝日以外 午前中		
活動内容	傾聴・お話し相手、利用者の見守り		
準備・注意など	動きやすい服装		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	95
施設・団体名	デイサービスはつらつ佐土原	地域	佐土原
対象年齢	特になし	定員	1日3～5名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 午後		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、清掃、歌・音楽・踊り、将棋・囲碁等の相手		
準備・注意など	事前説明はさせてもらいたい。感染等の状況で中止の可能性も大		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	96
施設・団体名	ひだまりデイサービスセンター	地域	佐土原
対象年齢	一般	定員	1日2名程度
受入れ可能日	月曜～土曜 10:00～16:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、利用者の見守り、制作・イベントのサポート、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	マスク着用、畳みの部屋があるため基本的に室内履き使用なし		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	97
施設・団体名	デイサービスセンターひだまり2号館	地域	佐土原
対象年齢	特になし	定員	1日2名程度
受入れ可能日	月曜～土曜 10:00～17:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、清掃、利用者の見守り、制作・イベントのサポート		
準備・注意など	マスク着用		
メッセージ			

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	98
施設・団体名	明照デイサービスセンター	地域	佐土原
対象年齢	特になし	定員	1日3名程度
受入れ可能日	月曜～土曜 10:30～15:30		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、整髪・着替え、利用者の見守り、散歩・外出の付添い、手芸、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	事前打ち合わせあり、服装は動きやすい服装、上履き必要、昼食は準備出来ません。		
メッセージ			

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	99
施設・団体名	私学 阿佐加利獣医学園 獣医教育牧場マッキーシューレ	地域	佐土原
対象年齢	小学生以上	定員	1日5名程度
受入れ可能日	いつでも可能		
活動内容	教育イベントの手伝い、山羊の診療の手伝い、牧場の山羊の飼養管理の手伝い		
準備・注意など	帽子、汚れてもいい服、長靴		
メッセージ	山羊の特性を知ることから始まります。 例：順位性、思いやり、食い意地、繁殖性、グループ性、独立性など		

ボランティア体験メニュー 2026

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	100
施設・団体名	久津良きずな食堂	地域	高岡
対象年齢	特になし	定員	特になし
受入れ可能日	火曜・金曜日以外の午前中		
活動内容	傾聴・お話相手		
準備・注意など			
メッセージ			

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	101
施設・団体名	デイサービスセンターみどり	地域	高岡
対象年齢	特になし	定員	1日10名程度
受入れ可能日	火・水・金(10:00～11:00、14:30～15:30)、木(10:00～11:00)		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、清掃、洗濯、利用者の見守り、散歩・外出の付添い、制作・イベントのサポーター、手芸、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	上履き		
メッセージ			

分野	障がい福祉 通所施設	番号	102
施設・団体名	T.H.S. RaCoo !	地域	高岡
対象年齢	中学生以上	定員	1日1～2名程度
受入れ可能日	月曜～土曜 10:00～17:00		
活動内容	利用者の見守り、読み聞かせ		
準備・注意など	動きやすい格好		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	103
施設・団体名	デイサービスセンターはまゆう	地域	高岡
対象年齢	特になし	定員	特になし
受入れ可能日	月曜～土曜 14:00～16:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、草花の手入れ、清掃、利用者の見守り、手芸、読み聞かせ、歌・音楽・踊り、書道		
準備・注意など			
メッセージ			

分野	高齢者福祉 通所施設	番号	104
施設・団体名	デイサービスセンター田野ひまわり	地域	田野
対象年齢	中学生以上	定員	1日3～5名程度
受入れ可能日	土曜、日曜、祝日 9:30～15:30		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、制作・イベントのサポート、読み聞かせ、歌・音楽・踊り		
準備・注意など	事前説明会あり。		
メッセージ			

分野	児童福祉	番号	105
施設・団体名	宮崎市田野地域子育て支援センター	地域	田野
対象年齢	中学生以上	定員	1日2～3名程度
受入れ可能日	火曜～土曜 10:00～12:00		
活動内容	利用者の見守り、制作・イベントのサポート		
準備・注意など	動きやすい服装、飲み物持参		
メッセージ			

ボランティア体験メニュー 2026

分野	高齢者福祉 入所施設	番号	106
施設・団体名	特別養護老人ホーム わにつか荘	地域	田野
対象年齢	特になし	定員	1日3名程度
受入れ可能日	平日 9:00～16:00		
活動内容	清掃、歌・音楽・踊り		
準備・注意など			
メッセージ			

分野	障がい福祉 通所施設	番号	107
施設・団体名	宮崎リハビリテーションセンターニツ山	地域	田野
対象年齢	特になし	定員	1日5名程度
受入れ可能日	月曜～金曜 10:30～15:00		
活動内容	傾聴・お話し相手、お茶出し、散歩・外出の付添い、制作・イベントのサポート、手芸、歌・音楽・踊り、書道		
準備・注意など	事前説明会、調整有り		
メッセージ			

分野	ボランティア・市民活動団体	番号	108
施設・団体名	いのちのはうす保護家	地域	国富町
対象年齢	特になし	定員	1日3名程度
受入れ可能日	いつでも可能だが希望日の10日前に連絡が必要 10:00～17:00		
活動内容	動物のお世話		
準備・注意など	人手不足の為、早めの連絡希望		
メッセージ			