

アクティビティ集

クラフト

思い出づくりに！



野外活動

自然の中で体を動かそう！



室内活動

雨天のプログラムに！



アクティビティ集

もくじ



クラフト × 6種

焼き板	．．． 1
まが玉作り	．．． 2
木のペンダント	．．． 3
ストーンペイント	．．． 4
木のはがき	．．． 5
木ゴマ・手回しゴマ・ヨーヨー	．．． 6

野外活動 × 12種

カヌー	．．． 7
アーチェリー	．．． 8
フリスビーゴルフ	．．． 9
モルック	．．． 10
フィールドアドベンチャー	．．． 11
魚つかみ	．．． 12
川遊び	．．． 13
広場遊び	．．． 14
暗夜行路	．．． 15
野外炊事	．．． 16
キャンプファイア	．．． 17
星空ウォッチング	．．． 18

室内活動 × 5種

屋内スポーツ	．．． 19
館内ポイントハイク	．．． 20
キャンドルファイア	．．． 21
動物ビデオ	．．． 22
クラスビルディング	．．． 23



焼き板（壁かけ・キーホルダー）

杉板の表面を焼いて、みがき、木目を浮かびあがらせて“壁かけ”や“キーホルダー”をつくります。

アクリルペンで自由に絵や文字を描いて、自分だけの記念品をつくりましょう。

対 象	子ども～大人
実施人数	制限なし
所要時間	60分～90分
活動場所	野外食堂
料 金	400円
持 ち 物	軍手・新聞紙・多少汚れてもよい服と靴

すすめ方



杉板を用意したき火を燃やします



全体が黒くなるまで杉板を焼きます



タワシを使い水洗いでススを落とします



ヒートンと組みひもを取り付けます



アクリルペンで絵や文字を書きます



焼き板の壁かざりの完成です

その他・注意事項

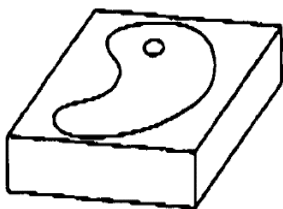
- * 薪代および工具使用料は、セット料金に含まれます。
- * たき火の代わりにガスバーナーを使用できます。
- * ススは魚つかみ場で洗い流します。
- * 雨天実施可能（野外食堂）
- * 杉板を焼いた状態での提供可（事前の申し込みが必要）
- * 火の取り扱いには十分に注意してください。

まが玉作り

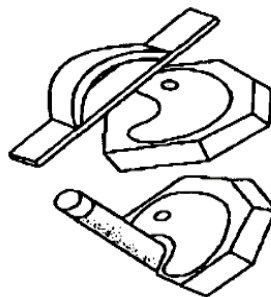
まが玉は古代の装飾品（アクセサリー）で、持ち主を守る「お守り」として身につけられていました。加工しやすい自然石「ろう石」を磨いて、自分だけの記念品を作りましょう。

対 象	子ども～大人
実施人数	100名
所要時間	60分～90分
活動場所	野外食堂
料 金	350円
持 ち 物	多少汚れてもよい服

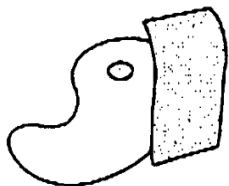
すすめ方



①鉛筆で下書きをします



②ヤスリで形を作ります



④耐水ペーパーで磨きます



③ひもを取り付けて完成

その他・注意事項

- * ろう石は落とすと割れるので注意ください。
- * 耐水ペーパーは水にぬらして使いましょう。
- * ろう石の粉が、目や口に入らないよう注意しましょう。

木のペンダント

木の輪切りに絵を描いて、“木のペンダント”を作ります。

小さなお子様でも楽しむことができます。

対 象	子ども～大人（未就学児にもおすすめです）
実施人数	制限なし
所要時間	30分
活動場所	野外食堂
料 金	250円
持 ち 物	多少汚れてもよい服



その他・注意事項

- * 両面に絵を描く場合は、片面の絵が乾いているのを確認してから、反対の面に絵を描きましょう。
- * ペイントが衣服につかないように気を付けましょう。
- * 室内（体育室）でも作成可能です。

ストーンペイント

お気に入りの形の石に、好きな色を塗り模様を描きましょう。

石田川の河原では色々な形の石が見つかります。

対 象	子ども～大人
実施人数	制限なし
所要時間	30分
活動場所	どこでも
料 金	210円
持 ち 物	なし

- すすめ方**
- ①気に入った形や大きさの石を見つけます。
 - ②想像を膨らませて、すきに色を塗ります。



その他・注意事項

* 増水時は川で石拾いはできません。

木のはがき

木製のはがきに手紙を書いて、大切な人にもくもくの里の思い出を送りましょう。

無垢材ならではの優しい木の香りも一緒にお届けします。

対 象	子ども～大人
実施人数	制限なし
所要時間	30分
活動場所	どこでも
料 金	250円（切手代含む）
事前準備	送り先の住所の確認

- すすめ方**
- ①表面に、送り先の住所と宛名を書きます。
 - ②裏面に、すきな絵や文を書きます。



その他・注意事項

* 手紙の宛先と内容を考えておきましょう。

木ゴマ・手回しゴマ・ヨーヨー

木でできたコマやヨーヨーに色を塗って、昔ながらのおもちゃで遊んでみよう。

対 象	子ども～大人
実施人数	制限なし
所要時間	30分
活動場所	どこでも
料 金	350円
持 ち 物	なし
すすめ方	①好きな色を塗って、自分だけのおもちゃを作ります。 ②実際に遊んでみよう。



その他・注意事項

- *手回しゴマを使うときは、周りに人がいないか確認しましょう。
- *コマの巻き方が分からない人は、事務所まで！
- *要事前予約（買取になります）キャンセル不可。

カヌー

本館前のまなぶ池でできるカヌー体験です。

対 象	小学校高学年～大人
実施人数	16名 4人乗り×4艇（左記以上は交代制で対応）
所要時間	45分
活動場所	まなぶ池
料 金	無料
持 ち 物	動きやすい服装
期 間	冬季は使用不可



- すすめ方**
- ①施設スタッフの説明を聞きます。
 - ②引率者がカヌーを固定し、1名ずつ乗り込みます。
 - ③パドルを使いこぎます。
 - ④引率者がカヌーを固定したうえで、ゆっくり降りてください。
 - ⑤使用後はロープを護岸のフックに掛け、カヌーを係留します。



その他・注意事項

- *引率者の立ち会いが必要です。責任者はスタッフの説明を受けてください。
- *ライフジャケットを用意しています。必要の際はスタッフにお声がけください。
- *カヌーの上では立ち上がらないでください。
- *パドルを地面に引きずらないでください。
- *用具は吹田市の備品です。丁寧に取り扱いってください。

アーチェリー

弓を使い矢を放ちます。子どもから大人まで大人気のプログラムです。

対 象	小学校高学年～大人
実施人数	30名程度（左記以上は交代制で対応）
所要時間	45分
活動場所	アーチェリー場
料 金	無料
持 ち 物	動きやすい服装
期 間	冬季は使用不可
すすめ方	<p>①施設スタッフの説明を聞きます。</p> <p>②6名が配置につき、それ以外は離れた場所で待機してください。</p> <p>③弓を構え、二本の指で弦を引き、矢を放ちます。</p> <p>④スタッフの指示に従い、一斉に矢を回収します。</p> <p>⑤全員が戻った事を確認後、次の6名と交代します。</p>



その他・注意事項

- * 引率者の立ち会いが必要です。責任者はスタッフの説明を受けてください。
- * 矢の引きすぎに注意ください。重大な怪我をする恐れがあります。
- * すべての弓が地面に置かれた状態であることを確認の上、矢の回収に行ってください。
- * 矢の回収に行く際は走らず、歩いてください。
- * 的から矢を引き抜く際は、的側をつかみ、やさしく引き抜いてください。
- * 用具は吹田市の備品です。丁寧に取り扱いってください。

フリスビーゴルフ

グラウンドゴルフにかわり、フリスビーゴルフとなりました。
よろしくお願いします。

対 象	子ども～大人
実施人数	30名程度
所要時間	45分～60分
活動場所	フリスビーゴルフコース（運動広場内）
持ち物	動きやすい服装
料 金	無料

- すすめ方**
- ①各コースのスタート地点からポストに向かいフリスビーを投げます。
 - ②ポストからポストへ、少ない投数で進んでください。



その他・注意事項

- * 2024年度より、グラウンドゴルフにかわり、より安全なフリスビーゴルフと変わりました。
- * 水路への転落に気を付けてください。
- * 水路、池、樹上などへフリスビーが行ってしまった際は、無理をして拾いに行かず事務所へ報告ください。

もくもくモルック

子どもから大人まで、老若男女が楽しめるフィンランド発祥のアウトドアスポーツです。
ルールにとらわれず、広場でモルックを投げるだけで楽しいです！

対 象	制限なし
実施人数	30名程度 ※全4セット：各セット5人～8人
所要時間	45分
活動場所	芝生、土の上
料 金	無料
持 ち 物	動きやすい服装



すすめ方 モルックを投げて、倒れたスキットルの数字によって得点を加算し、先に50点ピッタリにした方が勝ち。※詳しいルールについては別紙参照



その他・注意事項

- * 屋内（体育室）で使用できません。
- * アスファルトやコンクリートでは使用できません。
- * 必要であればスコア表をお渡しします。

フィールドアドベンチャー

自然豊かなもくもくの里の敷地を歩きながら、自然に関するクイズラリーを楽しみましょう。

対 象	子ども～大人
実施人数	制限なし
所要時間	60分
活動場所	自然の家敷地
料 金	無料
持 ち 物	動きやすい服装・靴
備 品	問題用紙・解答用紙・筆記具・バインダー

- すすめ方**
- ①施設スタッフの説明を聞きます。
 - ②各班に分かれ、問題用紙・解答用紙をもって各ポイントを回ります。



その他・注意事項

- * 長袖・長ズボン着用の上、虫よけの対策をおすすめします。
- * 危険な動植物に注意ください。
- * 敷地外へ出ないでください。

魚つかみ

生きたニジマスを専用プールに放し、魚つかみ体験をしていただきます。

炭火でじっくりと焼いたニジマスを食べていただきます。

対 象	子ども～大人		
実施人数	最大150名		
所要時間	90分～（魚つかみ：15分 内臓処理：15分 焼き：45分）		
活動場所	魚つかみ場（野外食堂B西側）		
持ち物	濡れてもよい服・靴・タオル		
期 間	5月～11月		
料 金	魚の手配のみ	・・・	400円
	炭焼きセット（竹串・舟皿・塩・木炭・マス焼き器具貸出）	・・・	850円
	おまかせセット 上記物品＋指導料（内臓処理・焼き）	・・・	1,000円



その他・注意事項

- * 20匹から注文可能です。
- * 一週間前までにお申し込みが必要です。数量の変更は3日前まで受け付けます。
- * 調理（内臓処理）体験の有無は選択可能です。
- * 魚の調理は、野外食堂で行ってください。

川遊び

施設に隣接する清流石田川で、生き物観察や水遊びが楽しめます。

対 象	子ども～大人
実施人数	制限なし
所要時間	なし（季節や天候に応じた時間を設定ください）
活動場所	石田川（活動範囲を制限しています）
料 金	無料
持 ち 物	濡れてもよい服・かかとのある靴・タオル
期 間	5月中旬～9月中旬（これ以外の期間は水温が低く水遊びに適しません）



その他・注意事項

- * 石田川は施設敷地外となります。各団体の責任の下で川遊びをしてください。
- * 18才以上の引率者による複数名での監視をお願いします。
- * ライフジャケットの着用を推奨しています（貸出あり）
- * マリンシューズを着用ください（サンダルは危険）
- * 脱衣所が利用可能です。打ち合わせ時に確認ください。
- * 足についた砂を落とし、ランドリー横の入り口から館内にお入りください。
- * つかまえた生き物を放置せず、観察後はすみやかに放してください。
- * 滋賀県漁業調整規則に従い、マナーをもって川遊びを楽しんでください。

広場あそび

広い芝生の広場で、青空の下、元気に体を動かしましょう！

対 象	子ども～大人
実施人数	制限なし
所要時間	なし（季節や天候に応じた時間を設定ください）
活動場所	運動広場
料 金	無料
持 ち 物	動きやすい服・帽子・タオル・飲み物
貸出用具	大縄・フリスビー・モルック・ボール



その他・注意事項

- *アーチェリー実施中は近づかないでください。
- *広場内に水路があります。足元に注意ください。
- *備品は事務所まで返却ください。

暗夜行路

目をつぶって何も見えない中
張り巡らされたロープと仲間の声を頼りにゴールまでたどり着こう！

対 象	小学校高学年～大人
実施人数	制限なし
所要時間	30分～45分
活動場所	暗夜行路コース
持ち物	動きやすい服装、目隠し用タオル（アイマスク）
料 金	無料

- すすめ方**
- ①ペアを作り、一人は目隠し、もう一人は誘導係となります。
 - ②スタート地点からゴールを目指します。
 - ③スピードを競うのではなく、コミュニケーションをとりあって安全にゴールすることが目的です。



その他・注意事項

- * 長袖・長ズボン着用のうえ、虫よけの対策をおすすめします。
- * サンドルで暗夜行路へははいれません。
- * 行路整備のため、事前予約が必要となります。
- * 雨天時や足元がぬかるんでいる状態ではできません。

野外炊事

火をおこして、かまどでお米を炊きます。包丁を使い野菜を切ります。

班で協力し、美味しいカレーライスを作りましょう。



対 象	子ども～大人
実施人数	最大200人 各班10名×20班
所要時間	180分～（調理・火おこし・食事・片付）
活動場所	野外食堂 A・B
持 ち 物	動きやすい服装・綿糸軍手・布巾・新聞紙
備 品	調理器具・食器一式・火付けセット・かまど・食器洗剤
料 金	600円 カレーセット（生米・豚肉・野菜・カレールー） +薪代 950円（中薪+小薪）※一つのかまどにつき左記薪代がかかります
すすめ方	※事前に班分けをしてください（調理班・お米班・かまど班） ①スタッフより調理、火おこし・片付けについての説明を受けてください。 ②班に分かれ、それぞれ準備をすすめてください。 ※別紙カレーの作り方参照 ③食器の洗浄とふき取り、かまどの片づけをお願いします。



その他・注意事項

- * 冬季は野外食堂の利用はできません。
- * 火と包丁を使います。野外食堂で走ることは厳禁です。
- * 片づけを含めた時間（180分以上）でプログラムを組んでください。
- * 使用した食器は水気とってから倉庫にお戻しください。

キャンプファイア

炎を囲み仲間と過ごす時間は、一生の思い出となるでしょう。

対 象	子ども～大人
実施人数	制限なし
所要時間	60分～90分
活動場所	ファイアベース（二か所）
持 ち 物	懐中電灯・長袖長ズボン・虫よけ
備 品	トーチ・アンプマイクセット・火の神衣装・灯油
基本料金	4,300円（太薪×4・中薪×2・小薪×1）※約1時間



すすめ方 みんなでキャンプファイアを盛り上げよう！



その他・注意事項

- * ファイアベースの利用は予約が必要です ※ファイアベース以外での直火不可
- * 薪組みが必要の際はスタッフに依頼ください（時間・薪の量について調整可能）
- * 冬季、雨天時は体育室でキャンドルファイアが利用できます。
- * 5月～6月にかけ第一ファイアベース付近にホタルが現れます！

星空ウォッチング

昔から人々は空を見上げ、星々を見ることで、方角や季節を知ることができました。
もくもくの里の夜空を眺めながら、ゆったりとした時間をお過ごしください。

対 象	子ども～大人
実施人数	制限なし
所要時間	30分
活動場所	広場
持 ち 物	懐中電灯・防寒着
料 金	無料
すすめ方	①天気を確認し、外に出ます。 ②星座を探してみよう。



その他・注意事項

- * 夜間は暗いので、足元に注意ください。
- * 天候、年齢に応じた時間を設定ください。
- * 単独行動は避けてください。

屋内スポーツ

もくもくの里にはこじんまりとした体育室があります。
家族や仲間と楽しみましょう。

対 象	子ども～大人
実施人数	30名程度
所要時間	貸し切りの場合は要相談
活動場所	体育室
持ち物	動きやすい服装
料 金	無料
備 品	卓球セット・バドミントンセット・ボール・輪投げ・フリスビー



その他・注意事項


- * 備品のやわらかいボールのみ使用可能（窓ガラス、照明の破損の恐れがあるため）
- * 卓球台・バドミントンネット設置の際は引率者が立会ください。
- * 複数の団体が利用する際は、貸し切りの時間を調整します。

館内ポイントハイク


館内に掲出されたクイズをグループで協力しながら解いていきます。

対 象	子ども（貸切のみ利用可）
実施人数	制限なし
所要時間	30分～60分
活動場所	館内
持ち物	なし
料 金	無料
備 品	問題用紙・解答用紙・バインダー・筆記具

- すすめ方**
- ①施設スタッフの説明を聞きます。
 - ②グループに分かれ、クイズが掲示されている場所を探します。
 - ③掲示されたクイズを解きます。


 ○の中に入る場所に問題があります！
 さん探して解いてみよう！

館内回を見ながら場所を探してね	示す場所	各問題の答え
ザザエさんのダンナさんは○○おさん		
○○○○色、○○○○ボール、○○○○もち ○○○○には同じ言葉が入るよ。		
○○○○は外園にある園です。		
チンで料理ができる便利な機械。 ○○○○○○		
滋賀県の特産物は○○すし。		
東京には目黒駅と○○○駅があります。		
○めむし、○てんしゃ、○いつむり		
○○するフォーチュンクッキー♪		
すい○、○たやま小学校。		
道才師の道シャリの標本の箱方は○○○。		
上から読んでも下から読んでも○○○○。		
歌の○○○の学校は川の中にあります。		
カメを助けた海島太郎が電宮城で出会ったのは○○○○		
熊の島の島に卵を産んで自分は知らんぷりするの○○○○		
手のひらを○○にすかしてみれば～♪		


 7か所場所を探してみよう！



その他・注意事項

* 事前に問題・解答用紙・バインダー・筆記具をお渡しします。打ち合わせ時に確認ください。

キャンドルファイア

雨天時のキャンプファイアの代替プログラムとして最適です。

対 象	子ども～大人
実施人数	制限なし
所要時間	60分～90分
活動場所	体育室
持 ち 物	なし
料 金	50円 / 1人
備 品	燭台・トーチ・手持ちキャンドル・アンプマイクセット・火の神衣装

すすめ方 みんなでキャンドルファイアを楽しみましょう！



その他・注意事項

- * 火をともしたままでの活動はNGです。ゲームや発表の際は、燭台、手持ちキャンドルの火を消してから行ってください。
- * 火の回りを走らないでください。

動物ビデオ

もくもくの里の自然や動物たちを動画と写真を交え紹介します。

野外活動における注意事項や、生き物採集のルールと取り扱いなどについてお話しします。

対 象	制限なし
実施人数	1～150名
所要時間	10～45分
活動場所	体育室・太陽の間・ロビー
持ち物	なし
料 金	無料

内 容	施設の紹介 もくもくの里にすむ動植物の写真と動画 野外活動における危険と注意事項 生き物採集のルールと取り扱い 生態、生物多様性、森里湖連環学 ケモノ、昆虫、魚、山菜編からお選びいただけます
-----	--



その他・注意事項

* 事前の予約が必要です。下見時に打ち合わせください。

クラスビルディング

チームに分かれて課題解決型の仲間づくりをメインとしたアクティビティを行い、団結力やチームの一員としての意識を高めます。第3者であるファシリテーターが進行・助言を行います。

対 象	小学生～大人まで
実施人数	1クラス30名程度（左記以上は交代制で対応）
所要時間	60分～90分
活動場所	広場・体育室
持 ち 物	動きやすい服装
料 金	600円 / 1人

- すすめ方**
- ①ファシリテーターの指示に従いグループで課題に取り組みます。
 - ②チームで協力して課題を解決します。



その他・注意事項

- * 時間・場所・内容は担当者と相談の上決定します。
- * 団体の宿泊行事における仲間づくりのアクティビティとして有効です。

もくもくの里

吹田市立自然の家 もくもくの里

駐車場

集合広場

第1ファイアベース

まなぶ池

本館

野外ステージ

第1キャンプ場

野外食堂A

自炊場

野外食堂B

魚つかみ場

すいすい池

第3キャンプ場

アーチェリー場

そりあそび場

運動広場

第2ファイアベース

売店

トイレ

第2キャンプ場

石田川

川あそび場

敷地面積 41,782 m²

もくもくの里

敷地面積 41,782㎡