

ID	ジャンル	特技名	活動範囲	活動可能日時	内容	必要物品等	サロン・ミニデイ	福祉施設	地域行事	教育施設
9	お話し	世界のことばとあそびの広場	区内	応相談	日本もいろいろな国の人たちが暮らすようになってきました。いろいろな国のことばや文化に触れたり、いろいろな国の人と実際に会う機会を持つことで、世界を身近に感じ、興味を持ち、「違いは宝物」と思えるきっかけになったらと願っています。		○	○	○	○
10	お話し	パネルシアター	区内	土・日・平日応相談	パネルシアター・エプロンシアター・ペープサート・手遊び・リズム遊びなど		○			
12	お話し	ユニバーサルデザインについて「きこえに困ったら」お話し「船基心経」の写経	区内	要相談	フルマラソン250回完走のうち、視覚障害者の伴走回数48回、地域での社会貢献活動の体験をもとにお話します。気軽にどうぞ。		○	○	○	○
16	その他	出前マッサージ	駐車できる所・区内	事前に連絡いただければ調整可能	NPO法人はあと世田谷で移動支援サービスを行っている団体に加入しており、鍼師・灸師・あん摩マッサージ師の資格者です。	ポータブルベットを設置できるスペース	○	○	○	
29	演芸	落語	どこでも可	事前打合せでいつでも可	楽しい小噺特集で大いに笑って頂きます。古典落語で寄席の気分を味わって頂きます。1回に2人位までは出演できます。凡从亭・落語振興協会(会長 落語道落家 凡从亭志ん功)	CDデッキ有れば尚可、座布団、毛氈(もうせん)	○	○	○	○
42	音楽	ウクレレ伴奏による「ウクレレうたごえ」	小田急線・京王線・世田谷線・田園都市線他都内	応相談	童謡・演歌・懐メロ・フォークソング・ポピュラーソングなど、ちょっと懐かしい歌と一緒に歌いながら伴奏します。	歌詞カードの原稿はあります。	○	○	○	○
49	音楽	ピアノ伴奏・歌唱指導	交通の便のよいところ	応相談(できれば午後1時30分以降)	40年間の音楽活動で培ったものを地域で活かしたい。区内特養・デイホームでの活動経験あり。歌唱指導も可能。童謡・唱歌・叙情歌・懐メロ・クラシック・ポピュラー・カンツォーネ・タンゴなど。シャンソンを得意とします。	ピアノ(電子ピアノでも可)	○	○	○	○
51	音楽	ピアノ、キーボード(歌の伴奏)、音楽に合わせた体操	応相談	応相談 日程によっては活動できる日もあるので、空いていれば可	歌の伴奏(童謡、唱歌、ナツメロ等)、音楽に合わせた体操など。 高齢者の音楽療法を勉強し、現在デイサービス等で活動中。	ポータブルキーボード持参可	○	○	○	○

89	お話し	布絵本とパネルシアター、布の遊具、手作り遊具	区内	応相談	布の優しさに触れてください。子供から高齢者まで楽しめる作品があり、捨てられる物(古着・ボタン)利用の布絵本もあり、貸出しもします。ご希望があれば作成いたします。		○	○	○	○
106	音楽	手話ソングとダンス	区内	その都度ご相談下さい。	児童館で子ども達と楽しく歌って踊っています。ジャンルは童謡から何でも出来ます。	CDラジカセ	○	○	○	○
112	演芸	マジックとハーモニカ伴奏 ヒデ&ジュン	区内	応相談	①マジック(手品)とハーモニカ伴奏 うさぎやハトの楽しいトークショーのマジック。 ②童謡・唱歌・なつメロ等をハーモニカ伴奏で皆さんに歌っていただきます。	あれば小テーブル 歌集は持参します 駐車場のあるところ	○	○	○	○
114	体を動かす	スポーツウエルネス吹矢	烏山地区、松沢地区、上北沢地区	月・火・土(応相談)	的に向かって吹き矢で当てて点数を競います。腹式呼吸で健康増進、生涯現役を目指し、元気で楽しくすごしましょう。イベントや余興等でも楽しめます。	机(1つ)・ホワイトボード・ティッシュ	○	○	○	○
135	お話し	朗読	区内及び区外	応相談	朗読を楽しむ会、言の葉代表。図書館、デイホーム等で朗読している。各サークル等の依頼にて朗読をしている。		○	○	○	○
136	講座	入院の話・介護施設の話	区内	要相談	介護保険・後期高齢者医療など急な制度の変更で、福祉関係はますます煩雑になってきています。元医療相談員で現在は世田谷区内の老人保健施設で相談員をしている社会福祉士が、老後の備えで利用できる病院や施設の現状について判り易くお話しします。		○	○	○	○
149	演芸	腹話術(公認師範)、笑いヨガ、脳トレゲーム	区内	応相談	腹話術 高齢者施設等で活動 マジック、ジュリーさまだ等の人と一緒に活動。笑いヨガ、手話で歌おうなども可	マイク、控え室、(マイクスタンド)	○	○	○	○
150	演芸	物真似、コミカルマジック、ギャグ	区内	応相談	沢田研二物真似演芸、コミカルマジック、漫談、ギター演奏など。 腹話術のあいマイと一緒に活動	マイク・控室・(マイクスタンド)・テーブル	○	○	○	○
167	脳トレ	「シニアの脳トレ教室 元気にハイ！」	区内	応相談	あなたと参加者全員の協力で愉快的な脳トレお題に挑戦します。思い出し、声を出し、会話をし、歌って笑っての脳トレです。どこにもないスピード感のある明るく元気な授業スタイルが「ユニークでとても面白い」と反響を呼んでいます。授業回数は2024年3月現在、4800回を超えています。	ホワイトボード	○	○	○	○

170	音楽・演芸	ハーモニカと歌・手品等の出前	烏山地域中心	応相談	ハーモニカ、アコーディオン、オカリナ等の伴奏で皆さんと歌を歌います。歌集は持参します。手品・詩の朗読等もあり。ハーモニカ・オカリナ合奏、江戸時代の大道芸（物売り）コーラスなども披露します（ぱーぷるあんどファニーズ）	楽器・歌集・手品の道具等を置く 長テーブル・椅子等	○	○		
172	お話し	絵本の読み聞かせ	砧地域中心	全体で月5回程度、1回30分～1時間程度。	主に ・高齢者施設における絵本の出張読み聞かせ。 ・絵本のほか、クイズ、紙芝居、コーラス等も。 ・「藤の会」メンバーは、読み聞かせ経験のある60代～70代のシニア女性を中心に4名。 ・対象は、高齢者の場合、数名～30名程度。		○	○	○	
184	音楽	バンド演奏と歌	区内	月・水・木・金・土・日	音楽のジャンルを問わず、バンド演奏と歌を楽しむグループです。 ギター、ウクレレ、ベース、リズムマシンと歌をお持ちします。会場の皆さんと歌詞カードで合唱も、フラダンスもあります。3～4名で編成する小さな楽団です。プログラムは主催の方と相談して決めます。	100V電源を使用します。	○	○	○	
199	演芸	南京玉すだれ（オリジナルバージョン）	区内	応相談	日本伝統の大道芸「南京玉簾」に独自のアレンジを加えた、オリジナルのパフォーマンスです。	CDプレーヤー。マイク（なくてもできる）。	○	○	○	○
205	音楽	歌	区内	不定期	二期会会員 ソプラノ 親子コンサート・音楽療法的コンサートを中心に活動しています。手遊び・童謡・唱歌からオペラまで	ピアノ・キーボード	○	○	○	○
214	その他	ベビーマッサージ	応相談	平日	米国リドルキッズ協会認定のベビーマッサージセラピスト。赤ちゃん、パパ・ママの絆づくりのお手伝いをします。	バスタオル1枚、マッサージオイル（太白ごま油）少量	○			
222	その他	書道かな	主として砧・烏山地域（要相談）	要相談	初心者向け毛筆を使った書道です。	書道用具	○	○		○
229	演奏	箏、三絃演奏	区内	応相談	箏、三絃の演奏及び指導	なし	○	○	○	○
230	音楽	マンドリン・アンサンブル	祖師谷・成城・砧・喜多見	応相談 （8月活動しておりません）	マンドリン・アンサンブルによる演奏。 なつメロからクラシックまで何でも演奏いたします。	肘掛けの無いイス、司会用のマイクがあればご用意ください（マイクはなくてもOKです）	○	○	×	×

237	演奏	フォルクローレ(アンデス音楽演奏)	区内および近郊	土・日・祝(メンバーの都合がつけば可能)	「グルーポ・パル・パパス」南米アンデス地方の民族衣装に身を包み、竹やあし、ヤギの爪などで出来た素朴な楽器を使って歌あり踊りありで楽しく演奏しています。	車1～2台分の駐車スペース	○	○	○	○
243	体を動かす	太極拳・気功(立位・座位可)、健康体操	原則 玉川地域	応相談	ゆったりした動作で太極拳・気功を一緒に楽しみましょう	CDラジカセ	○	○	○	○
247	体を動かす	介護予防運動、整体呼吸法&ストレッチ	区内	毎週木曜日の午後2ヶ月前であれば木曜以外も応相談	寝たきりにならない為、介護を必要としない生活を送る為の予防運動。自然治癒能力・自律神経を調整する目的の整体呼吸法とストレッチの指導。腰痛・ヒザ痛・肩コリ・冷え性・不眠症・ロコモティブシンドローム・リハビリなどでお悩みの方。体力・体質を改善したい方。頻尿・尿漏れの予防と改善	軽いストレッチ運動ができる服装	○	○		○
253	その他	和綴じ	区内	応相談	日本の伝統的な製本方法で短歌・俳句や自分史、紀行文、郷土史などの自費出版をリーズナブルな価格でお手伝いするボランティアグループです。 体験講座・出前講座 可能	材料は会で持参	○	○	○	○
258	講座	終活相談	区内	応相談	1000組以上の故人様、ご遺族をお世話してきた経験に基づいた終活カウンセラーによる中立的な立場でのアドバイス。本当に必要な準備、万が一のときの対応、逝後手続き、業者や専門家の選び方などを個人相談・団体セミナー等、形式にとらわれずお伝えします。	N40M40:P40T3H40:P40	○	○	○	○
261	音楽	歌声喫茶・名曲喫茶コンサート	区内	応相談	明治・大正・昭和期の唱歌、歌謡曲・クラシックの音楽を聴きながら、昔懐かしい画像を見て音楽鑑賞したり、歌声喫茶のようにみんなで歌う。	オーディオセット・プロジェクター	○	○		
262	演芸	マジック	区内	応相談	楽しく演じ、楽しく観ていただき、時には参加してもらうマジックを目指している集団です。	CDラジカセ、ワイヤレス・ピンマイク(あれば)・テーブル(大・小 各1)	○	○	○	
267	体を動かす	フォークダンス	区内	応相談	一緒にフォークダンスを踊りたいと思っています。	CDプレイヤー	○	○	○	○
274	その他	詩吟・健康体操	区内	月・水・金	詩吟(童話の読み聞かせ・本の朗読・健康体操)・呼吸法小・中学生・高齢者への日本語の読み方・感じ方指導		○	○	○	○

276	体を動かす	ヨガ	区内	応相談	「心の体操教室」ヨガの簡単なポーズ、呼吸法、瞑想をしながら心の力を養っていきます。「心が変われば態度が変わる、態度が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば運命が変わる」		○	○	○	○
280	お話し	ストーリーテリング(素語り)・絵本の読み聞かせ	区内	相談	ストーリーテリング。主に小学校、幼稚園で活動(30年以上)。絵本の読み聞かせ 大人～高齢者まで。(高齢者施設で活動)	絵本など	○	○	○	○
281	演芸	マジック・手品	区内	応相談	大道芸でやる様な、小さい子から大人まで楽しめるパフォーマンス手品 子どもが見て喜ぶネタが沢山あります。	CDラジカセ、テーブル	○	○	○	○
285	音楽	シャンソンを歌う	都内	月・水・金以外ほぼ可 (HPは土曜日と記載が変更連絡有)	シャンソンを歌う(15年以上定期的に習っている) その歌に関するおはなし。	CDプレーヤー(外部入力のあるもの)、マイク、譜面台	○	○	○	○
287	その他	花結びのアクセサリ	区内	応相談	日本古来から伝わる、いろいろな結びを使って、アクセサリや色紙を作ります。手先を動かし脳トレにも活用できると思います。	机、椅子	○	○	○	○
288	その他	健康寿命を延ばすための口腔ケア 妊娠中の口腔ケア 子どものお口ケア		月1回ぐらい 木曜日 午後	お口は病原菌の入り口です。口腔ケアを正しくすることにより、高齢者の誤嚥性肺炎の予防、歯周病、糖尿病、動脈硬化の予防になります。また、妊娠時に口腔ケアすることで、女性ホルモン増加による歯肉炎を予防することができます。口腔ケアは感染症の予防につながりますので、ぜひ正しい知識と方法を理解していただきたいです。	手鏡 歯ブラシ	○	○		
292	体を動かす	フラダンスの発表・レッスン	区内	月・火・水・金・土・日	ハワイアン音楽に合わせて楽しくフラダンスの発表や簡単なレッスンを致します。	CDカセット	○	○	○	○
293	音楽	ウクレレバンド演奏	区内	日・月・木・土曜日/ 時間は要相談	ウクレレ・ハーモニカ・ベース・鉄琴・ピアノ・打楽器からなるバンドです。総勢9名、平均年齢75歳、新しい歌、古い歌、なつかしい歌と一緒に歌い楽しむことをモットーにしています。	机・椅子	○	○	○	○

297	その他	囲碁・麻雀・ゴルフ	区内	火・木(12:30～15:00)以外	囲碁(7,8級位)・麻雀・ゴルフ歴40年超		○	○	○	
299	お話し	まほの会	区内	月～金の午後(応相談)	高齢者への絵本・紙芝居の出張読み聞かせ。私たちは、プロのトレーナーの指導を受け、皆様と絵本を楽しむグループです。時には、唱歌も一緒にうたいます。	絵本・紙芝居の台を置く机、ピアノ(あれば)	○	○		
305	その他	「家族信託」「不動産コンサルティング」	区内	応相談	認知症に備えて自宅や預貯金を守る為の「家族信託」の活用をセミナーで紹介している。	ホワイトボード	○	○	○	
312	その他	フラワーアレンジメント	区内	応相談	日比谷花壇の講師として活動。個人でお花の教室も開催。ライフワークとしてデイサービスセンターや高齢者施設でフラワーアレンジメント教室をひらいている。実費1000円～(ミニブーケ500円～)	15名以上の場合ははさみ	○	○	○	○
313	その他	ネイル	区内	応相談 平日のみ	爪切り、ささくれ等の除去、カラーリング(手・足とも)ハンドマッサージ、フットマッサージ、角質除去、巻下、肥厚皮のカット。普段はネイリストとして働いています。	テーブル、椅子	○	○	○	
316	その他	舞踊	上馬、野沢	木曜	バレエ、油絵、コーラス童謡		○			○
320	音楽	ヴァイオリン演奏	区内	平日日中	季節・行事に関係した曲を皆様の歌声とともに楽しんでいたきたいです。クラシックの小曲も演奏いたします。	室内、荷物があるため車で伺います、駐車場希望	○	○	○	○
324	音楽	ミュージック・ケア(音楽療法)	玉川地域(特に、奥沢地区・九品仏地区)・他地区でも可	土日、またはそれ以外でもOK	音楽療法、ミュージック・ケア 音楽の特性を活かして療育していく	CDデッキ	○	○	○	○
327	体を動かす	医者から運動を勧められた方へ	区内	応相談	誰でもできる簡単な運動及び栄養指導		○	○	○	○
331	演芸	ペルー民族舞踊の一つ マリネラ・ノルテーニャ (北部海岸線のダンス)	都内(区内)	土曜日の午後・日曜日	南米ペルー共和国のダンス“マリネラ”を踊っています。日本ではまだあまり知られていませんが、とてもきれいでさわやかなペアダンスで、ペルーの芸紀的・国民的ダンスです。文化紹介と国際交流が目的です。	CDラジカセ(駐車場1～2台)	○	○	○	○

333	演芸	アコーディオン演奏	区内(原則)	要相談	童謡・唱歌・懐メロなどのアコーディオンによる伴奏(場合によっては女性ボーカル同伴可)	場合によってはマイク	○	○	○	
346	演芸	マジック	区内	平日及び土休日	マジック(活動:デイサービス、老人会、町内会、商店街、イベント、寄席)見ている人を不思議な世界へ誘い込みます。幼児から若い人、お年寄りまで夢と喜びをお届けします。	音響(カセットテープとCDが使用できるもの)	○	○	○	○
347	講座	相続を巡る疑問を解決～円満、円滑な相続に向けて～	区内	応相談	相続を巡る問題は様々です。財産の遺し方、遺言状の作成、相続税生前対策、相続手続き、相続税申告、遺品整理・家財処分、不動産の売却など、事前に知っておきたい様々な問題について相続の専門家と一緒に考える勉強会です。	応相談	○	○	○	○
357	その他	臨床美術教師	区内	要相談	臨床美術	特になし	○	○	○	○
359	その他	おもちゃの広場	深沢近辺	応相談	芸術と遊び創造委員会が認定するおもちゃコンサルタントが、グッド・トイ(木製玩具などの良質なおもちゃ)を利用して開催する。(子育てサロン、子育て広場)おもちゃ広場です。(他にアナログゲーム等)手作りおもちゃ、工作の指導(大人向け、子ども向けどちらも可)		○	○	○	○
369	その他	シニアライフのお悩みに関する中立的専門家集団	区内	基本的にいつでも対応OK	弁護士、税理士、司法書士、FP、お葬式プランナー等の専門家集団です。相続対策(遺言、家族信託、節税)新築等で中立的な視点でアドバイスさせていただきます。エンディングノートの作成		○	○	○	○
373	その他	体操・教育関係		応相談	中学校で体育教員として定年まで働いてまいりました。教科だけでなく、生活指導全般をやってまいりましたので、教育関係のボランティアがありましたらぜひ役立てたいと思います。		○		○	○
374	講座	子育て診断士によるわくわく子育てセミナー	区内	応相談	* 親でもなかなか見えない子どもの隠れた才能を発見することができる。 * 子どもへの効果的な褒め方・叱り方がわかる。 * 教育資金や子育てに関するお金のことがわかる。 * 対象年齢0歳～6歳 * 「子育て世帯のご家族様の物心ともに豊かな人生の実現に貢献することを理念に社会貢献をしておりますので、お気軽にご連絡ください。		○	○	○	○

375	お話し	絵本の読み聞かせ	区内	応相談	絵本の読み聞かせ【小学校で絵本の読み聞かせの活動をしていました。】		○	○	○	○
377	演芸	落語	区内	土・日曜日 (8月以外)	古典落語専門です。 長屋ばなし・武家ばなし ご要望にお応えします	CDラジカセ等	○	○	○	○
378	①②その他 ③スポーツ	①エンディングノート ②終活相談	区内	応相談	①エンディングノートの選び方や記入方法セミナー ②行政書士終活カウンセラーによる終活のお悩み相談 ③行政書士終活カウンセラーによる遺言書作成セミナー		○	○	○	○
383	その他	将棋の指導	区内	応相談	以前は将棋のプロ棋士養成機関である、奨励会に所属し、 将棋の腕を磨いていました。現在は指導の資格である将棋 普及指導員を取得し、ご高齢の方からお子様、一般の男 性、女性など幅広い世代の方に将棋の奥深さや楽しさを 知ってもらえるように、普及活動をしたいと考えています。	将棋盤と駒を用意してくださると助 かります。	○	○	○	○
387	その他	家具・建具・おもちゃの 修理	野沢・上馬・三軒 茶屋 等	応相談 (平日17～19時 TE Lにて)	家庭の家具や建具のネジ止め、ビス止め等ちょっとしたお直 し(2時間迄)		○		○	○
391	その他	パソコン	原則、北沢地域周 辺	通常は日曜日のみ、 春休み、夏休み、冬 休みの時期は平日も 可	35年PCを使っています。大学院修了後、大学に勤務し、プ ログラミングを指導していました。(現在は難しいことは無理 です)現在は私立中高で「情報」「技術」を指導しています。	ケースに応じて	○			
395	音楽	歌と演奏	小田急線世田谷 線沿い	土・日は午前・午後と も可。平日は午後が 可	ピアノまたはキーボード伴奏による、懐かしい歌を施設でボ ランティア活動の経験あり。	ホワイトボード	○	○	○	○
397	その他	傾聴ボランティア	区内	応相談	産業カウンセラー有資格者が施設に伺い、入居者や利用者 のお話を伺います。傾聴スキルの他に傾聴ボランティアの 心得・認知症基礎知識・守秘義務等、訓練を受けた人が伺 う方の気持ちをありのまま受け止め心に寄り添い、大切なお 話を伺います。グループ・個人の傾聴・どちらでも可能です。 今迄の実績:都内高齢者施設・デイサービス・保育園など	特になし	○	○		○
398	その他	基礎医学(生理学)生 物学	区内	いつでも	身体に関する講話・健康に関する講話(共に臨床医学では ない)		○	○	○	○

402	音楽	端唄(はうた)俗曲	烏山地域	土曜日	日本風お座敷唄、三味線、踊り他 音曲(おんぎょく)をお楽しみ下さい。今はあまり聞くことがなくなりましたがご年配の方々には懐かしいと思われます。	マイクスタンド、譜面台	○	○		
404	演芸	落語・なんちゃって手品	区内	在京の空いている日 なら	【落語】ラジオNIKKEI「寄席あぶり～みなと芝浜寄席から」司会/社会人選抜落語特撰会第1回SAM-1 グランプリ受賞/「笑いすぎなみ寄席」「せきしよ寄席」「一味真寄席」主宰/得意な演目:「野ざらし」「目薬」「掛取り」「たけのこ」「寿限無」「お血脈」「目黒のさんま」「落語入門」など 【ちょっとした手品】ご要望があれば種明しつきで	マイク・出囃子CD・高座用具・駐車場(持ち込み品が多い時)	○	○	○	○
405	講座	慶弔関連のカルチャー講座	区内	在京の空いている日 なら	【慶弔に関するカルチャー・サブカルチャー・マナーなど何でも】 ○演題:冠婚葬祭の基礎知識/突然の弔事対応策/終活周辺のサブカルチャー/昔はなぜ死が穢れだったのか?/エンバーミングとは ○資格:(社)日本秘書協会認定講師/㈱公益社提携講師/㈱プリンスホテル専属講師/曹洞宗大安寺参与	PPT用のPCとプロジェクター(なくても可)	○			○
406	体操	リトミック	玉川地域	要相談	保育士として資格を持ちつつ、リトミック研究センターで勉強をし、ティップロムA(人に教えられる程度)を取得。10年間で延べ数千人の乳児・幼児さんと保護者向けに行っています。	キーボード	○	○	○	○
410	音楽	マリンバ演奏(連弾)	区内	応相談	あまり聴く機会のないマリンバを身近に感じていただき、一緒に合奏したり、歌ったりして楽しい時間を過ごせればと思っています。(約30分)	駐車場(楽器を車で持っていくため)	○	○	○	○
411	その他	朗読、音読レッスン	玉川地域・世田谷地域・北沢地域	要相談	朗読(元フジテレビアナウンサー)	朗読(プリント印刷)	○	○	○	
414	音楽	ピアノ演奏 けんぱんハーモニカ演奏	区内	平日月火木金はAM のみ。水日は全日	ピアノ、ソロ演奏、伴奏。ジャンル問わず。	ピアノ、キーボード	○	○	○	○
415	音楽	食育をテーマとした歌	区内	応相談	食育をテーマに歌を作り、歌ったり踊ったりしています。Youtubeで『まめのうた』と検索していただくと楽しさをわかっていたかと思います。オリジナル曲:まめのうた、じゃがいもの歌など全10曲(2019/2/20現在)	CDラジカセがあると嬉しく思います。	○	○	○	○
417	体を動かす	フラダンス	区内	要相談	参加者全員で歌ったり、フラ指導をして楽しく踊る。歌謡フラも取り入れたフラダンスです。	CDラジカセ	○	○		

418	その他	茶道(裏千家)	区内	要相談	茶道を通して真の姿を学ぶ事により、一盃(いちわん)の奥行きを深さを皆様と共に分かち合いたと思います。日本文化を伝え心豊かになられたら嬉しく思います。	お抹茶・お菓子・お茶筌・茶巾・柄杓・(以上は消耗品) 釜・茶碗・茶杓・棗・建水・蓋置・水指	○	○	○	○
420	その他	日常英会話	自転車・電車・バスで行ける所	平日火曜日全日可、月水木金は2時以降、土日は1時以降	日常的な英会話、英語の教職免許あり、塾の講師経験あり。		○	○	○	○
421	音楽	ハンドベル(ミュージックベル)演奏	区内	応相談 (火曜日は会員が集まりやすいです)	世田谷区生涯大学卒業生10人が集まって演奏しています。楽譜も読めないところから始まって8年目。月2回友遊会館で練習しています。いまでは20数曲を手がけるようになりました。区民センター祭りや友遊会館敬老行事等で演奏を主にレパートリーにしています。	長机3台、マイク	○	○	○	○
423	体を動かす	シニアヨガ	玉川地域	応相談	シニアに向けたヨガ、姿勢改善サポート		○	○	○	○
425	お話し	(スピーカー)講師	区内	11:00~17:00	「サザエさん」の話と昭和の楽しい話をし、笑いをもって話をしたい。 2019.4.15に「お日さまは笑っている。今日もいい天気〜ドラ猫女房が語る昭和家族の物語」を出版。 毎日新聞と文芸社のコラボでコンテストの最優秀賞を獲得、出版。		○			
427	体を動かす	ロコモティブシンドローム予防健康体操・機能訓練&足底機能アップ	地域を限定(経堂・赤堤・松原)	基本平日	健康の維持・増進、健康寿命の延伸のために体操のご指導をさせていただきます。「まだまだ若い物には負けないぞ」というダンディーのクラブや「少しでも長く自分の足で歩きたいわ」という淑女のサークルなど運動のレベルは柔軟に対応できます。筋トレ、ストレッチ、脳トレなどミックスして楽しく継続できるお手伝いをさせていただきます。また、教育の場などでお子様の体の土台である「足底」専門のワークショップもできます。	動きやすい服装、水分、タオル、運動靴	○	○	○	○
430	マジック	マジック	全区	いつでも	・マジック風の園として15年活動している。 ・ロープ、ユウレイボール	机(長机)、ラジカセ、マイク	○	○	○	○
432	体を動かす	スポーツウェルネス吹矢	砧地域・烏山地域	第1・3火曜日	日本スポーツウェルネス吹矢協会上級公認指導員として、仲間6人と健康吹矢を楽しんでおります。無料で吹矢の体験会を開催させていただきます。吹矢用具も無料で持参します。	なし。駐車場1台分	○	○	○	○
437	音楽	歌(合唱)・読み聞かせ	全区	日	歌うことが好きなので、ぜひいろんな方と歌いたいです。明るく、元気に読み聞かせします!		○	○		○

439	その他	認知症予防ハンドケア、こころとからだを癒すハンドケア	全区	平日	日本フィットセラピー協会直営校。自由が丘のソフィアセラピーカレッジのハンドケアマイスター、ハンドケアインストラクターによるハンドケアをお届けします。 大学や福祉専門学校などのカリキュラムにも取り入れられているハンドケアの技術は、コミュニケーションの手段から、認知症の予防まで幅広く、もっともかんたんに人の人の心とからだを癒すことができます。	向き合って座れる机、イス	○	○	○	○
440	その他	グラフィックデザイン・工業デザイン	全区	終日	グラフィックデザイン（印刷物のデザインなど） ポスター・広告・カタログ・チラシ等のデザイン提案から、印刷手配まで。 工業デザイン（日用品から機械等の製品デザイン） 条件ヒアリング後、CADによるデザイン提案から製品設計、作図、試作量産の管理まで。		○	○	○	○
441	体を動かす	ピラティス、軽い筋肉トレーニング	全区	平日午前中	腰痛予防、筋力UP、産後リハビリー ベビー一緒にピラティス（ベビー連れOK！）	バスタオル ヨガマット（あれば）	○	○	○	○
442	その他	医療通訳・翻訳、一般会議通訳、英語・英会話レッスン	世田谷線沿線	応相談	日本医療通訳協会医療通訳士1級 病院実習済み 日本翻訳連盟認定翻訳士（政治経済社会、医学薬学） 英語・英会話講師（様々な職種のかたを教えた経験があります）	ホワイトボード、マジックペン、CD プレーヤー	○	○	○	○
443	体を動かす	英語を少し使ってインナーマッスルを鍛えよう	全区	平日・土日	アメリカでヨガ講師の資格を取得しました。簡単な英単語を使ってインナーマッスルに効果的なヨガを教えます。	お水、タオル	○	○		○

445	講座	法律相談、セミナー講師(相続、遺言、離婚等)	全区	平日(9:30～17:00)	10年余りの弁護士経験の中で、離婚事件を中心に一般民事事件を幅広く取り扱ってきました。 話しやすいと評価いただくことが多く、ご相談者の不安なお気持ちをやわらげ、法律問題をわかりやすくご説明することを心がけています。	特になし(場合によってはパワーポイント上映設備)	○	○	○	○
446	その他	アロマテラピー(ベビーマッサージ・産褥ケア・障害児者)キットパスで遊ぼう(キットパスアート・手形足形)	全区	応相談	〈ベビーマッサージ・産褥ケア・座位で行なうフェイシャルフットセラピー〉 ・障害者・児対応可 ・難病の子供家族のケア ・高齢者対応可 ・メディカルハーブ 〈交通費実費、材料費別途(¥1,000～応相談)〉	バスタオル、おねしょシーツ	○	○	○	○
448	手芸	指あみ(あみ物)	全区		道具を使わず、指を使ってマフラーetc.を編みます。小学生から出来ます。	毛糸	○			
450	体を動かす	呼吸体操アイチ	全区	応相談	経路(気の通り道)の動きと呼吸を合わせて行う簡単なエクササイズです。イスに座っていても横になっていても行えます。自律神経を整えたり、疲れを軽減する効果が期待できます。	特になし	○	○	○	○
451	体を動かす	いすダンス	全区	応相談	過去のPOPSのヒット曲に乗って、座ったまま、手や足を動かして健康維持、健康増進を図るダンスエクササイズ。できなくてもOK.間違えてもOK。途中で寝てしまってもOKです。	いす、水分、 Consent。 音源・スピーカー等は持参します。	○	○		
454	音楽	マンドリン・ギターアンサンブル	全区	水曜日、木曜日	大学のマンドリンクラブで活動後、足かけ30年、夫と2人、社会人のマンドリンクラブで活動しています。積み重ねたきたことで、みなさんに喜んでもらえればと、特技ボランティア登録したいと思いました。		○	○	○	○
455	音楽	ピアノ弾き語り・歌 自作曲74曲	全区	応相談	世田谷城址の伝説を知り、世田谷区役所に電話しまして、名称を使わせて頂く許可を頂き、悲しき姫の物語という曲を作り、ピアノ弾き語りアレンジし、弾いております。現在63曲暗記しております。	ピアノ キーボード(サスティーン付き)が置いてある場所	○	○	○	○
456	音楽	ピアノ演奏等	全区	応相談	歌の伴奏など	ピアノなど	○	○		

458	講座	健口体操でオーラルフレイルを予防する	地域を限定(車移動で30分前後を希望)	火・金の午前(午後も事前に依頼を頂ければ検討できます。)	フレイルの始まりは口腔機能低下症を防止することで抑制することが統計的に実証されてきています。その結果、認知症や要介護を防ぎます。 口とは歯一口腔周囲筋一舌一唾液が連携する器官です。その中でも私達は「舌」と「唾液」に着目した取り組みを行っております。舌を鍛えると同時に唾液マッサージを行い、のみ込む力を取り戻し誤嚥を防ぎ、おいしく食事をして頂き「健康長寿の延伸」に寄与したいと考えております。	今お使いの歯ブラシ	○	○	○	○
460	音楽	ギター、歌(男女)、フォーク系日本の歌	都内(東京近郊)	朝から夕方	ギター演奏、歌を歌う(日本の昔からの曲)、日本のフォークミュージック	電源(アンプ・マイク用)	○	○	○	
461	講座	料理、健康食品の摂取等・危険防止講座	玉川地域	特になし	・男の料理 ・健康食品の摂り方、危険性についての講義等(フレイル・サルコペニア対策等) ・ネパール語	特になし	○	○	○	○
462	その他	世田谷の自然&建築の仮想ツアーガイド	全区		近所にある丘や川、そして森の中にある神社やお寺。または、すぐ近くにあるのに、その存在にまったく気づいていない自然や歴史。それらをいっしょに学びませんか？ 世界各地の建設調査をしてきた一級建築士、または30年の登山活動をとおりて自然を観察しつづけてきた二神が、インターネット技術を使いながら、身の回りの自然と建築の仮想ツアーにお連れします。		○	○	○	○
463	その他	川のジュークボックス(仮想ツアーガイド)	全区		山に舞い落ちた雨粒は沢となり、川となり、やがて海へと注がれます。そんな雨粒の山から海に出るまでの旅を、いっしょに体験してみませんか？ 川をテーマに走りつづけている二神が、現地で撮影した映像、またはインターネットの技術を使って、川と流域の歴史、または現地体験談をお話しします。 多摩川からみなさんの故郷の川、またはアマゾン川まで、世界中の河川に、みなさんのリクエストにあわせて、川の旅をご案内します。		○	○	○	○

464	その他	初心者向けドイツ語会話	砧、祖師谷近辺		ドイツ企業に30年以上勤務し退職しました。職場はドイツ語環境でしたので、会話には問題ございませんでしたが、念のため、2020年に独語技能検定試験1級を取得しました。現在はフリーランスとして翻訳・通訳の仕事及びボランティア活動を行っております。ドイツ語を始めたい方、または、初心者の方に一般的な会話をお教えいたします。その方々の今後のドイツ圏へのご旅行等の際に役立てましたら、または本格的なドイツ語学習への手引きになれば幸いです。教科書はまずこちらで準備いたしますが、学習者さんのご要望に合わせてお教えさせていただきます。	筆記用具	○			○
466	お話し	ボランティアについての話	全区	いつでも	過去に私がやったボランティアを参考にして皆さんにお話します。	なし	○	○	○	○
467	その他	指圧	住まいの近く	週に1度位 平日AM・PMOK	身体を治療しながら、相手の方のお話相手になればと考えています。		○	○		
469	その他	英語、英語通訳、英語通訳ガイド	全区		英語会話		○	○	○	○
471	その他	美容	全区	要相談	高齢者(男・女)向け美容講座(講話・実施・ネイル)	スタンド鏡 女性:お持ちのメイク道具	○	○	○	○
472	その他	写真撮影・動画編集・フォトブック(DTP)・スマホ講座	全区	応相談	編集と写真撮影のお仕事を20年しています。某シニア団体の専属広報。編集、写真撮影のスキルを地元でも活かしたい。	応相談	○	○	○	○
473	その他	メディカルアロマセラピー、アロマ、エステ、イラスト	全区			なし	○	○	○	○
475	その他	パソコンの利用	全区	応相談	ワード、エクセル、パワポの利用ができる。		○	○	○	○
478	体を動かす	背骨コンディショニング、ヨガ	北沢・新代田・梅丘・代沢	火・水の午前・午後3時まで	体の不調を改善する(背骨や骨盤の)コンディショニングを調える体操を指導	マット・タオル	○	○	○	○
480	絵	美術系	玉川	応相談(大学生の為)	美術系でしたら全て可能(鑑賞・動画・絵画・工作)		○	○	○	○

481	その他	2030 SDGsカードゲーム公認ファシリテーター	全区	要相談	国連でも実施されたSDGsカードゲームを行い、ワークショップを絡めて自分たちにできることを体感してもらう。一般企業（コカ・コーラボトラーズジャパン）にてサステナビリティ関連に従事している経験を持って地域に貢献していきたいと考えています。	筆記用具	○	○	○	○
482	体を動かす	ハワイアン フラ ダンス	全区	応相談	ココロと身体を健康に。楽しくフラを踊りましょう。	なし	○	○	○	○
483	その他	着付け	全区	ご都合に合わせて	①民族衣装としての「着物」を一生に一度の七五三や成人式に着られずにいる児童養護施設・障害者施設等にいる子どもたちへ振袖等の着付け支援をいたします。 ②学校教育ゆかた支援 ゆかた、帯、紐、伊達締一式ご用意し、着付けを指導致します。	特になし	○	○	○	○
484	音楽	ボイストレーニング	玉川・世田谷・北沢・砧	応相談	ボイストレーニング 歌唱（ジャズ） みなさんと一緒に歌い声を出します。	なし	○	○	○	○
486	その他	茶道（表千家）	玉川	応相談	表千家 免状は全て取得しています。	お釜（お釜をかける）火、水指、など	○	○	○	○
487	体を動かす	ディスクゴルフ	要相談	土日	ディスクゴルフ	運動しやすいシューズ、ウェア	○	○	○	○
488	その他	経絡リンパマッサージ/ヘア&メイクアップ	自宅近辺（東玉川、奥沢）応相談	土日祝日以外	・植物油を使用した、経絡とリンパラインを流すマッサージ、デトックス効果の高いマッサージです。フェイシャルも有り。 ・ヘアセットとメイクアップ。	植物油（キャリアオイル）/ヘアセットとメイクアップに使う化粧用品	○	○	○	○
489	その他	アロマハンドトリートメント（アロマオイルを使ったワークショップ）	三軒茶屋エリア、またはその周辺エリア	日曜日	産後や子育てで頑張るママさんに少しでも癒せるよう、精油を使ったハンドトリートメントを行います。また精油を使って、ルームスプレーや虫よけスプレー、トリートメントオイルなどを作ります。	ワークショップ材料費 300円（内容による）	○	○	○	
490	その他	簿記の学習サポート	全区	要相談	日商簿記3級の資格取得に向けて学習サポートを行います。税理士がサポートしますので、実務にも活かせる内容となります。	電卓（あれば）	○	○		○
491	その他	学費・通学継続アドバイザー	全区	現在は木曜日以外（要相談）	大学・短大・専門学校の入学時・在学中の学費の工面の仕方や返済について適切なアドバイスをすることができる。加えて通学継続に対するアドバイスもすることができる。特に針灸の専門学校について詳しい。	特になし	○	○	○	○

492	音楽	コンサート	全区	ご相談	ご高齢の方々には懐かしい歌などをご一緒に、小さい方々（お子様達）はリズムの要素を入れながら、参加して頂くコンサートです。トーンチャイムやハンドベルもあります。	特になし（ピアノが無くて持参致します）	○	○	○	○
495	その他	「おうちのお片付け」始め方講座	全区	平日	1979年生まれの男性講師です。世田谷区に住み始めて20年になります。ハウスクリーニング士および整理収納アドバイザー1級認定者として活動しております。生前整理アドバイザーでもあります。得意分野は「終活の一環としてのおうちのお片付け」ですが、ご要望をふまえた講座をご用意します。どのような講座内容でも「残りの人生を自分らしく生きる」きっかけになる、前向きな講座を目指します。数名での座談会のような形式でも、20～30人規模の講義形式でも、参加者様の人数・性別を問わず、喜んで対応させていただきます。お気軽にご相談ください。	筆記用具	○	○	○	○
496	その他	絵本セラピー（アロマセラピー）	用賀、深沢、上野毛	応相談	大人に絵本、絵本セラピーで笑顔とつながりの場を作ります。ハンドトリートメント、フットトリートメントでいよしの香りをお届けします。		○	○		
498	その他	刺しゅう（フランス刺しゅう）、着付け	烏山。北沢・世田谷	要相談	着付け：30年以上 刺しゅう：50年以上	着付一式用品持参。刺しゅう糸、布用意。	○		○	○（高校・大学のみ）
499	その他	ものづくりと園芸・食		日曜日13時～17時	水引きや麻ひも、紙類でアクセサリ、香袋、ポチ袋、御祝儀袋。園芸（コンポスト コンパニオンプランツ）リース、スワッグ、ブーケ、おしゃべりしながら、時にお茶会（アフタヌーンティ）をしながら色々手作りができます。	エプロン、ハサミ、ボンド、新聞紙、お持帰り用袋			○	
500	音楽	チェロ・歌・ピアノのトリオ	深沢、等々力、上野毛、用賀、世田谷（駐車場あれば小1以上）	要相談	チェロの演奏とお話し、34年間、区児童館にて児童健全育成に関わる。3人のコラボで「レガロムジカ アンサンブル」として活動をはじめました。	椅子、譜面台、音響機器、ピアノ（伴奏用）なければCD	○	○		○
503	体を動かす	バク転・体操指導	全区	平日夕方・夜土日	日体大体操部卒業、学生の頃から小学生に体操の指導を行っていました。当時は床・組体操・組立体操なども行っていました。一般体操指導員資格・キッズコーディネーショントレーナー資格持っています。	動きやすい服装、飲み物、タオル	○		○	○
505	体を動かす	経路体操法、瞑想ヨガ、丹田呼吸法	全区	応相談	体と心とを整える為の健康体操教室	ヨガマット、座布団	○	○	○	○
506	体を動かす	上方舞（地唄舞）	全区	応相談	日本の伝統芸能の一つ、上方舞（地唄舞）の舞踊家として、指導、創作を行っています。	滑りやすい床（一般にすり足、たたみ）	○	○	○	○
507	体を動かす ※注意	ヨガ体操（ロコモヨガ）本の読み聞かせアロマリンパマッサージ	全区	応相談（月によって変わるため）	本の読み聞かせ、ヨガ・体操指導、アロママッサージ、料理教室	内容に応じて	○	○	○	○

508	美術	美術系	全区	応相談(大学のた め)	人と明るく接すること イラストや絵を描くこと 歌を歌 うこと	なし	○	○	○	○
509	その他	絵画、イラスト	全区	土曜、日曜 全日可 能	絵を描くこと、イラスト、ポスター等を含む。写真を撮ること、 ビデオカメラを含む。犬、猫、ペットの肖像画はお手のもの。	場合によっては写真機又はビデオ カメラ	○	○	○	○
510	講座	子育て講座	全区	応相談	イライラしない子育て講座を通して、パパさんママさん、子育 てに関わっておられる方、これから子育てに関わる方などの 心のゆとりや笑顔に繋がればと思っています。子育てに役 立つちょっとしたコツお伝えします。	プロジェクター、スクリーン、モニ ター等のスライドを写しだせる機 器	○	○	○	○
511	音楽	琴の演奏	北沢地域 世田谷 地域(小田急線沿 い)	応相談	1回4曲(30分～40分)	琴	○	○	○	○
512	その他	傾聴、他国籍交流など	砧地域	要相談	食事、人と接する事。言葉が好きです。					○
513	その他	ちぎり絵	烏山地域及び世 田谷線沿線の地 域	平日13:00～15:0 0	ちぎり絵歴46年 認定講師(2000年)	お手拭き	○	○	○	○
514	音楽	大正琴	全区	応相談	大正琴(ソプラノ、アルト、テナー、ベース)の演奏です。	机、椅子	○	○	○	○
515	体を動かす その他	ストレッチ、健康体操、 ピラティス、クラシック バレエ、ジャズダンス、 発声、整体、フラワー アレンジ、クレイケーキ	全区	平日の午前 その他は応相談	身体を動かす事(クラシックバレエ、ジャズダンス、ピラティ ス、ストレッチ、健康体操、発声)整体、フラワーアレンジ、ク レイケーキ等、仕事にしていたり、資格を持っています。 どの年代でも大丈夫です。	可能であればマット	○	○	○	○
516	お話	絵本の読み語り(特に 優れた絵本)	池尻、三宿、下馬	応相談	内容の優れた絵本を選び、読む場所でその時の対象となる 子どもに紹介して時間の許す限り読みます。	絵本	○	○		○

517	その他	フットケア(看護師の行う)	全区	仕事が休みの日(なお、前もってわかっていれば希望だせます)	100歳まで歩ける足作りを目指して。 爪ケア(爪を正しく切って血行をよくし、踏んばれるように) 足底ケア(足裏をやわらかくしアーチを改善し、衝撃から守れる足作り) オイルマッサージ(血行を良くしながら、ひざ下の筋肉に刺激を与えます)	持参します。(椅子があればOK。 パテーションがあればなおOK)	○			
518	演奏	ピアノ演奏・ピアノ伴奏	1. 単発の場合は全区 2. 定期的なものは田園都市線、大井町線の駅から徒歩圏希望	応相談	ピアノ講師をしています。自分の演奏がお役に立ったら嬉しいです。皆様と音楽を一緒に楽しみたいと思います。 1. ピアノ演奏…童謡、唱歌、ポピュラー、懐メロ、クラシック、季節の歌、ディズニー等、どこかで聴いたことがある曲を演奏します。(子供から大人まで対応可能) 2. ピアノ伴奏…歌の伴奏、他の楽器の伴奏。皆で音楽を楽しめたら嬉しいです。	ピアノ(電子ピアノでも可)、マイク(広い空間でピアノを弾きながら話すことがある場合)	○	○	○	○
519	体を動かす	ステップダンス(CLOGGINGクロッキング)	上祖師谷地区	木、土曜日	もともとは車社会で人気のある(アメリカ、カナダ等)足腰を鍛える為の健康ダンス。主にカントリーの音楽に乗ってリズムを取りながらステップを踏む。足の裏を刺激する事で健康ステップとしても見直されている。老若男女歩ける人ならば誰でもOK。	動きやすい服装、軽い室内履き、飲み物		○		○
520	体を動かす	介護予防体操	玉川地域、弦巻	金曜日全日、水曜午後、土日は要相談	代々木スポーツ教室約47年 武蔵野市高齢者指導30年と仕事を続けてきましたので、その経験を少しでも地元のお役に立てればと思います。	CDデッキ、タオル等の手具、年齢に応じて椅子	○		○	○
521	体を動かす	エアロビック	全区		音楽を使ってゆっくり身体を動かす体操。高齢者、運動が苦手な方にもできる運動です。元体操のお兄さんによる親子体操など。	音楽をかける物(ラジカセなど)マイクがあると良い。	○	○	○	○
522	音楽	歌	玉川地域	土・日・祝日	演歌、懐メロ、など一緒に唄いましょう。		○	○	○	○
524	音楽	楽器(ギター、ピアノ)での伴奏	玉川地域	火曜午前、木・金午後 土も可複数名応相談 月1回～3か月に1回	合唱などの伴奏、障害者施設で演奏、デイホーム中町の募集を見て	楽譜(コードなど)	○	○		
525	その他	英語	砧地域	月・火・水・木・金・土・日 但し、火午後は×	TOEIC895点 英語(中学生位までの学習支援)		○			

526	その他	皿回し	世田谷区内	月・火は15:30まで、 水・木・金は15:00ま で土は大丈夫。	指の上で皿を回したり、お盆の上にボールを乗せて回す。	特に無し	○	○	○	○
527	その他	絵本セラピスト(絵本セ ラピー) (心のいやし)	世田谷区内	午前中(要相談)	大人の方へ、子ども向けの絵本読み聞かせ・絵本セラピ スト グループワーク	椅子・テーブル	○	○	○	○
528	音楽	ヴィオラ演奏	玉川、砧、世田谷 地域(自転車で行 ける範囲)	応相談	・各種の歌やクラシック小品を中心にヴィオラをCD伴奏で 演奏します。 ・歌やピアノ・キーボード伴奏等の共演者いれば尚ありがた い。	100V電源	○	○	○	○
529	その他	身体の痛み改善(膝・ 腰・肩・首)/歩行改善	世田谷区内	不定	高齢者運動指導士です。膝痛改善、腰痛改善、パーソナル トレーナーをしていますので、運動をしながら身体全体の不 具合を改善していきます。	運動着、水、タオル	○		○	
530	体を動かす	体操講師・栄養学等講 師	玉川地域(要相 談)	12:30~16:00(30分 から1時間ほど)	・転倒防止体操 ・腰痛・膝痛予防体操 ・栄養学 ・骨盤体操 など	軽い運動ができる服装	○			
531	その他	絵本の読み聞かせ	世田谷区内	日によって、(平日、 日中など)	以前、読み聞かせサークルをしていました。(参加も)		○	○	○	○
532	体を動かす	太極拳	世田谷区内	全日(要相談)	初心者から教えることができます。	運動しやすい恰好で。	○	○	○	○
533	その他	英語・スペイン語	世田谷地区	月・水・木	英会話・スペイン語会話、絵本を英語で読み聞かせ。サロン での基本英会話。	無し	○	○	○	○
534	音楽	歌(対象者に合った歌 を選曲させていただきます。)	砧地域	水曜日以外(応相 談)	ご希望に合った選曲をさせていただきます。癒しをご提供さ せていただきたいと思います。	スピーカー・マイク	○	○	○	○
535	その他	傾聴、リフレクソロ ジー、英会話	区内	11時~15時頃	・メンタル心理カウンセラー資格有、傾聴に興味あります。 ・リフレクソロジー資格保有。 ・英会話		○	○	○	○

536	その他	洋裁・編み物・料理	全区(近隣)	要相談	服飾専門学校をでているので、リサイクルセンターやフリーマーケット等でジャケット、Tシャツ、シャツを求め、リメイクする事ができます。リメイク出来る物、チュニック、バック、帽子、ルームシューズ、バスマット、ランチョンマットなど。	元となる古着や生地、糸など。	○	○	○	○
537	その他	相続や終活全般に関するセミナー講師	全区	いつでも可能	相続や終活を専門に取り扱う行政書士事務所です。相続や終活に関するセミナーの講師をします。例えば、遺言書の書き方、任意後見の上手な使い方、家族信託の基本、生命保険のイロハ、施設入居時の身元保証、死後事務委任の使い方など。	特にありません。	○	○	○	○
538	音楽	楽器演奏(ライアー)	全区	応相談	432Hzの波動をお届けします。ライアーという弦楽器を奏でます。(横になっていただくと皆さん寝てしまいます。音浴会もよいと思います。)		○	○	○	○
539	その他	UDトークを使ったパソコン文字通訳	全区	いつでも可能	全国統一要約筆記者認定試験に合格した有資格者です。聞こえの悪い方、聴覚に障害のある方のための現場に同行し、UDトークを使用したパソコンによる文字通訳を行います。誤認識の編集を行うことにより、効率的な情報保障を行います。また、ZOOMでの会議、講演会への参加時などにも対応いたします。	パソコン入力用の机と椅子 卓上マイク用の小テーブル	○	○	○	○
540	その他	動画に字幕を付ける	全区	いつでも可能	バリアフリー字幕について学びました。聞こえの悪い方、聴覚に障害のある方のために公開する動画やDVDに字幕をお付けします。	パソコン入力用の机と椅子 卓上マイク用の小テーブル	○	○	○	○
541	体を動かす	ママと赤ちゃん(産後)ヨガ	砧地域		3兄弟を子育てしながら、産後ヨガ、ベビーマッサージの講師をしています。現役保育士です。	ヨガマット	○	○	○	○
542	音楽	ハンドベルの演奏	烏山地域	要相談(演奏曲の関係で1か月前には連絡が欲しい)	ハンドベルの演奏。保育園のクリスマス会での演奏や、ココロンの会演奏会にて前奏を務める。	机		○		○
543	その他	心理カウンセリング(傾聴) 音楽	全区		心理カウンセラーの資格有(認定資格)傾聴のスキルがあります。仕事柄、子供を相手にしているので、一緒に楽しむことは得意です。		○	○	○	○
544	体を動かす	卓球	北沢地区		卓球を八幡山小学校にて週2日やっています。麻雀週1日、囲碁週1日。			○		

545	音楽	篠笛演奏・語り	交通の便のよいところ		篠笛(横笛)は自然の素材(竹)で作られる日本の伝統を受け継ぐ楽器で、郷愁のある暖かい音色と言われます。初めて聴かれた方も懐かしさを感じられるそうです。読売文化センターで講師		○	○	○	○
546	音楽	和太鼓	全区	9:00～17:00	和太鼓。大1台、小2台を保有している。初めて和太鼓を叩く方向けに体験会が可能。	駐車場1台分、防音の部屋	○	○	○	○
547	その他	アロママッサージ	上野毛から50分程度の範囲	9:30～14:00	アロマを使用したトリートメント(マッサージ)ができます。メディカルアロマNARDのアロマアドバイザー資格、正看護師資格があります。	植物油、精油、タオル、防水シート	○	○	○	○
548	音楽	バンド演奏と歌	全区	要相談	ギター・ベース(エレキ) 書道三段		○			
549	音楽	ピアノ演奏・ピアノ伴奏・歌の伴奏	玉川地域、尾山台・等々力・九品仏	水・日(月～木の午後) 金曜午前	歌いながらの演奏(高齢者の方と一緒に歌います)	ピアノ・歌詞カード	○	○	○	○
550	音楽	鍵盤ハーモニカ	全区	要相談	鍵盤ハーモニカ演奏 高齢者施設や子育て支援などで演奏やリズム遊等いたします。	スピーカー・CDデッキ	○	○	○	○
551	体を動かす	健康体操	全区 ※要相談	要相談	年齢問わず体の困りごと、全身のケアストレッチ、運動指導、歩行動作・腰痛・肩こり改善。食事指導。		○	○	○	○
552	体を動かす	親子体操	全区 ※要相談	要相談	バレエ(バリオペラ座のバレリーナとステージ)・アナウンス・盆踊り・親子体操・演劇・K-pop・ヒップホップ・浴衣着付け(講師)・パフォーマンス・歌・YouTube・ライバー・パントマイム・料理(手伝い)・ものまね・モデル・読み聞かせ・髪結い・ケーキデコレーション・アクセサリー作り・発達障がい講師・講談	都度応相談	○	○	○	○
554	音楽	ハーモニカ演奏	烏山地域(近い所)	月曜・水曜の午後	皆さんに楽しんでいただけるように、懐かしい童謡、唱歌を聴いていただき、一緒に歌ってくださると楽しいです。現在(2023/7)笹塚のデイサービスに月一回伺っています。●演奏曲目・夏は来ぬ・蛙の笛・夏の思い出・七夕様・おぼろ月夜・南国土佐・バラが咲いた・リンゴの歌・富士山・越後獅子の歌・ふるさと など	テーブル、譜面台あるとよいです		○		
555	音楽	歌唱(スタンダードジャズ・歌謡曲・昭和歌謡・童謡・唱歌)	全区	要相談	リクエストいただく内容で、歌わせていただきます		○	○	○	○

556	演芸	落語・朗読	全区	スケジュールが空いていればいつでも	落語は古典落語、創作落語で年間百席以上務めたこともあります。朗読は楽しい童話から捕物帳まで、芝居語りで読みます。	落語の場合は座布団と出ばやしを流すCDデッキ	○	○	○	○
557	その他	健康・栄養相談・指導・美容など	全区	2023/8/20以降	調理師、栄養士の資格を取得しています。栄養満点のレシピの考案から調理方法までしっかりと教えます。また、美容業をしていますので、美容、健康についてもお答えできます。	ホワイトボード、マジックペン 等	○	○	○	○
558	その他	にが絵・読み聞かせ	全区	日曜・祝日	色を付けないのであれば、ボールペン・鉛筆などで5分程度で似顔絵描けます。読んでほしい本を朗読したい。		○	○	○	○
559	手芸	ハーダンガー刺繍	地域限定/北沢・烏山地域		ノルウェーの伝統工芸です。	手芸用ハサミ・クロスステッチ用針・材料費は要相談	○		○	○
560	その他	メディカルハーブ・アロマセラピー	全区 ※要相談	応相談	植物の持つチカラに魅了され、自宅にてハーブ教室を開いています。ハーブや精油を活用した様々な生活習慣のご提案やクラフト作り、ハーブティーの紹介などさせていただきます。	内容により異なる(教材費等別途かかることもあります。)	○	○	○	○
561	IT	スマホの使い方(アンドロイドに限る)	全区	要相談	インターネット設定、ホームセキュリティをスマホで使うことが可能	wi-fi使えると可	○	○	○	○
562	体を動かす	太極拳(楊名時八段錦・太極拳)	全区	要相談	楊名時(ようめいじ)太極拳は、日本で多くの愛好者がいます。やさしい動きでのんびりと動くことができ、体力づくり、リラクセス効果があります。中国で行われている簡化24式太極拳もお教えます。	動きやすい服装・のみもの・タオル	○	○	○	
563	体を動かす	ヨガ	烏山地域	平日水曜日9時-10時 土日祝	RYT200(全米ヨガアライアンス)修了。RCYT95(キッズヨガインストラクター)小さいお子様がいる子育て世代、更年期世代向けのヨガを最も得意とします。キッズヨガもスポットで対応しています。	ヨガマット6枚までは用意可能。それ以上は実費購入となります。	○			
564	体を動かす	椅子に座って行うボクシング体操	全区	9時～18時(月曜・木曜はNG)	アマチュアボクシング経験、プロライセンス取得のキャリアから、高齢者、運動ビギナーでも楽しめる座ってボクシング体操を行います。老人ホームで外注として講師を1年以上、月2回活動しています。ストレッチやパンチ運動で肩回りがほぐれ、腕が軽くなったというお声が多いです。車いすの方でも参加できます。	人数分の椅子(手すりなし)	○	○	○	○
565	音楽	声楽家(演奏・指導ポップスやオペラ)	全区	応相談	オペラなどの演奏、呼吸指導、体幹指導、ポップス、歌謡、クラシックなどの発声と歌唱指導。お子様から大人までOKです。		○	○	○	○

566	音楽	ギター・マンドリンと昭和歌謡を歌いましょう	全区	水曜日14時～15時	ギター・マンドリンに合わせて皆様と一緒に歌いましょう。約1時間ほどです。10人でお伺いします。ご連絡は1か月前以前にお願いします。リクエスト曲はできない場合もあります。		○	○	○	
567	体を動かす	フラダンス	烏山地域	要相談	フラダンス (年齢層が幅広い、50代～80代)		○	○	○	
568	その他	書道	全区	月火水金土(午前・午後)	毛筆 漢字・かな(6段)東京都都議会議長賞/協会会長賞/講談社賞		○	○	○	○
569	その他	乳幼児の食事(離乳食やおやつ)のアドバイス	玉川地域	平日(要相談)	スタッフ全員が管理栄養士または栄養士です。ご依頼は約2週間前をお願いします。		○			
570	その他	ネイルケア	全区	月水木金土	転倒が原因の寝たきりを未然に防ぎたい。分厚くなった爪、巻き爪、タコ、魚の目の切り方に戸惑う変形した爪のトラブルのお手入れ! 健康寿命を考えるフットケア。 巻き爪、肥厚爪、タコ、魚の目は病院か自己流のケアをする方が多いのが現状です。ネイリストですが、トラブルネイルを徹底的に学んだ専門家だからこそ、痛みなし、怖さなし、仕上がりは美しさにこだわります。体がもつ爪が伸びようとするチカラを最大限に引き出すケアは、メスを使わず安心、安全なお手入れです。いつまでも健康に歩きたいその気持ちに寄り添います。	椅子の準備をお願いします(必要なものは持参します)	○	○	○	○
571	手芸	洋裁・編み物・DIY・演芸	地域を限定(経堂付近)	月水木土午後	インスタにて、ペット(犬や猿など)服製作。洋服リメイク・バックリメイク等オーダー受けています。リフォーム会社経験よりDIY教えます。		○	○	○	○
572	音楽	ウクレレ	全区(応相談)	応相談	「プルメリア」代表 ウクレレ・唄・ハワイアン・英語・洋楽・童謡・演歌			○		
573	音楽	皆んなで歌おう! 歌声広場	全区	応相談	リクエスト曲を皆んなで楽しく歌う広場です。スクリーンかテレビに歌詞が映し出され、伴奏が流れます。歌声リーダーの進行で愛唱歌、歌謡曲、流行歌を大きな声で歌いましょう。		○	○	○	○