

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える機会を持つことで、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	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	原則月・水以外ですが、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	○	○	○	○
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。	机(1つ)・ホワイトボード・ティッシュ	○	○	○	○
135	お話し	朗読・司会	区内	応相談	朗読の会、言の葉主宰。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	○	○	○	○
163	お話し	かみしばい上演	区内	応相談	創作かみしばいの上演劇団 作品は、創作物品(世田谷の歴史ドラマ他34編) https://m.facebook.com/%E5%8A%87%E5%9B%A3%E3%81%9B%E3%81%9F%E3%81%8C%E3%82%84%E5%89%B5%E4%BD%9C%E7%B4%99%E8%8A%9D%E5%B1%85-671444006283871/posts/	机など	○	○	○	○
167	脳トレ	「シニアの脳トレ教室 元気にハイ！」	区内	応相談	バラエティ豊かな国語、理科、社会、家庭科、体育、音楽・・・先生の面白い脳トレ問題に参加者全員で考え、思い出し、声に出し、歌ったり、笑ったりユーモア会話での遊び心がいっぱいの脳トレです。おかげさまでサロン、ミニディ、シニア団体、高齢者施設で訪問授業をさせていただいております。	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(ばーぶ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、マンドリ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。 5～9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。	○	○	○	
185	お話し	絵本の読みきかせ	区内	指定無し	区立中央図書館にて学校お話ボランティア養成講座に参加。元教師。	無し	○	○	○	○
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	○	○	○	○
207	その他	シニア・メイクアップ・セラピー	烏山地域中心	土日(午後)	高齢者のメイクアップ・肌の手入れ(産業カウンセラー資格あり)ボランティア経験も少々	タオル2～3枚・洗面器・お湯	○	○	○	○
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月活動しております)	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。	イス	○	○	×	×
236	その他	気功による施術(レイキヒーリング)	区内	月～日曜日	NPO法人日本霊氣療法協会の会員が施設へ出張し、気功による施術を行います。 体に手を当て氣を流すことで、心や体のリラクゼーションや体質改善等をこころみます。宗教ではなく、米軍ではPTSDの治療に使用しています。	あればCDデッキ(なくてもいいです)	○	○		
237	演奏	フォルクローレ(アンデス音楽演奏)	区内	土・日・祝(メンバーの都合がつけば可能)	「グルーボ・パル・パパス」 7人組のオヤジバンド。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	○	○	○	○
242	体を動かす	呼吸・楊名時気功太極拳	公共交通拠点(駅・バス停)の近く	要相談	グループの年齢層や体力に合わせて、呼吸・気功だけでも講座を進めていきます。 太極拳は、継続して行うことが最適ですが、単発のクラスではゆったりした動きをしていく間にバランスを整え自身の身体を意識していきます。	CD・テープレコーダー	○	○	○	○
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	500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」ヨーガの簡単なポーズ、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」 * ZOOMでオンラインレッスン対応可 *		○	○	○	○

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	木曜日以外いつでも可(HPは土曜日と記載が変更連絡有)	シャンソンを歌う(10年以上定期的に習っている) その歌に関するおはなし。	カセットデッキ、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	パレエ、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だきたいです。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・ホルテーニャ（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	○	○	○	
339	その他	編み物、書道、草月流華道・作法、パソコン	徒歩40分圏内	火曜日	編み物、書道、草月流華道・作法、パソコンのアドバイス 初心から順次	毛糸ほか、水盤ほか	○	○		
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	○	○	○	○
350	その他	アロマを使ったハンドマッサージ・ケア フラワーレメディを使った心のケア・カウンセリング	要相談	応相談	アロマオイルを使ったハンドマッサージ 心身のケア フラワーレメディを使った心のケア、オラクルカードを使ったミニカウンセリング	無し				
355	その他	手話、点字の読み書き	大井町線沿線	要相談	手話歴30年	点字版、点字器（社協で貸出相談可能）		○		
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et） 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ら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 TEL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)		○		○	○
390	その他	ボタニカルアート 絵手紙 一閑張り	地域を限定(砧付近)	応相談	絵の具にはこだわらず、墨・クレヨン・色エンピツなど色々な物で楽しくどなたでもつくれます。 一閑張りはザルに和紙を貼って作る器にです。絵を描いてカラフルにしたり、自分の1点が作れます。	材料費	○	○	○	○
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、ディプロマ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	○	○	○	○

407	その他	物忘れしない等の講演	区内	要相談	メンタルケア心理士、肥満予防健康管理士を含む認知楽しくおもしろく、笑いのある講演。	ホワイトボード、人数によりマイク（10人から20人はマイクなし）	○			
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）	○	○	○	
413	演芸	落語	区内	平日、土日祝。予定さえ合えばすべて可	持ち前の若さと明るい笑顔で皆様を笑顔にします。落語ファンの方はもちろん落語に詳しくない方も楽しんで頂けるかと思ひます。	高座になる台。（なければ要相談）	○	○	○	○
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だけるかと思ひます。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ひます。	○	○	○	○
416	その他	親子二人三脚で目標達成力を高めるメソッド	区内	平日14:00～21:00 土曜9:00～17:00	秘密の質問に答えるだけで子どもの自己肯定力が高まり、パフォーマンスをみるみる変えることができます。	なし	○	○	○	○
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ひます。日本文化を伝え心豊かになられたら嬉しく思ひます。	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	○	○	○	○
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		○	○	○	○
424	その他	囲碁／陶器絵付け	区内	できれば午前中、午後は火・木のみ可	①囲碁 はじめて石にふれられる方から2段までの方に全力で対応いたします。級位、段位認定の資格あります（日本棋院） ②絵つけ 白の皿に絵を描き焼き付けます。塗り絵を楽しむ世界です。	全て準備いたします。	○	○	○	○
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。		○			
426	その他	手品、ニュースポーツ指導、障害者スポーツ指導員	区内	日曜日以外いつでも可（10:00～17:00）	手品：誰にでもできるテーブル手品。子どもでも高齢者でもできるように指導。 ニュースポーツ：ペタンク、ボッチャ、フリスビーすぐできるよう指導。 障害者スポーツ指導：健常者なみに上手にできるよう指導。	手品：カラー輪ゴム コイン（5円50円どちらか） ニュースポーツ：ペタンク、ボッチャ、フリスビー	○	○	○	

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	○	○	○	○
428	絵	アクリル画、ステップ式ペイント、ストーンペイント	地域を限定(世田谷地域・玉川地域)	要相談	アクリル絵の具を使って、初心者でもできる絵を教えます。講師と一緒に手順どおりに描けば完成。キャンバス、はがき、石など描くものも選べます。	特になし	○	○	○	○
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	○	○	○	○
433	演芸	人形劇	全区	休日、土曜日の午後、日曜	子どもから大人まで喜ぶような人形劇ができます。メンバーは全員で15人いて、1つの劇で10人が活動しています。	広いスペース	○	○	○	○
434	その他	英会話、通訳、翻訳、野菜を切ること、読み聞かせ	全区	平日の19時以降か 日曜日 2月～3月、7月～8月 は他県在住	アメリカに5年住んでいたので、シンプルな通訳、翻訳ならできます。英検の面接の練習なども準1までならしたことがあります。TOEICは一応950点ですが、文法は得意ではありません。読み聞かせは、日本語、英語どちらでも好きです。野菜を切ったりむいたりアメリカでカフェテリアで働いていたので、けっこう早くできるほうかなと思います。玉ネギ40個、じゃがいも80個むくぐらいは好きです。ただベジタリアンなので、肉、魚、卵の調理はしたことはありません。		○	○	○	○
435	その他	傾聴	全区	土、日	以前、緩和ケア病棟で働いていた経験があり、人の話を聞くの得意です。		○	○	○	○
436	音楽	ピアノ・歌・ダンス・弾き語り	全区	応相談	ピアノを弾きながら語り、歌うのが好きです。小さい頃から習っていました。こども達と一緒に踊るのが好きです。		○	○	○	○
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！		○	○		○
438	その他	歌、数学、コマ、あみもの	全区	土、日	グループは持っていませんが、人を集められて、練習が出来れば、アカベラ(黒人霊歌)歌えます。数学は大学で専門にしています。昔あそびは好きで、ある程度できます。毛糸でバッグを作ったことがあります。	昔あそびはコマ以外は持っていません。	○			
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 プレイヤー	○	○	○	○
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	○	○	○	○
447	体を動かす	健康指導(運動・食事) 姿勢チェック、介護予防 運動)	全区	土、日(相談次第で 平日も可能)	私たちは病院での勤務を通じて病気の患者様のリハビリテー ションに関わっています。その中で病気になる人は病気にな る生活習慣があり、健康に対する誤った知識、考え方が根強 く定着していることに気が付きました。病気になってからは、 時間・お金・思考が奪われていく方々を目の前で見てきまし た。病気になる前の健康活動に時間・お金・思考を注ぐことが 生涯健康に過ごすための唯一の方法と考えています。一緒 に健康でいるための本当のカラダ作りを学びましょう。	動きやすい服装	○	○	○	○
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、コンセント。 音源・スピーカー等は持参します。	○	○		
453	その他	英語	烏山・北沢地域	月、火、金、土、日	英語(中高生の学習支援)(元教員)		○			○
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。積み重ねてきたこ 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―口腔周囲筋―舌―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	○	○	○	○

459	講座	介護予防講座	上馬地区	応相談	国立病院、都立病院の看護師としての勤務を経て、H18スタートの包括支援センター看護師に就く。 ・健康予防講座 ・お口の元気アップ講座 ・熱中症予防 ・認知症予防講座等 〈モットー〉 ・元気が一番 ・健康は何にも勝る宝		○			
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年の登山活動とおし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	月曜日及び火曜日午後	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	○			○
465	お話	おはなし会(絵本読み聞かせ、紙芝居、手遊び)	全区	応相談	世田谷区の「学校お話し会ボランティア講座」を受講したのち、区立図書館に所属する「おはなし会」のメンバーとして、図書館、高齢者施設、支援学級放課後デイサービス、子ども食堂などで、おはなし会をしています。リモートのお話し会を数多く行っています。	会場が広いときはマイク	○	○	○	○
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する。	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。		○	○		
468	その他	パティシエ・パン製造	全区	要相談	お菓子作り、パン作り、一緒に活動	家にあるものを貸し出し可能	○	○	○	○
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	フリーのカメラマン(主に人物)を20年しています。某シニア団 体の専属広報。 編集、動画、写真撮影のスキルを地元でも活かしたい。 ひよんなきっかけで始めたスマホ講座が人気。	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	○	○	○	○
474	お話し	絵本の読み聞かせ	全区	火、水、木、金 応相 談	絵本未来創造機構EQ絵本講師® 機構でお伝えしている内容に基づく、子供の脳の特徴に合っ た新しい絵本の読み聞かせ法	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。		○	○	○	○
476	その他	相続勉強会・相続相談	全区	いつでも	相続勉強会・相続相談	なし	○	○	○	○
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)コンディションを調える 体操を指導	マット・タオル	○	○	○	○
479	体を動かす	リラクゼーション ヘッ ド・ボディケア	全区	火・金 応相談	体のバランスを確認させていただいてから、深呼吸を数回くり 返して頂き、呼吸を整えてからドライヘッドスパ・ハンドトリート メント(ハンドセラピー)・タッチセラピーのメニューを受けて(体 験して)頂きたいと思っております。	イス・横になる為のベッドかヨガマッ ト・ハンド用クリーム・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+O160	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)にてサステイナビリティ関連に 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	○	○	○	○
485	その他	ヘアメイク	全区	応相談	メイク講座 普段メイクから少し遊びのあるメイク、色々なヘアメイクを行 う。 ヘアメイクのなやみ相談など・・・	鏡	○	○	○	○
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	玉川	不定	・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痩せるよう、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。特に鍼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(ピアノが無くても持参致します)	○	○	○	○
494	その他	書道	全区	火、水、土全日時間自由	毛筆、ペン習字、毛筆小筆・細字 実用書	書写用道具	○	○	○	○
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やしの香りをお届けします。		○	○		
497	体を動かす	フラダンス	上北沢・烏山	平日・日曜日応相談	八幡山・上北沢でフラダンスの活動をしています。地域の福祉施設などに、活動の成果をご披露し、楽しんで頂いています。今後は更に地域の多くの方々にフラを通して、心身の健康増進のお手伝いができれば幸いです。	ラジカセ	○	○	○	○
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、紙類でアクセサリー、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)をしながら色々と手作りができます。	エブロン、ハサミ、ボンド、新聞紙、お持帰り用袋			○	
500	音楽	チェロ独奏	深沢、等々力、上野毛、用賀、世田谷(駐車場あれば小1拡大)	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。	椅子、譜面台、音響機器、ピアノ(伴奏用)なければCD	○	○		○
501	音楽	ハーモニカ	全区	日曜日・祝日	ハーモニカ 唱歌・軍歌		○	○	○	○
502	その他	調理	全区	応相談	フルーツカットや飾りつけたドリンク。キレイに盛り付けた料理など。		○	○	○	○
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	○		○	○
504	その他	美容師	用賀	平日11:00～16:00	美容暦23年 カット、シャンプー、パーマ(場所と道具があれば)、ヘッドマッサージ、ハンドマッサージ(簡単なもの)、メイクや髪のお手入れに関わる基礎のお話など。		○	○		
505	体を動かす	経路体操法、瞑想ヨーガ、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	平日13:00～15:00	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、仕事にきてきたり、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せう)	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)	○	○	○	○
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。		○	○	○	○
523	体を動かす	ヨガ・アロマテラピー	玉川地域	応相談	ヨーガインストラクター、アロマテラピーインストラクター		○	○	○	○
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 (心のいやし)	世田谷区内	午前中(要相談)	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。	○	○	○	○