

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出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い行っています。		○	○	○	○
10	お話し	パネルシアター	区内	土・日	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	ボランティア活動の話	区内	要相談	障害者のマラソン伴走、地域での社会貢献活動の体験をもとにボランティア活動についてお話します。気軽にどうぞ。		○	○	○	○
15	お話し	乳幼児を持つ親に向けての講習会	区内	月・水曜日 午前午後 金曜日 要相談	乳幼児期の生活リズムと食生活の大切さをお伝えします。 『起きる・食べる・寝る・遊ぶ』これらの時間を大切に過ごす事で、子どもが機嫌よく健やかに育ちます。良い生活習慣を身につけることは一生の宝です。どうやったら身につくか、一緒に考えましょう。		○			○
16	その他	出前マッサージ	駐車できる所・区内	事前に連絡を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な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	○	○		
24	その他	指圧、マッサージ	二子玉川周辺、区内一帯	木、日	疲労回復、神経マヒ、筋固縮による運動機能の訓練指導 膝の痛み、肩の凝り 自分で出来る指圧、家族で出来る指圧、実技指導と講演 日本指圧協会世田谷支部の会員約20名以上で、常時ボランティアとして催事に出席できる先生方が多数居ります。地域の皆様に指圧の良さを知っていただくとともに、軽度の障害のある方達のQ.O.Lの向上に役立ちたいと願っています。	和手ぬぐい 2本	○	○	○	○
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	○	○	○	○
30	演芸	腹話術 &マジック	区内	応相談	いのちの電話相談員を28年担当していました。自閉症児のために始めた腹話術が各施設で起用されることになって29年経過しました。	腰掛け、机、マイク、ラジカセ(マジック用テープ使用のため)	○	○	○	○
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・唱歌・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。	○	○	○	○
46	音楽	ピアノ伴奏		要相談			○	○	○	○
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)	○	○	○	○

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
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	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	○	○	○	○
72	手を動かす	和紙ちぎり絵	区内	応相談	和紙の風合いと美しさを使って、花や風景を絵にしてみませんか?どなたでも簡単にできます。一度試して見てはいかがでしょうか。	色紙セリフは、1,000円程度より安い方は相談に応じます)ミニ色紙だと600円位でも出来ます。新しく子ども用、高齢者ホーム向けの簡単なキットが出来ました。700円です。老人クラブ・デイホーム・老人ホームで使用しています。	○	○	○	○
74	手を動かす	生け花・フラワーアレンジメント・フラワーセラピー	区内	応相談	いつでもどこでも何にでも生けられることを目指しています。子育て中のお母さんのカウンセリング、フラワーセラピーも行っています。また、老人ホーム等でのフラワーアレンジメントも好評です。	花切りバサミ	○	○	○	○
87	体を動かす	ペア(社交)ダンス	区内、区外	応相談	体操、ストレッチから始まって、歩き方と簡単な社交ダンスを行う。(ニューヨーク・日系人会で高齢者等に教えていた経験あり)現在、65歳以上のシニアクラス、視覚障害者グループのクラス担当。 ※視聴覚障害者を中心に行います。	CDプレーヤー	○	○	○	○
89	お話し	布絵本とパネルシアター、布の遊具	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ます。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	スポーツ吹矢	烏山地区、松沢地区、上北沢地区	月・火・水(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	○	○	○	○
121	音楽	女声アンサンブルラメール	区内	応相談	武蔵野音楽大の声楽科4人で活動しています。(伴奏の方を入れると5名になります)卒業して以来、施設・病院・学校などで歌いながらコンサートを行っています。主に、クラシック、日本歌曲、Jポップ、映画音楽ほか。	ピアノかキーボード	○	○	○	○

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
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 土曜は応相談	腹話術 高齢者施設等で活動 マジック等の人と一緒に活動	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	区内	応相談	俄企画:副代表 ジュリーさまだ 沢田研二物真似演芸、コミカルマジック、漫談など。	マイク・控室・(マイクスタンド)・テーブル	○	○	○	○
154	演芸	腹話術・南京玉すだれ	区内	特になし、要相談	腹話術で40年奉仕活動中。地方にも出かけて喜ばれています。笑いは健康の源、薬を飲むより笑って元気に!! 薬嫌いの薬剤師です。明るく楽しく、元気に笑いを世界中にふりまいて!!	カセットデッキ	○	○	○	○
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、創作作品(世田谷の歴史ドラマ他33編)	机など	○	○	○	○
167	脳トレ	シニアの授業 「元気にハイ!面白スクール」	区内	応相談	愉快的な国語、理科、社会、音楽、家庭科などの楽しい授業で、あなたの経験・体験などの記憶を引き出し、皆さんと会話しながら愉快地進めます。持ち物は必要ありません。思い出し言葉にし歌って、笑ってのシニアの授業です。 介護・認知症予防にもなると好評です。	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、コーラスなども披露します。(団体名 ぱ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。		○	○	○	
173	講座	講話	区内	ご相談の上	「死を通して生を考える」「子育て論」「障害児論」「携帯電話の落とし穴」 「脳死・臓器移植とは」「安楽死・尊厳死について」 【元日本女子大学家政学部児童学科教授:医学博士】		○	○	○	○

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
177	その他	指圧マッサージ、アロマセラピー	区内	週3回程度	マッサージ・指圧・アロマセラピーの治療又は技術指導ボランティア 10分自己指圧、アロママッサージの指導と、親子10分指圧、アロマ マッサージの技術指導(アロマハンドマッサージ)	タオル、消毒用アルコール、エプロン	○	○	○	○
181	音楽	ピアノ・バイオリン演奏	車でお伺いできる 場所が有難いで す。	応相談	娘のバイオリンで、病院の患者さんのためにコンサートをしています。 個人宅でもどこでも喜んで伺います。娘のバイオリン(東京藝術大学 卒)、短いご説明などでミニコンサート。伴奏は録音でCDを流します。私 は連絡係及びドライバーです。小学校の時からこの活動に登録させて いただき、貴重な勉強の機会を有難く思っております。生まれも育ちも 世田谷です。 田園調布雙葉学園～東京藝術大学卒業、プロのヴァイオリニストとして 仕事をしております。	マイク、CDプレーヤー 駐車場があると有難いです。	○	○	○	○
184	音楽	バンド演奏と歌	区内	月・水・金・土	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	○	○	○	○
190	演奏	和太鼓	区内	応相談	和太鼓の演奏 メンバー8名(区内在住)	無し、駐車場必要	○			
193	体を動かす	ヨガ(シニア・マタニ ティ・初心者・こころヨ ガ)	区内	応相談	ヨガがはじめての方に向けて、呼吸法からかんたんなヨガのポーズの 完成まで丁寧に指導します。日常生活に応用できるヨガで、心身を健 康に保ち、より良い毎日を過ごせるようにお手伝いをします。	水・タオル ヨガマットは無くてもOK (イスに座った状態・立った状態でも 可)	○	○	○	○
194	体を動かす	ヨガ	区内	応相談	呼吸に意識を向けたハタフロースタイルのヨガで、リラックスできる時間 をシェアします。 (全米ヨガアライアンス協会認定ヨーガインストラクター、シニアヨガ講師 資格有り)	動きやすい服装、タオル、水	○	○	○	○
195	その他	アロマセラピーマッ サージ、アロマセラ ピー教室	区内	応相談	奥沢でアロマセラピーマッサージのサロンやアロマセラピー教室を行っ ています。ママのBabyのアロマセラピー、Babyマッサージ、その他各種 アロマ関連の講座を開催できます。アロマ石鹸作りや簡単なワーク ショップも可能です。 (日本アロマ環境協会 アロマセラピーインストラクター・アロマセラピスト)	随時相談	○	○	○	○
196	音楽	歌(童謡、歌曲、シャン ソン、演歌)	世田谷区	日曜日	ほとんどの分野の歌を歌います。玉川台児童館音楽室で20年間童謡 の指揮をしていました。	ピアノ(カセットデッキで代用可) アカペラでもよし	○	○		
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)。	○	○	○	○

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
200	その他	ベビーマッサージ、キッズマッサージ、リトミック	区内	応相談	2ヶ月から1歳半までのベビーマッサージで親子のタッチコミュニケーションをはかります。1歳から3歳くらいまでのキッズマッサージ。リトミックはピアノに合わせたリズムや音の反応を楽しみます。	親子の飲物	○			
201	その他	パソコン、中国語	等々力～自由が丘近辺(片道30分程度)	平日午後13時～ 土・日午後13時～	・パソコン(インターネット、メール、ワード、エクセル、スカイプ、フォトショップ)・中国語・勉強教えます(国語・理科)	パソコン指導はご自分のパソコンをご用意ください。	○	○	○	○
203	音楽	ピアノ伴奏・懐メロ演奏・ピアノ指導	要相談	要相談	学校の卒業式や入学式、障害者団体のクリスマス会でのピアノ伴奏	ピアノ	○	○	○	○
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	○	○	○	○
210	その他	アロマセラピー	区内	応相談	アロマセラピーとハーブのお話。 実技:コロン作り。アロマトリートメント、足浴、手浴。	応相談	○	○	○	○
211	体を動かす	創作バレエ	地域を限定(経堂・船橋)	土・日	子供達のバレエ(クラシック・モダン)、わらべ唄など	音響	○	○		
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	○			
215	その他	親子マッサージ	区内	木曜日	マッサージの施術とレクチャー	無し	○	○	○	○
219	体を動かす	太極拳・気功・ピラティス・リンパストレッチ・介護予防運動指導	世田谷全域	午後17時まで(応相談)	オーストラリア、シンガポールで太極拳・気功教室を開いていた。ほか転ばない歩き方教室などヘルパー2級、介護予防運動指導員の資格を修得しました。 ツボ・リンパ腺の流れが良くなるマッサージを取り入れたレッスンをしています。	タオル	○	○	○	○
221	手を動かす	手芸	区内(駐車場があると良い)	可能な限り	世田谷にある成育医療センター小児病院地下の手作り品販売に出品。 スタイ(エプロン)・バッグ・抱き人形・着せ替え服を作り販売しています。		○			
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	○	○		○

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
224	体を動かす	フラダンス(指導)	区内	前もってご相談	フラダンス(初心者の方にも優しく指導します。)	CDプレーヤー	○		○	○
225	その他	書道	千歳台・粕谷	平日 応相談 月に1回程度	毛筆の弾力やリズムを楽しみましょう。	用具一式は各自で用意。例:筆・半紙・下敷・文鎮・硯・墨または墨液・雑巾など。内容は相談。	○			
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	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	○	○	×	×
233	演奏	ピアノ演奏	区内	月・火・祝日 他は相談の上可能	ピアノ演奏・ピアノ指導・絵本の読み聞かせ・傾聴		○	○	○	○
234	その他	フットケア(足の爪切り、リフレクソロジー)	区内	応相談	足の爪切りをはじめ、足底のタコや魚の目のケアをいたします。また、脚の冷えやむくみに効果的なリフレクソロジー(足つぼ)を行います。		○	○	○	○
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法人日本霊気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)	「グルーポ・パル・パパス」 ケーナ、サンポーニャ、サンカ、マルタ、チュリ、ギター、チャランゴ、ボンボ、スネアドラム、ギロ、チャフチャスなどを使用しての演奏。	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を一緒に楽しみましょう		○	○	○	○
245	音楽	篠笛演奏	区内	応相談	篠笛とギター、ピアノとの合奏演奏も行う。中学校に於いて篠笛の指導を通して日本の文化を伝える活動をしている。		○		○	○
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・肩こり・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。	軽いストレッチ運動ができる服装	○			

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
250	音楽	アカペラコーラス	区内	随時	ア・カペラコーラス(10人) ピアノ伴奏付きコーラス30代~60代	なし	○	○	○	○
251	音楽	コーラス	区内	随時	コーラス(10人) 30~60代	なし	○	○	○	○
252	音楽	女声コーラス	小田急線・田園都市線沿線	水曜日 午前中 (応相談)	クラシックからなつメロ・唱歌・童謡まで様々なジャンルの歌を美しいハーモニーにしてお届けします。音楽体操などのレクも可です。	ピアノもしくはキーボード	○	○		
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	○	○	○	○
255	音楽・体を動かす・演芸	フルート演奏・健康体操指導・親子リトミック・音楽療法トレーナー・人形腹話術	区内	応相談	①フルート演奏暦47年、ソロ活動24年。社協、保育園で依頼演奏会。年1回クリスマスリサイタル開催。年間20回位のコンサート出演 ②健康体操・妊娠中に体験したマタニティフィットネスの魅力を知り資格取得。健康体操の勉強を続け0~100歳に指導しています。 ③親子リトミック・子どもの発育、発達を促す遊び・産後のフィットネス、母子スキンシップを図ります。楽しいダンスやフルート、ピアノ、打楽器を演奏し歌もいっぱい歌います。 ④音楽療法・人形腹話術・老人ホームやディサービスでフルートや歌、お話、人形腹話術を行います。	ラジカセ(カセット・CD・MDのいずれか)	○	○	○	○
257	音楽	歌手・アナウンス	区内	1ヶ月前までに	歌手(ポピュラー・ジャズ他)・アナウンサーFM 調布で活動中 *演奏する人も同道可能		○	○	○	○
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、逝去手続き、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。		○	○	○	○
260	音楽	コーラス	応相談	応相談	三軒茶屋を拠点に14年目を迎えた女性コーラスグループです。季節の歌、日本の歌、懐かしい歌、ポップス、クリスマスソングなど、華やかにお届けします。参加して頂くリズムプログラムもあり、楽しいひと時を一緒にできればと思います。(クリスマスシーズンのご予約は10月より受付ます)	ピアノ・キーボード	○	○	○	○
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	○	○		

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
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おうマジックを目指している集団です。	机、マイク、CDラジカセ、駐車場(1台分)	○	○	○	
263	音楽	歌を使って楽しく時間を過ごす	区内	火曜(2.4週午前1週午後)・木曜(3週午前1週午後)・月曜(2週日)	リズムと歌・体操と言葉遊び	ピアノ又はキーボード・マイク	○	○		
267	体を動かす	フォークダンス・スポーツ吹き矢	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、カセット、MDのプレイヤー	○	○	○	○
269	その他	傾聴ボランティア	世田谷・砧地域	応相談	軽い体操、レクリエーション体操等(連絡先:世田谷区社会福祉協議会地域福祉推進係)		○			
271	体を動かす	健康体操	玉川地域	応相談	健康体操		○			
272	体を動かす	健康体操	区内	応相談	健康体操		○			
274	その他	詩吟	区内	月・水・金	詩吟(童話の読み聞かせ・本の朗読・健康体操) 小・中学生への日本語の読み方・感じ方指導		○	○	○	○
275	その他	鍼灸 スキンタッチ(健康法、 子供向け)	区内(応相談)	応相談	鍼灸師をしています。特に子どもと女性に向けて、日々健康で明るく過ごしてもらえるような健康法、東洋医学を通じての養生法をお伝えしていきたいです。	歯ブラシ、ティースプーン	○			
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」	CDラジカセ、ヨガマット	○	○	○	○
278	体を動かす	合気道	三軒茶屋近辺	応相談(日中)	足さばき、体の平衡感覚を養うことにより、介護予防に役立つ	なし	○	○	○	○
279	その他	書道	世田谷区・目黒区 その他	水・土・日曜 ☆H 28/2現在土曜日/水曜(第1~4)活動可	幼少(小1)より実家(下馬)の近隣の書道塾に通い、展覧会出品で多数受賞。大学・大学院を経て専門を生かし、書道界で大賞受賞。中・高一種教員免許有り。 現在、中学校・高等学校で書道の教壇に立ち活躍しています。その他、産経国際書展評議員・審査会員として活動しています。	書道道具一式	○	○	○	○
280	お話し	ストーリーテリング(素語り)・絵本の読み聞かせ	主に砧地域	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。	絵本など	○	○	○	○

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
281	演芸	マジック・手品	都内	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	○	○	○	○
283	体を動かす	転倒予防運動	粕谷、南烏山、上祖師谷、八幡山、千歳台、船橋、その他応相談	応相談	お子様からご年配の方々の運動指導をしてきた国内随一の運動資格を持つトレーナーがご自宅でも出来る運動をご紹介します。	椅子	○	○	○	○
284	体を動かす	運動神経向上トレーニング	区内	応相談	今、子ども達の「体力低下」「肥満」「ケガの増加」が社会問題になっています。発達、発育の学問では、小学生の年代に「神経系」が著しく発達する大切な時期とされ、神経系のトレーニングをいかに行うかで、運動神経が決まると言っても過言ではありません。私たちは、その運動神経を測定するテストと向上させる運動教室を実施しております。	運動できるシューズと服			○	○
285	音楽	シャンソンを歌う	区内	土、日他	シャンソンを歌う(8年以上定期的に習っている)その歌に関するはなし。	カセットデッキ、マイク、譜面台	○	○	○	○
286	講座	スペイン語、中南米事情	区内	原則、いつでも可	現役中、通算17年間、スペイン及び中南米諸国にて勤務(その他、ポーランド、ニューヨークに計5年)により、スペイン語及び中南米諸国の諸事情に通じている。		○			
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	○	○		
289	演芸	朗読・演劇・落語	区内	相談に応じて	朗読・演劇(コントなど)・落語をします。	なし	○	○	○	○
291	お話し	読み聞かせ(子ども)	烏山地域	火・金曜日午後	小学生以下の子ども対象に、絵本や紙芝居の読み聞かせ。(長年、保育士として勤務)	絵本、紙芝居	○	○		
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	いつでも可	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12名、平均年齢72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	○	○	○	
295	料理	お料理	区内	応相談	幸せになる。楽しくなる。わくわくするごはんを一緒に作りませんか。お子様と一緒にのお母さん、シニアの方々までご案内いたします。出張シェフもいたします。	調理設備・食材	○	○	○	○
296	その他	将棋	区内	日曜日以外	初心者の方でもいいです。		○	○	○	○

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
297	その他	囲碁・麻雀・ゴルフ	区内	月・木・金 午前以外	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	○	○	○	
306	その他	エニアグラム、傾聴(アクティブリスニング)	区内	月・火・金・第1,3水・第2,4木⇒午前～午後15時 第2,4水・第1,3木⇒午前のみ可	エニアグラム(人間学)を使って、人間関係や親子関係を改善し、よりよい関係を築き、また自分を見つめていきます。 傾聴でも、人の話を聴く技術を身につけて、人間関係を改善していきます。	クレヨン、画用紙	○			
307	音楽	ヘルマン ハープ	区内	随時相談	ドイツで生まれたバリアフリーな楽器です。障害をお持ちの方からお年寄りまで、楽しんでいただけます。	机、椅子	○	○	○	○
308	その他	応急手当(救命救急)	区内	応相談	上級救命技能及び応急手当普及員(指導員)として認定頂いています。		○			
309	その他	おもちゃ病院	区内 イベントの出張可能(応相談)	応相談	子供用のおもちゃの修理		○	○	○	○
310	その他	ヨーガ療法	応相談	応相談	精神科系の病気をお持ちの方、ひきこもりの方を対象にヨーガ療法を教えています。	バスタオル 動きやすい格好		○		○
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 月・金は可	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。 普段はネイリストとして働いています。	テーブル、椅子	○	○		
315	その他	お花 いけ花	砧、世田谷地域	応相談	自由花・生花・立花(生花は古典的な花の生け方)ができます。	必要に応じて道具は持参します。	○	○	○	○
316	その他	舞踊	上馬、野沢	木曜	バレエ、油絵、コーラス童謡		○			○
318	その他	障害者スポーツのサポート	区内	応相談	障害者スポーツを応援します。けがの予防に役立つセルフケアマッサージの指導や鍼灸・マッサージを行います。(非営利法人)日本スポーツアロマトレーナー協会所属。マラソン大会などゴール後のテントでのサポートも行います。		○	○	○	○
319	その他	ピラティス、介護予防	区内	金・土・日以外で応相談	・ピラティスマットワークトレーナーです。ピラティスは体幹などの筋肉を鍛える筋力トレーニングです。 ・介護予防指導士の資格あり、介護予防運動の指導も行えます。 ・小さいお子さんのいるお母さん方が介護予防に関心のある方に。	運動しやすい服装、ヨガマット(なければバスタオル2枚)	○			

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
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と思います。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	○	○	○	○
321	その他	呼吸法・指圧・ロミロミ ハンドマッサージ	砧地域周辺	応相談	・簡単な指圧や運動療法指導 ・呼吸法を取り入れながらの体操(胃腸が活発になり免疫が上がります。)		○	○	○	○
323	その他	スキンケア・アドバイス (乳幼児)	区内	平日9時～18時(場 合により土日可)	赤ちゃんのお肌測定(水分量・油分量)をして、赤ちゃんのお肌の特徴を伝え、スキンケア・アドバイスを行います。赤ちゃんのスキンケア・ミニセミナーも可能です。		○			
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)	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			○	○
325	演芸	落語	区内	要相談	大学のサークルで古典落語をしています。皆さんと一緒に楽しい時間を作りましょう!	座布団、CDプレーヤー	○	○	○	○
326	演芸	落語	区内	平日	古典落語や、認知症問題をテーマにした創作落語をっております。	座布団、CDプレーヤー、高座になる ような台 出来ればマイク	○			
327	体を動かす	フィットネス(体幹トレ ーニング+ストレッチ+簡 単な筋肉トレーニング)	区内	応相談	誰でもできる筋肉トレーニング+ストレッチ。足腰を強くする体幹トレーニング		○	○	○	○
328	音楽	ピアノ、キーボード生演 奏とボーカルの2人ユ ニット	区内	いつでも可	思い出の歌を一緒に歌いましょう。歌とピアノor キーボードの二人組。スクリーンに歌詞を投影し高齢者・障害者の方と生演奏で一緒に歌う。なごやかな歌の会を開催。楽しいトークで笑顔の花が咲きますヨ。	キーボード・スクリーン・プロジェク ター・アンプ・マイク等全て持参できま す	○	○	○	○
329	その他	ハンドマッサージ・アロ マセラピー	区内	平日の昼間	セラピストとして仕事をしていたのでお年寄りの方などにハンドマッサージしながらお話ししりのボランティアが出来ればと思います。		○	○	○	○
330	演芸	舞踊・唄等	奥沢・九品仏	平日・日曜日(土曜 日は応相談)	仕事柄、舞踊・唄等でお役に立てたら幸いです!!		○	○	○	
331	演芸	ペルー民族舞踊の一 つ マリネラ	区内	いつでも可	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ないダンスです。マリネラは南米三大ダンスの一つです。(サンバ・アルゼンチンタンゴ)ペルーの文化継承と国際交流が目的です。	CDラジカセ(あれば駐車場)	○	○	○	○

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
332	演芸	手品、マジック	区内	土曜日以外交渉可	手品学校卒業しました。子どもでもおとなでも楽しめます。	なし	○	○	○	○
333	演芸	アコーディオン演奏	区内	要相談	アコーディオン演奏(2名※1名はボーカル体制も可)	場合によってはマイク	○	○	○	
334	演芸	唄(カラオケ)指導 阿波踊り、沖縄民舞	区内	要相談	唄、発声指導少し出来ます。 阿波踊り・沖縄民舞の基本的な部分		○			
336	体操	笑いヨガ	世田谷・北沢・玉川地域	午前中	笑いの体操 老若問わず身軽に出来る・呼吸法を取り入れた体操	タオル、飲み物、動きやすい体操	○			
337	演芸	フルート・リコーダー	区内	不定期(連絡いただければ可能な範囲で調整します)	フルートにもいろいろ種類があり、木製のものや金属製のもの、また100年以上前の楽器などもあります。そういった楽器をご紹介しながら、楽しんでいただける音楽を提供させていただければと思います。	ピアノ伴奏、譜面台	○	○	○	○
338	体を動かす	心と体の健康体操	区内	応相談	老若男女を問わない健康体操を指導しています。おへそ体操(健康法)が特徴で、特に全身を通しておなかを健康にし脳のコンディションを整えます。	動きやすい格好が望ましい。何でもOK	○	○	○	○
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	○	○		
341	体を動かす	健康ヨガ体操	区内	応相談	老若男女だれでもできる、心と体の健康体操、おへそを中心に全身を動かす健康法で体と脳をいきいきさせる。	特になし(あればヨガマット)	○	○	○	○
342	その他	読み聞かせ	船橋・祖師谷	火・水・木・金曜日終日	読み聞かせ・子ども関係	特になし	○	○	○	○
343	体を動かす	ヨーガ療法	区内	月・火・水 午前中 他 相談	心に問題を抱えた方を中心に教えている。不眠・引きこもり・緊張が強い・食欲の問題・いつも不安を感じている等相談可。 簡単な動きと呼吸を合わせる誰にでも出来る簡単なヨーガである。	動きやすい服装、バスタオル、ヨーガマット	○	○	○	○
345	演奏	琴(17弦)、三弦、尺八の演奏	区内	応相談	琴の演奏	琴の運搬	○	○	○	○

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
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、事前を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	○	○	○	○
348	その他	ハンドマッサージ	限定(明記なし)	応相談	地域の方々に少しでもお役に立てたらと思っております。自由が丘、奥沢にオープンして21年になります。お客様もお近くの方が多く少しでもご恩返しができるかと思っております。手をあためてマッサージすることで心と体が癒されていたければ嬉しく思います。		○			
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				
351	演芸	オカリナ演奏	区内	第1.3火曜午前 第2.4火曜午前・午後 月曜午後 金曜午後	2016年6月、福島南相馬へオカリナ演奏ボランティアに行ってきました。仮設住宅5ヶ所を訪ね皆様に大変喜ばれとても嬉しくその笑顔が忘れられないです。	無し	○	○	○	○
352	その他	編物、小物作り	松原地区	応相談	編物のうたなど基本を覚えやすくすることで、目の不自由な方への指導。(高齢者・障害者への指導)	応相談	○			
353	演芸	ベンチャーズ・バンド (ザ・バックス)	区内	土日祝等	エレキ・イレストバンド(ベンチャーズシャドウズ等)の演奏です。4人編成でエレキギター3本とドラムのバンドです。リズムカルな演奏が多いので、広い場所、ダンスも可です。よろしくお願いします。	電源	○	○	○	○
354	その他	絵本の読み聞かせ、絵を描くこと	成城、三軒茶屋周辺	土日	子どもたちの安心を一番に、子どもたちと同じ目線、視線に立って全力で一緒に遊ぶことを心がけてきました。絵本の読み聞かせの時間中静かに絵本に釘付けになって笑ってきいてくれるので、おばあさんの声や女の子の声など声色を変えて読むのが楽しかったです。スピードなども全力です。夏には、両手を広げるほどの大きなキャンバスに私が下絵を描き、みんなで貼り絵をしたりもしました。	特になし	○			
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)	○	○	○	○
356	講座	生活習慣病予防の栄養学	区内	要相談	・管理栄養士の資格を持っています。 ・大学で臨床栄養学の非常勤講師 ・大学病院で栄養相談を担当 ・治療食(糖尿病、脂質異常症、高血圧、貧血他)作り		○	○	○	○

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
357	その他	臨床美術教師	区内	要相談	臨床美術	特になし	○			
358	その他	①日本産精油を使ったメディカルアロマセラピー ②木工 ③ヘルスチェック	区内	応相談	①日本産精油を使ったアロマセラピー教室(ハンドトリートメント、クラフト製作、その他講座)と「治療法」としてのメディカルアロマセラピーで今ある症状の緩和や、病気にならないためのセルフケアに役立てていただける協会認定レシピにてクラフト作成を行ないます。天然100%の力で心と体の健康づくりに貢献します。Yuica認定日本産精油スペシャリスト・日本メディカルアロマセラピー協会認定健康管理士 ②日本の木を使った木工体験教室です。木に触れることで心もあたため、手先を動かすことで脳の活性化にもつながります。初心者の方でも楽しんでいただけます。 ③医療機器として認定済みの測定器を使い、血管健康分析とストレス分析でヘルスチェックを行ないます。自身の健康状態が見える化することで日々のケアに役立てていけるアドバイスもさせていただきます。メディカルアロマ健康管理士	①タオル1枚 材料費(500~1000円前後) ②材料費(500円程度)	○	○	○	○
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)		○	○	○	○
360-1	音楽(2人組)	声楽	区内	日中平日AMが最良(お子様の都合による) 諸々相談可能	武蔵野音楽大学声楽学科卒業。卒業後精神保健福祉士取得。音楽療法を学ぶ。二期会オペラ研修所修了。短期にてイタリアに留学。各種コンサートに出演し、オペラアリアや歌曲を歌う他「フィガロの結婚」スザンナ「愛の妙案」アディーナ等を演じる。また福祉の経験を生かし、子どもや高齢者を始めとする様々な施設にて演奏活動を行っている。東京二期会会員鶴見短期大学でも音楽実技助手として声楽を教えている。	ピアノ	○	○	○	○
360-2	音楽(2人組)	ピアノ	区内	日中平日AMが最良(お子様の都合による) 諸々相談可能	武蔵野音楽大学音楽教育学科ピアノ専攻卒業。ヤマハ音楽教室ピアノレッスン講師として10年勤務。幼稚園音楽講師としてイベントの指導、伴奏も行う。東京オペラシティにてピアノジョイントリサイタルに数回出演。現在は自宅ピアノ教室で幼児からシニアまでの指導に携わっている。様々なジャンルの演奏・伴奏を行います。	ピアノ	○	○	○	○
361	その他	おんぶとだっこ	三軒茶屋近辺	応相談	看護師、保健師です。日本とアフリカでの勤務経験を生かしておんぶとだっこについてのお話をさせていただきます。昔ながらのおんぶひもの使い方についても対応できます。	なし	○	○	○	○
362	音楽	ピアノ・作詞作曲・英会話(英文科4年卒・OXFORD留学)	区内	応相談	クラシックピアノ中級 文部省唱歌(今遠方の老人ホームで弾いています) 英語高校教員免許有	ピアノ(近ければ88鍵ヤマハをタクシー持参可)	○	○	○	○
363	事務処理	事務処理(経理・総務)	区内	応相談	経理、給料、保険、などに従事してきました。皆様の活動を後ろから支えていきたいと思い志望しました。休みはシフト休みなので、事前にわかれば平日も可能です。		○	○	○	○

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
364	その他	ボクシング、野球、車の運転、旅行、IT	北沢地域以外	いつでも可(要相談)	通信会社の勤務経験あり、スマホ(ドコモ限定)・タブレット(アンドロイド)タブレット(エクスペリ・ローズ)カメラ機能やメールのやり方、その他を教える		○	○		
365	体操	健康に関する体操・機能訓練・講話	成城近隣	応相談(仕事と他地域での活動のため調整のうえ)	介護予防・ロコモ予防に関する体操。ストレッチ・筋力強化など、機能回復に関する運動。口腔機能・脳トレに関する体操や講話(資格)看護師・介護支援専門員・スポーツリーダー・整体師	タオル・飲み物・5指の靴下(必要時)	○	○	○	○
366	音楽	ピアノ演奏	世田谷地域近隣	応相談(授業の日以外)	ピアノ演奏・伴奏		応相談	応相談	応相談	応相談
367	その他	花材を使ったアレンジ	世田谷地域近隣	応相談	ドライフラワー、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワー(造花)、を使ったアレンジ、小物、しめ縄飾りなど		応相談	応相談	応相談	応相談
368	手芸	編み物、(あみぐるみ)	三軒茶屋、太子堂	いつでも	あみもの(あみぐるみ)キャラクター(どらえもん、ピカチュー等)帽子や手袋等の小物	毛糸、かぎ針	○			
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。		○	○	○	○
370	その他	フラワーアレンジメント	区内	月・木・土・日曜日	ヨーロッパからの活花で剣山をつかわず楽しく活花ができます。	ハサミ、オアシス、花器、ゴミ袋、新聞紙、ワイヤー	○	○		
371	音楽	ギターひきがたり、歌の伴奏など	区内	打ち合わせによりいつでも(2週間前～1ヶ月前なら可)	現在、特養老人ホームにて、介護職員として働いております。実際に日々の業務の中でギター弾き語りなどのレクリエーションさせていただいております。(イベント等だけではなく、日々のイベントとして参加できればいい)	特になし	○	○	○	○
372	その他	歌手・司会進行・ダンス・ストレッチなどのレクリエーション 読み聞かせ・お話し	区内	水曜日以外、昼間、朝、夕方までが希望	うたを歌ってます。副業でダンス講師(キッズのHipHopダンスなど)	あれば音響設備(なくても可)	○	○	○	○
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い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。		○	○	○	○

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
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。】		○	○	○	○
376	音楽	三味線音楽(端唄・小唄)	区内	応相談	江戸の大衆音楽である端唄、小唄の解説・演奏	譜面台	○	○	○	○
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・子ども向け等 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 ③合気道	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合気道(体さばきを中心としたバランス体操)		○	○	○	○
379	その他	フットケア	区内	応相談	人生100年時代、健康寿命を延ばすための一つとして「フットケア」が注目されています。さまざまな足トラブルを予防することを目的としています。日常生活でのケア、爪の切り方、ストレッチ、靴の選び方などちょっとしたポイントをお伝えします。対象は若い方から高齢者まで。資格：フットケアリスト、看護師。	フェイスタオル	○	○	○	
380	その他	司会進行・トークと歌	区内	大学生の為授業が無い日程で応相談	施設等で司会進行をしたことがあります。子どもや高齢者の方と楽しく歌を歌うことが好きです。楽しく盛り上げることが好きです。	会場が広い場合はマイク	○	○	○	○
381	音楽	ウクレレ(ソロ)	区内	応相談	故 バッキー白片さんのウクレレ・ソロ マスターをしていました。演奏のほかに懐かしい歌の伴奏もできます。	歌の伴奏を行う場合は歌詞カード。	○	○	○	○
382	体操	健康顔体操	区内	応相談	丹田呼吸法をおこないながら、表情筋へのアプローチ、指圧を経路にそっておこなうこともします。顔からのアプローチ(様々な技法を含む)することにより見た目の改善だけでなく、脳への刺激を考え、自律神経への調整を期待。	鏡(置くタイプ)一人ずつ	○			
383	その他	将棋の指導	区内	応相談	以前は将棋のプロ棋士要請機関である、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。	○	○	○	○