

## 特技ボランティア紹介

特技ボランティアは、お仕事や趣味などで培われてきたこと(特技)を、ふれあいいきいきサロン等の地域ささえあい活動や施設等のイベントで披露したり、教えたりする方々のことです。

ボランティア派遣をご希望の方は、FAX連絡票を送付ください。(受付期間は原則、実施日の2ヶ月前から1ヶ月前までの受付となります。)

令和7年1月1日 現在

No.	メニュー	講師	内容など
1	カイロプラクティック	カイロプラクティック 設楽整体院	痛みの根本的原因を理解してもらえよう活動しています。正しい睡眠の話しと体験、いつまでも若々しい肌を保つ方法の実践体験も行っております。
2	健康体操	(公社)山形県自彊術教室	自分の健康は自分で守る。身体を無理なく動かすための指導。手足のマッサージ。顔こすりや呼吸法の指導をします。
3	妊婦さんの安産ストレッチ 子育てママの骨盤ストレッチ 妊娠・育児相談	助産院mooi	病院に行かなければ助産師に会えない、相談できないと思いませんか？地域にもママ・赤ちゃんと家族を支える助産師がいます。産後ヨガ・ストレッチで骨盤ケアをしたり、赤ちゃんの心と脳も育てるマッサージなど行っています。その他育児相談などのご相談もできます。
4	ハンドトリートメント	リラクゼーションいちほ	不調を軽減し、ちょっとした幸せを感じていただけるよう活動しています。いい香りをかぎながら心身共に心地良さを感ぜられるハンドトリートメントを行います。(材料費要相談)
5	介護予防体操や講話	介護サポートいちほ	介護予防の体操やお話、介助の仕方やコツなどお伝えします。ちょっとしたことで「笑顔で介護に関われる」ようになれると思います。
6	けん玉	個人ボランティア	「あせらず、あわてず、あきらめず」のけん玉精神で遊びましょう。脳が活性化され、足腰の筋力アップにつながります。
7	太極拳	北部太極拳	色鮮やかな服装で、扇と剣や技を披露します。年齢問わず高齢者にも支障のない、ゆったりした運動ですのでロコモ予防にばっちりです。
8	昔話、昔語り	山形昔語りの会	語り部の出前をします。昔話を山形弁(方言)で昔なつかしく語ります。伝統の紙芝居やマジックなどもお楽しみください。
9	落語	山形落語愛好協会	出前落語を行います。落語会開催に必要な機材は全て当会で用意があります。約25名のアマチュア落語家が在籍していますので、多種多様な落語をお楽しみいただけます。(土・日・祝の活動)
10	演芸(がまの油売り口上)	山形がまの油売り保存塾	笑いは元気の源。江戸時代からの伝承芸能、笑いとお迫感にあふれた芸「がまの油売り口上」を披露します。
11	腹話術	福和の会	腹話術を中心に、手品やクイズ、手遊び歌などで一緒に楽しい時間を過ごしましょう。
12	南京玉すだれ	カモミールの会	南京玉すだれ大道芸、手品と替え歌などで一緒に楽しみましょう。(30分程度)
13	落語&マジック 一人二役 (科学教室)	ぎよぎよ たい ばくしゅ 魚々亭 麦酒	楽しいおしゃべりマジックと滑稽な落語でちょっとした笑顔の時間をお届けします。(市外在住のため交通費要相談)

No.	メニュー	講師	内容など
14	食で健康	個人ボランティア	私達の体は食べたものでできています。健康を作っているのは日々の食べ物です。食べ物は薬にもなりますが、食べ方によってはかえって健康を害してしまいます。食品を正しく選び、日々の食事を整えて健康になりましょう。
15	朗読	朗読の会 げんや 幻耶	約1時間で数編の短編小説を朗読します。朗読を通して、読書の楽しさを伝えます。
16	一人語り劇場	個人ボランティア	語り劇場「岐路キロ」 1.子育て編…「おしゃべりできないけれど」「お留守番」「深みあるごめんなさい」「体罰」「死を口にする子・リストカット」「万引き通り」「手はないけれど」「発達障害とともに」 2.成人編…「〇〇上司」「心はやけどをしていない」「スーパー母ちゃん」
17	腹話術	ポンポコリン	腹話術、南京玉すだれ、簡易な手品等を披露します。
18	大黒舞、民謡	笑歌会	マジックや踊り(大黒舞、火男踊り)、懐メロや民謡を披露します。
19	新日本舞踊	新舞踊寿美弥の会	皆様の知っている歌に合わせて新日本舞踊を踊ります。
20	フラ・ダンス	フラ・メ・ケ・アロハ・チェリーズ	ハワイアン・フラを披露します。
21	健康フラダンス	健康フラダンス愛好会	フラダンス、新日本舞踊、社交ダンスなどを披露します。
22	フラダンス	クーリア・イ・カ・ウイ	私たちはアロハ(愛・思いやり・慈悲など)の心でフラダンスを踊っています。このアロハの精神を皆さんに届けようと思えます。一緒に楽しい時間を過ごせたら嬉しいです。
23	社交ダンス	虹の会	社交ダンスやフラダンス等を披露します。
24	車いすダンス	りんりん車いすダンスクラブ	施設や学校で車いすを使ってダンスを披露します。車イスダンスの体験。椅子に座っていても可能なダンスです。一緒に踊りましょう。
25	フラダンス	マカナ・オ・マカナ	ハワイの伝統的フラダンスをみて頂きたいと思えます。
26	歌と音楽を使った手遊び	歌あそびの会	トーンチャイム演奏は清んだ音色で心がなごむ、癒されると好評。指あそびや手あそびは、手先を動かすと健康に良い為、歌いながら楽しくやります。絵コンテや小道具を使っての物語、牛乳パック等を利用しての手品は代表が日本画をやっているのが綺麗で面白いと喜ばれます。
27	音楽を使って歌う、体を動かし楽しむ!	音の宅配便	開催月、季節、時節に合わせて季節感を感じられる歌を選曲をしています。「なじみの音楽」童謡・唱歌・懐メロ・替え歌の親しみのある歌で楽しみましょう。歌いながら手、指、足等の軽運動や簡単な脳トレを実施します。

No.	メニュー	講師	内容など
28	歌や軽体操を楽しもう	おとのひびき	生演奏で歌ったり、軽体操や頭の体操(脳トレ)などで楽しくリフレッシュしましょう。童謡から懐メロまで幅広くレパートリーがあります。リクエスト曲もお受けします。)
29	ギターと歌と踊りの演奏	Cherry's (チェリーズ)	音楽の力で心の癒しや笑顔をお届けします。昭和歌謡曲を含め、ギターと歌とフラダンスを披露します。
30	篠笛の演奏や懐メロ、 童謡、唱歌	個人ボランティア	懐かしのメロディと童謡を皆様と共に楽しく過ごせる時間になります様、演奏します。
31	歌や三線の演奏	沖縄三線	沖縄民謡を中心に琉球古典曲などの歌三線(歌う+三線を弾く)でちよっぴり沖縄気分をお届けします。
32	大正琴の演奏	なでしこ会	大正琴で童謡や演歌等を演奏します。
33	・歌(演歌) ・フルート演奏 ・舞踊(手話舞踊) ・一緒に歌って動いて楽しむ	おちやめの会	心にしみる演歌の熱唱、童謡や懐メロなどのフルートの演奏、昭和歌謡に合わせての舞踊を披露します。その中で一緒に歌ったり、手話をしたり、会場の皆さんに参加してもらえようなプログラムを工夫しています。おちやめな3人で「聞いて歌って笑ってハッピー」なステージをお届けします。
34	歌とマジック、みんなと楽しく 歌いましょう。	本郷 一	懐メロ、演歌やマジックを披露します。懐かしい唱歌と一緒に歌いましょう。
35	歌の披露	歌謡サークル昴	歌をともし人生を楽しく健康に、心を豊かにを目標として懐メロ～最新のヒット曲を披露します。
36	クラリネット、ピアノの合奏	トリオdeカンタービレ	歌とクラリネットで幅広い音楽の世界をお届けします。一緒に歌ったり聴き入ったり「音楽の力」で素敵な時間を共に過ごしましょう。(土日の活動)
37	吹奏楽の演奏	YMB チェリーズ	吹奏楽アンサンブルを楽しんでください。
38	アコーディオン演奏	アコーディオンと童謡や 懐メロを歌おう会	童謡や懐かしのメロディをアコーディオン演奏に合わせて歌います。アコーディオンで演奏する「音楽クイズ」を一緒に楽しみましょう。
39	チェロとピアノ、ギター演奏	Show ON	チェロとピアノ、ギターを中心に演奏をお届けします。ジャンルはクラシックから、JAZZ、POPS、歌謡曲、演歌、そして童謡・唱歌・民謡などを演奏します。癒しのひと時をどうぞ！
40	フルート演奏	ひそん 飛天	生演奏で音楽を身近に感じ、フルートの音を楽しんでいただければと思います♪(土・日・祝日の活動)
41	サクソ演奏	エンジョイ・サクソ	唱歌、歌謡曲、演歌、映画音楽などアルトサクソ・ソプラノサクソで楽しめる演奏に心がけています。
42	「Aerophone」 ウインドシンセサイザーでの 演奏	エアロ ジュン Aero Jun	サクソ(アルト・テナー・ソプラノ)、フルート、クラリネット、オーボエ、バイオリン・チェロ、ファゴット、ハーモニカ、トランペット、エスニック(簫、二胡等)などの音色で、主に昭和歌謡曲を中心に演奏します。

No.	メニュー	講師	内容など
43	オカリナ演奏	オカリナサークル チェリー	皆さんと一緒に楽しく元気にオカリナを聴き、オカリナの伴奏で歌いましょう。
44	ハーモニカ演奏	最上町ハーモニカ愛好会	童謡・唱歌、昭和懐メロ、戦前・戦中・戦後復興ソングなどをハーモニカで演奏します。
45	バンド演奏	沼木GGバンド	ボーカル2人にギター、ベース、キーボードを加えた5人による平均年齢70歳を超えた経験の浅いバンドです。主に昭和の楽曲を中心に披露します。
46	ハーモニカ演奏	滝山ハーモニカ愛好会	昔惜しいハーモニカの音色で歌いましょう
47	パステルアート	パステルアートの会	パステルアートの作品と共にほっこり笑顔になって優しい気持ちになりませんか。作品をお届けします。一緒にお絵かきもできます。
48	バルーンアート	バルーンアートふわふわ会	季節でのバルーンアートを見て触って笑顔にしてくれるバルーンアートです。優しい笑顔でふわふわバルーンをお届けします。(材料費要相談)
49	パステルアート	だがしや楽校 パステル倶楽部	パステル画を通し、人と人とのつながりや、ホッとする時を持ってもらえたらと思います。
50	初心者スマホ教室	スマホ先生ボランティア山形	スマホは生活を豊かにしてくれる道具です。怖くありません。わからないことは何でも気軽に聞いてください。
New	心も体も整うエクササイズ	こちよい会	ボールを使ったストレッチで、気持ちよく体を伸ばしましょう。上半身だけのかんたんダンスもあります。
New	心と身体の癒し	すまいるクラブ	・生け花 テーブル花などの簡単な生け花を体験していただきます。 ・浄化療法 対象者(受ける方)の頭部、首、背部のみのコリと熱を探查(軽く触れます)し、その部分に手のひらからのエネルギーを送ります。(体験したい方のみで結構です。)1人30分程度です。
New	うたって健康と若返り	さっこ SAKKO	プロの歌手、ボイストレーナーによる歌のレクリエーション。簡単な呼吸法、脳を活性化させる楽しいレクチャーや懐かしい曲で楽しい思い出を共有して若返りをサポート。歌う喜びを感じて、心と体を元気にしましょう。(平日の活動)
New	トロンボーンの演奏	個人ボランティア	懐かしい童謡や昭和の歌謡曲を、伴奏CDに合わせてトロンボーンという楽器で演奏いたします。手拍子や唄と一緒に楽しみませんか。事前にリクエストを頂ければそれを演奏します。日時、曲目、演出等、何でもご相談ください。

《お問合せ》社会福祉法人 山形市社会福祉協議会  
ボランティアセンター  
山形市城西町二丁目2番22号  
電話：023-645-9233  
FAX：023-645-8015