

| ID | ジャンル | 特技名 | 詳細・内容 | 登録者からのPRコメント | 活動範囲 | 活動可能日時 | 必要物品等 | 入力した所属 | サロン・ミニデイ | 福祉施設 | 地域行事 | 教育施設 |
|----|------|--------------------------------------|--|---|------------------------|-----------------------------------|-------------------------|--------|----------|------|------|------|
| 9 | 講話 | 世界のことばとあそびの広場 | 世界の言葉や異文化との触れ合いについての講話 | 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。 | 区内 | 応相談 | | 世田谷地区 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 10 | その他 | パネルシアター | 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 | パネルシアター・エプロンシアター・ペープサート・手遊び・リズム遊びなどを行います。 | 区内 | 土・日・平日応相談 | | 砧地区 | ○ | | | |
| 12 | 講話 | ユニバーサルデザインについて 小・中学校出前授業「般若心経」の写経 | 地域での社会貢献活動の体験談を講話 手話、点字も可能 | 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。聴覚障害者です。手話、点字も可能です。気軽にどうぞ。 | 区内 | 要相談 | | 地域福祉部 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 16 | その他 | 出前マッサージ | 鍼師・灸師・あん摩マッサージの資格者。出前マッサージを行う。 | 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。 | 駐車できる所・区内 | 事前に連絡いただければ調整可能 | ポータブルベットを設置できるスペース | | ○ | ○ | ○ | |
| 29 | 落語 | 落語 | 楽しい小噺、古典落語を披露 凡 楽亭 落語振興協会所属(会長 落語道落家 凡从亭志ん功) | 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) | どこでも可 | 事前打合せでいつでも可 | 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」 | 童謡・演歌・懐メロ・フォークソング・ポピュラーソングと一緒に歌唱 | 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。 | 小田急線・京王線・世田谷線・田園都市線他都内 | 応相談 | 歌詞カードの原稿はあります。 | 地域福祉部 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 49 | 音楽 | ピアノ伴奏・歌唱指導 | ピアノの伴奏に合わせて、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・タンゴを歌う歌唱指導も可能 | 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。 | 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) | ピアノ(電子ピアノでも可) | 世田谷地区 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 51 | 音楽 | ピアノ、キーボード(歌の伴奏)、音楽に合わせた体操 | ピアノ、キーボード(歌の伴奏)、に合わせて体操を指導。 | 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。 | 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 | ポータブルキーボード持参可 | 玉川地区 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|------------------------|--|--|-----------------|-------------|--------------------------------|---------|---|---|---|---|
| 89 | その他 | 布絵本とパネルシアター、布の遊具、手作り遊具 | 捨てられる物(古着・ボタン)を利用した布絵本や手作り遊具の作成 布絵本の貸出し可能 | 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。 | 区内 | 応相談 | | 世田谷地域 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 106 | 音楽 | 手話ソングとダンス | いろいろなジャンルの歌に合わせてダンスや手話ソングを披露 | 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。 | 区内 | その都度ご相談下さい。 | CDラジカセ | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 112 | 音楽 | マジックとハーモニカ伴奏 ヒデ&ジュン | マジック(手品)とハーモニカ伴奏の披露 童謡・懐メロをハーモニカ伴奏と一緒に歌う | 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。 | 区内 | 応相談 | 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 | 世田谷地域 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 114 | その他 | スポーツウエルネス吹矢 | 吹き矢を的に当て、点数を競う運動 楽しみながら体を動かす | 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。 | 烏山地区、松沢地区、上北沢地区 | 火・土(応相談) | 机(1つ)・ホワイトボード・ティッシュ・消毒液 | 世田谷地域 | ○ | | ○ | |
| 135 | 朗読 | 朗読 | 依頼に合わせて朗読を行う。図書館、デイホームを中心に活動 | 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。 | 区内及び区外 | 応相談 | | 烏山地域 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 136 | 講話 | 入院の話・介護施設の話 | 元医療相談員で、現社会福祉士が、病院や施設の現状についてわかりやすく講話 | 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。 | 区内 | 要相談 | | 砧地域 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 149 | その他 | 腹話術(公認師範)、笑いヨガ、脳トレゲーム | 高齢者施設で、腹話術、笑いヨガや脳トレゲーム等を行う 手話で歌うことも可能 | 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能です。 | 区内 | 応相談 | マイク、控え室、(マイクスタンド) | 北沢地域 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 150 | その他 | 物真似、コミカルマジック、ギャグ | 物まね演芸、漫談、ギター演奏等を披露 腹話術の人形と一緒に活動することも可能 | 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したり、個別の依頼も可能です。 | 区内 | 応相談 | マイク・控え室・(マイクスタンド)・テーブル | 北沢地域 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|------------------------|--|--|--------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------|---|---|---|---|
| 167 | その他 | 「シニアの脳トレ教室 元気にハイ！」 | 参加者全員で歌ったり 笑ったり、声を出して脳 トレクイズに挑戦 | 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。 | 区内 | 応相談 | ホワイトボード | 北沢地域社協事務 所 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 170 | マジック | ハーモニカと歌・手品等 の出前 | ハーモニカ、アコーディ オン、オカリナ等の伴奏 で歌唱 江戸時代の大道芸(物 売り)など披露 | 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。(ぱーふるあんどファニーズ) | 烏山地域中心 | 応相談 | 楽器・歌集・手 品の道具等を 置く長テーブ ル・椅子等 | | ○ | ○ | | |
| 172 | 朗読 | 絵本の読み聞かせ | 高齢者施設で、絵本、 紙芝居の読み聞かせ 等を行う シニア女性4人で活動 | 主に ・高齢者施設における絵本の出張読み聞かせです。 ・絵本のほか、クイズ、紙芝居、コーラス等も可能です。 ・「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名で活動中。 ・対象は、高齢者の場合、数名～30名程度。 | 砧地域中心 | 全体で月5回程度、1 回30分～1時間程 度。 | | 砧地域 | ○ | ○ | ○ | |
| 184 | 音楽 | バンド演奏と歌 | ギター、ウクレレ、ベー ス、リズムマシンを持 参、バンド演奏と歌を披 露する 音楽のジャンルは問わ ず、3～4人で活動 | 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。 | 区内 | 月・水・木・金・土・日 | 100V電源を使用 します。 | 砧地域 | ○ | ○ | ○ | |
| 199 | その他 | 南京玉すだれ(オリジナ ルバージョン) | 日本伝統の大道芸「南 京玉簾」のアレンジパ フォーマンスを披露 | 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。 | 区内 | 応相談 | CDプレーヤー。 マイク(なくても できる)。 | 砧地域 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|--------------------|---------------------------------------|---|-----------------|--------------------------|---|-----------|---|---|---|---|
| 205 | 音楽 | 歌 | 童謡・唱歌からオペラまで、親子コンサート・音楽療法的コンサートを中心に活動 | 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 | 区内 | 不定期 | ピアノ・キーボード | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 214 | その他 | ベビーマッサージ | 米国リドルキッズ協会認定のベビーマッサージを行う | 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です。赤ちゃん、パパ・ママの絆づくりのお手伝いをします。 | 応相談 | 平日 | バスタオル1枚、マッサージオイル(太白ごま油)少量 | 烏山地域社協 | ○ | | | |
| 222 | その他 | 書道かな | 初心者向け書道 | 初心者向け毛筆を使った書道です。 | 主として砧・烏山地域(要相談) | 要相談 | 書道用具 | 砧社協事務所 | ○ | ○ | | ○ |
| 229 | 音楽 | 箏、三絃演奏 | 箏、三絃の演奏及び指導 | 箏、三絃の演奏及び指導をします。 | 区内 | 応相談 | なし | 烏山地域社協 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 230 | 音楽 | マンドリン・アンサンブル | マンドリン・アンサンブルによる演奏 | マンドリン・アンサンブルによる演奏です。なつメロからクラシックまで何でも演奏いたします。 | 祖師谷・成城・砧・喜多見 | 応相談 (8月活動しておりません) | 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) | 砧地域事務所 | ○ | ○ | × | × |
| 237 | 音楽 | フォルクローレ(アンデス音楽演奏) | 南米アンデス地方の民族衣装で、フォルクローレ(アンデス音楽)演奏を行う | 「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。 | 区内および近郊 | 土・日・祝(メンバーの都合がつけば可能) | 車1~2台分の駐車スペース | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 243 | その他 | 太極拳・気功(立位・座位可) | 太極拳・気功(立位・座位可)の指導 | 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 | | 応相談 | CDラジカセ | 玉川地域社協事務所 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 247 | 体操 | 介護予防運動、整体呼吸法&ストレッチ | 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 | 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です。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をします。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におすすです。頻尿・尿漏れの予防と改善にもつながります。 | 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 | 軽いストレッチ運動ができる服装 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|----------------|--|--|----|-------|-------------------------------------|---------|---|---|---|---|
| 253 | その他 | 和綴じ | 日本の伝統的な製本方法で、短歌や郷土史等の自費出版を手伝う | 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、出前講座も可能です。 | 区内 | 応相談 | 材料は会で持参 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 258 | 講話 | 終活相談 | 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・団体セミナーでアドバイス | 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ます。 | 区内 | 応相談 | N40M40:P40T3 H40:P40 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 261 | 音楽 | 歌声喫茶・名曲喫茶コンサート | 明治・大正・昭和期の懐かしい画像を見たり、音楽を聴いたり、一緒に歌唱 | 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ます。歌声喫茶のようにみんなで歌います。 | 区内 | 応相談 | オーディオセット・プロジェクターは手配可能 | 推進係 | ○ | ○ | | |
| 262 | マジック | マジック | マジックの披露 | 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。 | 区内 | 応相談 | 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) | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | |
| 267 | その他 | フォークダンス | 一緒にフォークダンスを踊る | 一緒にフォークダンスを踊りたいと思っています。 | 区内 | 応相談 | CDプレイヤー | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 274 | 体操 | 詩吟・健康体操 | 詩吟(童話の読み聞かせ・本の朗読・健康体操)を指導 | 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・感じ方を指導します。 | 区内 | 月・水・金 | | 地域福祉推進 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 276 | 体操 | ヨガ | ヨガの簡単なポーズ、呼吸法を指導。瞑想しながら心の力を養っていく | 「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」 | 区内 | 応相談 | | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|---|--|--|----|---------------------------------|--------------------------------|---------|---|---|---|---|
| 280 | 朗読 | ストーリーテリング(素語り)・絵本の読み聞かせ | 幼稚園、小学校、高齢者施設等で絵本の読み聞かせをおこなう | ストーリーテリング。主に小学校、幼稚園で活動(30年以上)。絵本の読み聞かせを行っています。大人から高齢者まで。(高齢者施設で活動) | 区内 | 相談 | 絵本など | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 281 | マジック | マジック・手品 | 子どもから大人までにマジックや手品の披露する | 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を披露します。子どもが見て喜ぶネタが沢山あります。 | 区内 | 応相談 | CDラジカセ、テーブル | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 285 | 音楽 | シャンソンを歌う | シャンソンの披露とその歌に関連する講話 | シャンソンを歌います。(15年以上定期的に習っている)その歌に関するお話もします。 | 区内 | 月・水・金以外ほぼ可 (HPは土曜日と記載が変更連絡有) | CDプレーヤー (外部入力のあるもの)、マイク、譜面台 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 287 | 手芸 | 花結びのアクセサリ | 日本古来の結びを使って、アクセサリや色紙の作成 | 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。 | 区内 | 応相談 | | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 288 | 講話 | 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 | 健康寿命を延ばすための必要な、口腔ケアに関連する正しい知識について講話 | 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。 | | 月1回ぐらい 木曜日 午後 | 手鏡 歯ブラシ | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | | |
| 292 | その他 | フラダンスの発表・レッスン | フラダンスのレッスン | 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。 | 区内 | 月・火・水・金・土・日 | CDカセット | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 293 | 音楽 | ウクレレバンド演奏 | ウクレレ・ハーモニカ・ベース・鉄琴・ピアノ・打楽器で昔懐かしい曲を演奏しながら一緒に歌唱 | ウクレレ・ハーモニカ・ベース・鉄琴・キーボード・打楽器からなるバンドです。70代、80代を中心とする総勢9名。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。 | 区内 | 日・月・木・土曜日/時間は要相談 | 机・椅子 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 297 | その他 | 囲碁・麻雀・ゴルフ | 囲碁、麻雀、ゴルフの指導 | 囲碁(7,8級位)・麻雀・ゴルフ歴40年超 | 区内 | 火・木(12:30~15:00)以外 | | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|---------------------|-------------------------------|--|----------------------------|----------------|------------------------|---------|---|---|---|---|
| 299 | 朗読 | まほの会 | 高齢者への絵本・紙芝居の読み聞かせ 唱歌と一緒に歌う | 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。 | 区内 | 月～金の午後(応相談) | 絵本・紙芝居の台を置く机、ピアノ(あれば) | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | | |
| 305 | 講話 | 「家族信託」「不動産コンサルティング」 | 「家族信託」の活用方法をセミナー等で紹介する。 | 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ます。 | 区内 | 応相談 | ホワイトボード | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | |
| 312 | その他 | フラワーアレンジメント | 高齢者施設などで、フラワーアレンジメントの指導。 | 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ます。実費1000円～(ミニブーケ500円～) | 区内 | 応相談 | 15名以上の場合ははさみ | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 313 | その他 | ネイル | 手足のネイルのケアやカラーリングを行う。 | 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。 | 区内 | 応相談 平日のみ | テーブル、椅子 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | |
| 316 | その他 | 舞踊 | バレエの披露など | バレエ、油絵、コーラス童謡 | 上馬、野沢、駒沢 | 水曜・金曜日 | | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 320 | 音楽 | ヴァイオリン演奏 | ヴァイオリン演奏と一緒に歌唱する | 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。 | 区内 | 平日日中 | 室内、荷物があるため車で伺います、駐車場希望 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 324 | 音楽 | ミュージック・ケア(音楽療法) | 音楽療法とミュージック・ケアをおこなう | 音楽療法、ミュージック・ケアを行います。 音楽の特性を活かして療育していきます。 | 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 | CDデッキ | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 327 | 体操 | 医者から運動を勧められた方へ | 運動及び栄養指導 | 誰でもできる簡単な運動及び栄養指導 | 区内 | 応相談 | | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|--|---|--|--------|--------------|------------------------|---------|---|---|---|---|
| 331 | その他 | 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) | 南米ペルー共和国のダンス“マリネラ”を披露 | 南米ペルー共和国のダンス“マリネラ”を踊っています。日本ではまだまだ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、ペルーの芸術的・国民的ダンスです。文化紹介と国際交流が目的です。 | 都内(区内) | 土曜日の午後・日曜日 | CDラジカセ(駐車場1~2台) | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 333 | 音楽 | アコーディオン演奏 | 童謡・唱歌・懐メロなどのアコーディオンによる伴奏 | 童謡・唱歌・懐メロなどのアコーディオンによる伴奏をします。(場合によっては女性ボーカル同伴可) | 区内(原則) | 要相談 | 場合によってはマイク | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | |
| 346 | マジック | マジック | マジックの披露 | マジック(活動:デイスービス、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。 | 区内 | 平日及び土休日 | 音響(カセットテープとCDが使用できるもの) | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 347 | 講話 | 相続を巡る疑問を解決 ~円満、円滑な相続に向けて~ | 遺言状の作成や、財産の遺し方等、相続を巡る問題について専門家と一緒に考える | 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。 | 区内 | 応相談 | 応相談 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 357 | その他 | 臨床美術教師 | 臨床美術の指導 | 臨床美術について指導します。 | 区内 | 要相談 | 特になし | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 359 | その他 | おもちゃの広場 | 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、手作りおもちゃ、工作の指導を | 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、工作の指導をします。(大人向け、子ども向けどちらも可能です。) | 深沢近辺 | 応相談 | | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 369 | 講話 | シニアライフのお悩みに 関する中立的専門家集団 | 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が相続対策についてアドバイス | 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の仕方も指導します。 | 区内 | 基本的にいつでも対応OK | | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|----------------------|-------------------------------|--|--------------|------------------------------|----------------------|---------|---|---|---|---|
| 373 | 体操 | 体操・教育関係 | 体操や生活指導など教育関係のボランティア | 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。 | | 応相談 | | 地域福祉推進係 | ○ | | ○ | ○ |
| 374 | 講話 | 子育て診断士によるわくわく子育てセミナー | 子育て世帯の悩みについてアドバイス | <ul style="list-style-type: none"> * 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。 | 区内 | 応相談 | | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 375 | 朗読 | 絵本の読み聞かせ | 絵本の読み聞かせ | 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。】 | 区内 | 応相談 | | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 377 | 落語 | 落語 | 長屋ばなし・武家ばなし等、古典落語の披露 | 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 | 区内 | 土・日曜日(8月以外) | CDラジカセ等 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 378 | その他 | ①エンディングノート ②終活相談 | 行政書士終活カウンセラーによる終活相談と遺言書作成セミナー | <ul style="list-style-type: none"> 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 | 区内 | 応相談 | | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 383 | その他 | 将棋の指導 | 高齢者からお子様までの将棋の指導 | 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。 | 区内 | 応相談 | 将棋盤と駒を用意して下さると助かります。 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 387 | その他 | 家具・建具・おもちゃの修理 | 家具・建具・おもちゃの修理 | 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)をいたします。 | 野沢・上馬・三軒茶屋 等 | 応相談 (平日17～19時 TELにて) | | 地域福祉推進係 | ○ | | ○ | ○ |
| 391 | その他 | パソコン | プログラミング指導 | 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。 | 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 | ケースに応じて | 地域福祉推進係 | ○ | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|--------------|----------------------------------|---|-------------|----------------------|------------------------|---------|---|---|---|---|
| 395 | 音楽 | 歌と演奏 | ピアノまたはキーボード伴奏で懐かしい歌を披露 | 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披露しました。施設でボランティア活動の経験あり。 | 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 | ホワイトボード | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 397 | 手芸 | 傾聴ボランティア | 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聞く | 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 | 区内 | 応相談 | 特になし | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | | ○ |
| 398 | 講話 | 基礎医学(生理学)生物学 | 身体や健康に関する講話 | 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)を行います。 | 区内 | いつでも | | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 402 | 音楽 | 端唄(はうた)俗曲 | 日本風お座敷唄、三味線、踊りの披露 | 日本風お座敷唄、三味線、踊りなど音曲(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。 | 烏山地域 | 土曜日 | マイクスタンド、譜面台 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | | |
| 404 | 落語 | 落語・おもしろ手品 | 落語、おもしろ手品の披露 | 【落語】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」「松竹梅」「まんじゅう怖い」「加賀の千代」など 【おもしろ手品】ときどき種明しつきで披露します。 | 区内 | 在京の空いている日なら | マイク・高座用テーブル・駐車場1台分) | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 405 | 講話 | 慶弔関連のカルチャー講座 | 慶弔に関するカルチャー・サブカルチャー・マナー等について講話 | 【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/(株)公益社提携講師/(株)プリンスホテル専属講師/曹洞宗大安寺参与 | 区内 | 在京の空いている日なら | PPT用のPCとプロジェクター(なくても可) | 地域福祉推進係 | ○ | | | ○ |
| 406 | その他 | リトミック | 乳児・幼児さんと保護者向けに行うリトミック講座。 | 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MA(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。 | 玉川地域 | 要相談 | キーボード | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|----------------------|--------------------------|---|-----------------|----------------------------|--|---------|---|---|---|---|
| 410 | 音楽 | マリンバ演奏(連弾) | マリンバ演奏に合わせて、一緒に合唱や合奏をする。 | 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) | 区内 | 応相談 | 駐車場(楽器を車で持っていくため) | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 411 | 朗読 | 朗読、音読レッスン | 朗読、音読レッスン | 朗読(元フジテレビアナウンサー) | 玉川地域・世田谷地域・北沢地域 | 要相談 | 朗読(プリント印刷) | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 414 | 音楽 | ピアノ演奏 けんぱんハーモニカ演奏 | ピアノ演奏 鍵盤ハーモニカ演奏 | ピアノ、ソロ演奏、伴奏。ジャンルは問いません。 | 区内 | 平日月火木金はAMのみ。水日は全日 | ピアノ、キーボード | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 415 | 音楽 | 食育をテーマとした歌 | 食育をテーマに歌を作り、歌ったり踊ったりする | 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えます。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) | 区内 | 応相談 | CDラジカセがあると嬉しく思います。 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 417 | その他 | フラダンス | 参加者全員で歌ったり踊る 歌謡フラを指導 | 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。 | 区内 | 要相談 | CDラジカセ | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | | |
| 418 | その他 | 茶道(裏千家) | 裏千家茶道の指導 | 茶道を通して真の姿を学ぶ事により、一盃(いちわん)の奥行きを皆様と共に分かち合いたいと思います。日本文化を伝え心豊かになられたら嬉しく思います。 | 区内 | 要相談 | 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 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 420 | その他 | 日常英会話 | 英会話指導 | 日常的な英会話、英語の教職免許あり、塾の講師経験あり。 | 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 | | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 421 | 音楽 | ハンドベル(ミュージックベル)演奏 | ハンドベルの演奏 10人で活動中 | 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めて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。 | 区内 | 応相談 (火曜日は会員が集まりやすいです) | 長机3台、マイク | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 423 | その他 | シニアヨガ | シニアヨガ | シニアに向けたヨガ、姿勢改善サポートします。 | 玉川地域 | 応相談 | | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|---------------------------------|--|--|-----------------|-------------|--------------------|---------|---|---|---|---|---|
| 425 | その他 | (スピーカー)講師 | 「サザエさん」の話と昭和の楽しい話をする | 「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。 | 区内 | 11:00～17:00 | | 地域福祉推進係 | ○ | | | | |
| 427 | 体操 | 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 | 健康の維持・増進、健康寿命の延伸のため体操指導 | 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。 | 地域を限定(経堂・赤堤・松原) | 基本平日 | 動きやすい服装、水分、タオル、運動靴 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 430 | マジック | マジック | マジック | ・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 | 区内 | いつでも | 机(長机)、ラジカセ、マイク | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 432 | その他 | スポーツウェルネス吹矢 | スポーツウェルネス吹矢の指導 | 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人とスポーツウェルネスを楽しんでおります。無料で体験会を開催させていただきます。吹矢用具も無料でお貸します。 | 砧地域・烏山地域 | 第1・3火曜日 | なし。駐車場1台分 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | | |
| 437 | 音楽 | 歌(合唱)・読み聞かせ | 一緒に合唱読み聞かせ | 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！ | 区内 | 日 | | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | | | ○ |
| 439 | 講話 | 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 | 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 | 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。 | 区内 | 平日 | 向き合って座れる机、イス | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 440 | その他 | グラフィックデザイン・工業デザイン | グラフィックデザイン・工業デザインの指導。 | 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、印刷手配まで指導します。 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指導します。 | 区内 | 終日 | | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|--|-----------------------------------|---|--------|----------------|--------------------------|---------|---|---|---|---|
| 441 | 体操 | ピラティス、軽い筋肉トレーニング | ピラティス、軽い筋肉トレーニングの指導。 | 腰痛予防、筋力UP、産後リハビリを指導します。ベビーと一緒にピラティス(ベビー連れOK!) | 区内 | 平日午前中 | バスタオル ヨガマット(あれば) | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 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 | 医療通訳・翻訳、一般会議通訳、英語・英会話指導。 | 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) | 世田谷線沿線 | 応相談 | ホワイトボード、マジックペン、CDプレイヤー | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 443 | その他 | 英語を少し使ってインナーマッスルを鍛えよう | 簡単な英単語を使って、インナーマッスルを鍛えるヨガ指導。 | 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。 | 区内 | 平日・土日 | お水、タオル | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | | ○ |
| 445 | 講話 | 法律相談、セミナー講師(相続、遺言、離婚等) | 法律相談やセミナー講師として、法律問題をわかりやすく説明 | 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。 | 区内 | 平日(9:30~17:00) | 特になし(場合によってはパワーポイント上映設備) | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 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) | 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 | 〈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〉 ・障害児対応可能です。 ・難病の子供家族のケアをいたします。 ・高齢者対応可能です。 ・メディカルハーブ 〈交通費実費、材料費別途(¥1,000~応相談)〉 | 区内 | 応相談 | バスタオル、おねしょシート | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 448 | 手芸 | 指あみ(あみ物) | 指を使って編み物を指導。 | 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。 | 区内 | | 毛糸 | 地域福祉推進係 | ○ | | | |
| 450 | 体操 | 呼吸体操アイチ | 経路(気の通り道)の動きと呼吸を合わせて行うエクササイズ指導。 | 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。 | 区内 | 応相談 | 特になし | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|---------------------|---|--|---------------------|------------------------------|------------------------------|---------|---|---|---|---|
| 451 | その他 | いすダンス | 過去のPOPSのヒット曲に乗って、座ったまま、手や足を動かしてダンスエクササイズ。 | 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。 | 区内 | 応相談 | いす、水分、コンセント。音源・スピーカー等は持参します。 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | | |
| 454 | 音楽 | マンドリン・ギターアンサンブル | マンドリン・ギターアンサンブル | 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。 | 区内 | 水曜日、木曜日 | | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 455 | 音楽 | ピアノ弾き語り・歌 自作曲90曲 | 自作の曲でピアノ弾き語りを披露 | 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。 | 区内 | 応相談 | ピアノ キーボード(サステーン付き)が置いてある場所 | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 456 | 音楽 | ピアノ演奏等 | ピアノ演奏と歌の伴奏 | 歌の伴奏など | 区内 | 応相談 | ピアノなど | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | | |
| 458 | 講話 | 健口体操でオーラルフレイルを予防する | 認知症や要介護を防ぐフレイル対策講座。 | 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。 | 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。) | 今お使いの歯ブラシ | 地域福祉推進係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 460 | 音楽 | ギター、歌(男女)、フォーク系日本の歌 | ギター演奏で日本のフォークミュージックを歌う | 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を歌います。 | 都内(東京近郊) | 朝から夕方 | 電源(アンプ・マイク用) | 調整係 | ○ | ○ | ○ | |
| 461 | 講話 | 料理、健康食品の摂取等・危険防止講座 | 健康食品の摂り方、危険性について講義する | ・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 | 玉川地域 | 特になし | 特になし | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|--------------------------|---|--|---------|---------------------|---------------------------|-----|---|---|---|---|
| 462 | その他 | 世田谷の自然&建築の 仮想ツアーガイド | 世田谷の自然や建築物や歴史について、インターネットを通して学ぶ | 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。 | 区内 | | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 463 | その他 | 川のジュークボックス (仮想ツアーガイド) | 川をテーマに、現地で撮影した映像やインターネットを使って、仮想ツアーに案内する | 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。 | 区内 | | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 464 | その他 | 初心者向けドイツ語会話 | 初心者向けドイツ語会話の指導 | 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。 | 砧、祖師谷近辺 | | 筆記用具 | 調整係 | ○ | | | ○ |
| 466 | 講話 | ボランティアについての話 | | 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。 | 区内 | いつでも | なし | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 467 | | 指圧 | 指圧 | 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。高齢者の話を聞きながら、なでるようなやさしい指圧をしたいです。 | 住まいの近く | 週に1度位 平日 AM・PMOK | | 調整係 | ○ | ○ | | |
| 469 | その他 | 英語、英語通訳、 英語通訳ガイド | 英会話指導や通訳ガイド | 英語会話 | 区内 | | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 471 | その他 | 美容 | 高齢者向け美容講座 | 高齢者(男・女)向け美容講座(講話・実施・ネイル) | 区内 | 要相談 | スタンド鏡 女性:お持ちの メイク道具 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-------------------------------------|--|---|------------------|-------------------|---------|-----|---|---|---|---|
| 472 | その他 | 写真撮影・動画編集・ フォトブック(DTP)・スマ ホ講座 | 写真撮影・動画編集を 指導。フォトブックの作 成方法(DTP)・スマホ 講座の開催 | 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。 | 区内 | 応相談 | 応相談 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 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 | メディカルアロマセラ ピー、アロマ、エステ、 イラストを紹介 | メディカルアロマセラピー、アロマ、エステ、イラストを紹介。 | 区内 | | なし | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 475 | その他 | パソコンの利用 | パソコンの指導 | ワード、エクセル、パワポの利用ができる。 | 区内 | 応相談 | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 478 | 体操 | 背骨コンディショニン グ、ヨガ | 背骨コンディショニン グ、ヨガの指導 | 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 | 北沢・新代田・梅 丘・代沢 | 火・水の午前・午後3 時まで | マット・タオル | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 480 | その他 | 美術系 | 美術系の指導 | 美術系でしたら全て可能(鑑賞・動画・絵画・工作) | 玉川 | 応相談(大学生の為) | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 481 | その他 | 2030 SDGsカードゲー ム公認ファシリテーター | SDGsカードゲームを 使って、自分たちのでき ることを体感してもらう | 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 絡めて自分たちの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。 | 区内 | 要相談 | 筆記用具 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 482 | その他 | ハワイアン フラ ダン ス | フラダンスのレッスン | ココロと身体を健康に。楽しくフラを踊りましょう。 | 区内 | 応相談 | なし | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|----------------------------------|--|---|--------------------|---------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|
| 483 | その他 | 着付け | 着物の着付け指導 | <p>特定非営利活動法人 きもの笑福(わふく)の活動です。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・障がい者施設等にいる子どもたちへ着付けの支援をいたします。七五三、成人式、卒業袴等着物一式をご用意致します。</p> <p>着付け終了後記念撮影も致します。後日、製本し記念としてお届け致します。(写真ネガは個人情報の為こちらで削除致します。)</p> <p>②学校教育ゆかた支援 ゆかた、帯、紐、伊達締一式をご用意し、着付けを指導致します。</p> | 全区 | ご都合に合わせて | 特になし | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 484 | 音楽 | ボイストレーニング | ボイストレーニング指導 | 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。 | 玉川・世田谷・北沢・砧・上馬 | 応相談 | なし | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 486 | その他 | 茶道(表千家) | 茶道指導 | 表千家 免状は全て取得しています。 | 玉川 | 応相談 | お釜(お釜をかける)火、水指、など | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 487 | その他 | ディスクゴルフ | ディスクゴルフ指導 | ディスクゴルフ | 要相談 | 土日 | 運動しやすいシューズ、ウエア | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 488 | その他 | 経絡リンパマッサージ/ヘア&メイクアップ | 経絡リンパマッサージとヘア&メイクアップ | <ul style="list-style-type: none"> ・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。 | 自宅近辺(東玉川、奥沢)応相談 | 土日祝日以外 | 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 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 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) | アロマハンドトリートメント指導 | 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。 | 三軒茶屋エリア、またはその周辺エリア | 日曜日 | ワークショップ 材料費 300円 (内容による) | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 490 | その他 | 簿記の学習サポート | 日商簿記3級の資格取得のための学習指導 | 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。 | 区内 | 要相談 | 電卓(あれば) | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 491 | 講話 | 学費・通学継続アドバイザー | 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アドバイスを行う | 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。 | 区内 | 現在は木曜日以外(要相談) | 特になし | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|--------------------|---|--|-------------------------------|------------|----------------------------|-----|---|---|---|------------|
| 492 | 音楽 | コンサート | 子どもから高齢者までを対象とした、リズムの要素を取り入れた参加型コンサート | ご高齢の方々には懐かしい歌などを一緒に、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。 | 区内 | ご相談 | 特になし(ピアノが無くて持参致します) | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 495 | その他 | 「おうちのお片付け」始め方講座 | ハウスクリーニング士および整理収納アドバイザー1級認定者が指導する、「おうちの片付け」講座 | 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。 | 区内 | 平日 | 筆記用具 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 496 | その他 | 絵本セラピー(アロマセラピー) | 絵本を使ったアロマセラピー | 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。 | 用賀、深沢、上野毛 | 応相談 | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 498 | その他 | 刺しゅう(フランス刺しゅう)、着付け | フランス刺繍指導 | 着付け:30年以上 刺しゅう:50年以上 | 烏山。北沢・世田谷 | 要相談 | 着付一式用品持参。刺しゅう糸、布用意。 | 調整係 | ○ | | ○ | ○(高校・大学のみ) |
| 499 | その他 | ものづくりと園芸・食 | 水引きや麻ひも、紙類でアクセサリ、香袋、ポチ袋、御祝儀袋を作る | 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。 | | 日曜日13時~17時 | エプロン、ハサミ、ボンド、新聞紙、お持帰り用袋 | 調整係 | | | ○ | |
| 500 | 音楽 | チェロ・歌・ピアノのトリオ | チェロの演奏とお話し。3人で活動中 | 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。 | 深沢、等々力、上野毛、用賀、世田谷(駐車場あれば少し拡大) | 要相談 | 椅子、譜面台、音響機器、ピアノ(伴奏用)なければCD | 調整係 | ○ | ○ | | ○ |
| 503 | 体操 | バク転・体操指導 | 子どもへの体操指導 | 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。 | 区内 | 平日夕方・夜土日 | 動きやすい服装、飲み物、タオル | 調整係 | ○ | | ○ | ○ |
| 505 | 体操 | 経路体操法、瞑想ヨーガ、丹田呼吸法 | 経路体操法、瞑想ヨーガ、丹田呼吸法の指導 | 体と心とを整える為の健康体操教室です。 | 区内 | 応相談 | ヨガマット、座布団 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|--|--|---|--------------------|------------------|----------------------------------|-----|---|---|---|---|
| 506 | その他 | 上方舞(地唄舞) | 上方舞(地唄舞)の指導 | 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。 | 区内 | 応相談 | 滑りやすい床(一般にすり足、たたみ) | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 507 | 体操 | 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 | 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の指導 | 本の読み聞かせ、ヨガ・体操指導、アロママッサージ、料理教室などを指導いたします。 | 区内 | 応相談(月によって変わるため) | 内容に応じて | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 508 | その他 | 美術系 | 美術系の指導 | 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。 | 区内 | 応相談(大学のため) | なし | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 509 | その他 | 絵画、イラスト | 絵画、イラストの指導 | 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。 | 区内 | 土曜、日曜 全日可能 | 場合によっては写真機又はビデオカメラ | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 510 | 講話 | 子育て講座 | イライラしない子育て方法を伝える | 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をお伝えします。 | 区内 | 応相談 | 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 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 511 | 音楽 | 琴の演奏 | 琴演奏の披露 | 1回4曲(30分~40分) | 北沢地域 世田谷地域(小田急線沿い) | 応相談 | 琴 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 513 | その他 | ちぎり絵 | ちぎり絵の指導 | ちぎり絵歴46年 認定講師(2000年) | 烏山地域及び世田谷線沿線の地域 | 平日13:00~15:00 | お手拭き | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 514 | 音楽 | 大正琴 | 大正琴の演奏披露 | 大正琴(ソプラノ、アルト、テナー、ベース)の演奏です。 | 区内 | 応相談 | 机、椅子、電源 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 515 | 体操 | 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 | 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、クレイケーキ等の指導 | 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、仕事にしたり、資格を持っています。どの年代でも大丈夫です。 | 区内 | 平日の午前 その他は応相談 | 可能であればマット | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-------------------------|------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|-----|---|---|---|---|
| 516 | 朗読 | 絵本の読み語り(特に優れた絵本) | 絵本の読み語り | 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。 | 池尻、三宿、下馬 | 応相談 | 絵本 | 調整係 | ○ | ○ | | ○ |
| 517 | その他 | フットケア(看護師の行う) | 100歳まで歩ける足作りを目指しての足のケア方法を指導 | 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) | 区内 | 仕事が休みの日(なお、前もってわかっていければ希望だせませ) | 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) | 調整係 | ○ | | | |
| 518 | 音楽 | ピアノ演奏・ピアノ伴奏・コンサート | ピアノ演奏・ピアノ伴奏・ピアノコンサート | 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。皆様と音楽と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。 3. コンサート…ソロ、ピアノ連弾どちらも対応可能です。 | 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(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) | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 519 | 体操 | ステップダンス(CLOGGINGクロッキング) | 足腰を鍛える為の健康ダンス(ステップダンス)の披露と指導 | 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ます。老若男女歩ける人ならば誰でもOK。 | 上祖師谷地区 | 木、土曜日 | 動きやすい服装、軽い室内履き、飲み物 | 調整係 | | ○ | | ○ |
| 520 | 体操 | 介護予防体操 | 介護予防体操の指導 | 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。 | 玉川地域、弦巻 | 日時は要相談 | CDデッキ、タオル等の手具、年齢に応じて椅子 | 調整係 | ○ | | ○ | ○ |
| 521 | 体操 | エアロビック(スローエアロビック)/親子体操 | 高齢者や親子体操の指導 | 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です。 | 区内 | 要相談 | 音楽をかける物(ラジカセなど)マイクがあると良い。 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 522 | 音楽 | 歌 | 一緒に演歌や懐メロを歌う | 演歌、懐メロ、など一緒に唄いましょう。 | 玉川地域 | 土・日・祝日 | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 524 | 音楽 | 楽器(ギター、ピアノ)での伴奏 | ギター、ピアノで合唱の伴奏や披露 | 合唱などの伴奏、障害者施設で演奏をします。(デイホーム中町の募集を見て) | 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 | 楽譜(コードなど) | 調整係 | ○ | ○ | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|----------------------------|-------------------------------|--|-----------------------|---------------------------|----------------|-----|---|---|---|---|
| 525 | 手芸 | 英語 | 英語の指導 | TOEIC895点 英語(中学生位までの学習支援) | 砧地域 | 月・火・水・木・金・土・日 但し、火午後は× | | 調整係 | ○ | | | |
| 526 | その他 | 皿回し | 皿回し | 指の上で皿を回したり、お盆の上にボールを乗せて回します。 | 区内 | 土曜日・日曜日の午前中 | 特に無し | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 527 | その他 | 絵本セラピスト(絵本セラピー) (心のいやし) | 絵本セラピストとして、大人や子供向けの読み聞かせ | 大人の方向け、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。 | 区内 | 午前中(要相談) | 椅子・テーブル | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 528 | 音楽 | ヴィオラ演奏 | ヴィオラ演奏の披露 | 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です。 | 玉川、砧、世田谷地域(自転車で行ける範囲) | 応相談 | 100V電源 | 調整係 | ○ | ○ | | ○ |
| 529 | その他 | 身体の痛み改善(膝・腰・肩・首)/歩行改善 | 高齢者運動指導士による、膝痛改善、腰痛改善のための運動指導 | 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。 | 区内 | 不定 | 運動着、水、タオル | 調整係 | ○ | | ○ | |
| 530 | 体操 | 体操講師・栄養学等講師 | 体操講師による、転倒防止体操、認知症予防体操などの指導 | ・転倒防止体操 ・腰痛・膝痛予防体操 ・栄養学 ・骨盤体操 ・認知症予防体操 などを指導します。 | 玉川地域(要相談) | 12:30~16:00(30分から1時間ほど) | 軽い運動ができる服装、タオル | 調整係 | ○ | | | |
| 532 | その他 | 太極拳 | 太極拳指導 | 初心者から教えることができます。 | 世田谷区内 | 全日(要相談) | 運動しやすい恰好で。 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 533 | その他 | 英語・スペイン語 | 英語・スペイン語会話の指導 | 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。 | 世田谷地区 | 月・水・木 | 無し | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 534 | 音楽 | 歌(対象者に合った歌を選曲させていただきます。) | ご希望に合った歌の披露 | 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ますたく思います。 | 砧地域 | 水曜日以外(応相談) | スピーカー・マイク | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-------------------|-------------------------|--|--------|--------------------------|----------------|-----|---|---|---|---|
| 535 | その他 | 傾聴、リフレクソロジー、英会話 | リフレクソロジー、英会話指導。傾聴も行なう | ・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 | 区内 | 11時～15時頃 | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 536 | 手芸 | 洋裁・編み物・料理 | 洋裁・編み物・料理の指導 | 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。 | 全区(近隣) | 要相談 | 元となる古着や生地、糸など。 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 537 | 講話 | 相続や終活全般に関するセミナー講師 | 行政書士による、相続や終活に関するセミナー | 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。 | 全区 | いつでも可能 | 特にありません。 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 538 | 音楽 | 楽器演奏(ライアー) | ライアーという弦楽器の演奏披露。 | 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。) | 全区 | 応相談 | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 540 | その他 | バリアフリー日本語字幕制作 | 聴覚に障害のある方のために動画に字幕を付ける | バリアフリー日本語字幕制作の活動をしています。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に日本語字幕をお付けします。 | 全区 | いつでも可能 | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 541 | 体操 | ママと赤ちゃん(産後)ヨガ | 現役保育士が指導するママと赤ちゃん(産後)ヨガ | 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。 | 砧地域 | | ヨガマット | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 542 | 音楽 | ハンドベルの演奏 | ハンドベルの演奏 | 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演奏を務めました。 | 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) | 机 | 調整係 | | ○ | | ○ |
| 543 | その他 | 心理カウンセリング(傾聴)音楽 | 心理カウンセラーによる傾聴と心理カウンセリング | 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。 | 全区 | | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|------------------|------------------------|---|------------------|------------------|------------------|-----|---|---|---|---|
| 544 | その他 | 卓球 | 卓球 | 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。 | 北沢地区 | | | 調整係 | | ○ | | |
| 545 | 音楽 | 篠笛演奏・語り | 篠笛演奏と語り | 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をしています。 | 交通の便のよいところ | | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 546 | 音楽 | 和太鼓 | 和太鼓指導 | 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です。 | 区内 | 応相談 | 駐車場1台分、防音の部屋 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 547 | その他 | アロママッサージ | アロマを使用したトリートメント(マッサージ) | 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、正看護師資格がある。 | 上野毛から50分程度の範囲 | 9:30~14:00 | 植物油、精油、タオル、防水シート | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 548 | 音楽 | バンド演奏と歌 | バンド演奏と歌の披露 | ギター・ベース(エレキ) 書道三段 | 区内 | 要相談 | | 調整係 | ○ | | | |
| 549 | 音楽 | ピアノ演奏・ピアノ伴奏・歌の伴奏 | 高齢者を対象とした、歌いながらの演奏 | 歌いながらの演奏(高齢者の方と一緒に歌います) | 玉川地域、尾山台・等々力・九品仏 | 水・日(月~木の午後) 金曜午前 | ピアノ・歌詞カード | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 550 | 音楽 | 鍵盤ハーモニカ | 鍵盤ハーモニカ演奏 | 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。 | 区内 | 要相談 | スピーカー・CDデッキ | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 551 | 体操 | 健康体操 | 年齢問わず、健康体操の指導 | 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。 | 区内(※応相談) | 要相談 | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 552 | 体操 | 親子体操 | 親子体操の指導。 | バレエ(パ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 | 区内 ※要相談 | 要相談 | 都度応相談 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|------------------------------|--|---|--------------|-------------------|-----------------------------|-----|---|---|---|---|--|
| 554 | 音楽 | ハーモニカ演奏 | ハーモニカ演奏。 | 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嬉しいです。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 | 烏山地域(近い所) | 月曜・水曜の午後 | テーブル、譜面台あるとよいです | 調整係 | | ○ | | | |
| 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) | リクエストに合わせて歌唱(スタンダードジャズ・歌謡曲・昭和歌謡・童謡・唱歌) | リクエストいただく内容で、歌わせていただきます。 | 区内 | 要相談 | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 556 | 音楽 | 落語・朗読 | 古典落語、創作落語。捕物帳などの朗読 | 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。 | 区内 | スケジュールが空いていればいつでも | 落語の場合は座布団と出ばやしを流すCDデッキ | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 557 | その他 | 健康・栄養相談・指導・美容など | 調理師、栄養士の有資格者が指導する栄養講座、美容講座 | 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。 | 区内 | 要調整 | ホワイトボード、マジックペン等 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 558 | その他 | にがお絵・読み聞かせ | ボールペン鉛筆で描くにがお絵と読み聞かせ | 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ます。 | 区内 | 日曜・祝日 | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 559 | 手芸 | ハーダンガー刺繍 | ハーダンガー刺繍の指導。 | ノルウェーの伝統工芸です。 | 地域限定/北沢・烏山地域 | | 手芸用ハサミ・クロスステッチ用針・材料費は要相談 | 調整係 | ○ | | ○ | ○ | |
| 560 | その他 | メディカルハーブ・アロマセラピー | メディカルハーブ・アロマセラピーの指導 | 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。 | 区内 ※要相談 | 応相談 | 内容により異なる(教材費等別途かかることもあります。) | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 561 | その他 | スマホの使い方(アンドロイドに限る) | アンドロイドスマホの使い方の指導 | 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です。 | 区内 | 要相談 | wi-fi使えると可 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-------------------------|----------------------------------|--|------|------------------------------|--------------------------------|-----|---|---|---|---|
| 562 | その他 | 太極拳(楊名時八段錦・太極拳簡化24式太極拳) | 太極拳の指導 | 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、リラックス効果があります。中国で行われている簡化24式太極拳もお教えします。 | 区内 | 要相談 | 動きやすい服装・のみもの・タオル | 調整係 | ○ | ○ | ○ | |
| 563 | 体操 | ヨガ・ダンス | ヨガ、ダンスの指導 | 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。 | 烏山地域 | 平日水曜日9時-10時 土日祝は調整次第で活動可能 | 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。 | 調整係 | ○ | | | |
| 564 | 体操 | 椅子に座って行うボクシング体操 | 椅子に座って行うボクシング体操の指導 | 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。 | 区内 | 9時~18時(月曜・木曜はNG) | 人数分の椅子(手すりなし) | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 565 | 音楽 | 声楽家(演奏・指導ポップスやオペラ) | オペラの演奏、歌謡、クラシックなどの歌唱指導 | 歌の演奏(童謡、歌謡、ポップクラシック)の呼吸、発声、歌唱指導をします。ジャンルは相談可能です。小さなお子様から高齢者まで。 | 区内 | 応相談 | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 566 | 音楽 | ギター、マンドリンと昭和歌謡を歌いましょう | ギター・マンドリンに合わせて一緒に歌う10人で活動。 | 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時間です。10人でお伺いします。ご連絡は1か月までをお願いします。リクエスト曲のある場合はできる曲、出来ない曲があります。 | 区内 | 水曜日 14:00~15:00 | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | |
| 567 | その他 | フラダンス | フラダンスのレッスン | フラダンス(年齢層が幅広い、50代~80代) | 烏山地域 | 要相談 | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | |
| 568 | その他 | 書道 | 書道指導 | 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 | 区内 | 月火水金土(午前・午後) | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 569 | 講話 | 乳幼児の食事(離乳食やおやつ)のアドバイス | 管理栄養士または栄養士が指導する、乳幼児の食事(離乳食やおやつ) | 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。 | 玉川地域 | 平日(要相談) | | 調整係 | ○ | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|----------------------|----------------------|---|-------------|--------|-------------------------------------|-----|---|---|---|---|
| 570 | その他 | ネイルケア | ネイルケアとフットケア。 | 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。 | 区内 | 月水木金土 | 椅子の準備をお願いします (必要なものは持参します) | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 571 | 手芸 | 洋裁・編み物・DIY・演芸 | ペット(犬や猿など)服製作、DIY指導。 | 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。 | 地域を限定(経堂付近) | 月水木土午後 | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 572 | 音楽 | ウクレレ | ウクレレ披露。 | 「ブルメリア」代表 ウクレレ・唄・ハワイアン・英語・洋楽・童謡・演歌 | 区内(応相談) | 応相談 | | 調整係 | | ○ | | |
| 573 | 音楽 | 皆んなで歌おう！歌声広場 | リクエスト曲を皆んなで楽しく歌う。 | 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。 | 区内 | 応相談 | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 574 | その他 | 子どものためのワークショップ | 子どものためのワークショップ指導。 | 工作ワークショップ・占い・おしゃべり・ものづくり | 区内 | 応相談 | 内容に応じて | 調整係 | ○ | | | |
| 575 | 講話 | 神社についての知識・参拝の作法 | 神社についての知識・参拝の作法について講 | 神社についての知識・参拝の作法 | 区内 | 応相談 | ホワイトボード、ボード用ペン等 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 576 | その他 | シニアのトラブルネイルケア&ネイルカラー | シニアのトラブルネイルケア&ネイルカラー | 特に高齢者に多い、肥厚爪(爪がぶあつくってしまう)や巻き爪のケアを行います。痛みのないケアで、快適に歩行できるように！また、手足のネイルカラーも高齢者向けに出張で行います。さらに巻き爪を事前に予防する方法の講座なども行えます。 | 全区 | 応相談 | 特になし。 (たたみ一畳分程のスペースと椅子があればなお良し。) | 調整係 | ○ | ○ | ○ | |
| 577 | その他 | 将棋 | 将棋 | 将棋を教えることができます。 | 烏山地域限定 | 平日の日中 | 先方で用意いただければと思います。 | 調整係 | ○ | ○ | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|----------------------------|--------------------------------|--|-------------|-------------------------|--|-----|---|---|---|---|--|
| 578 | その他 | メイクアドバイス | 講座やプチメイクレッスン。老人ホームやママサークルに出張OK | ・講座(印象管理・終活メイク・アンチエイジング) ・プチメイクレッスン(アドバイス) ・老人ホーム(施設)などでのメイクレッスン(アドバイス) ・ママグループ(サークル)やシニアグループなど出張OK | 全区 | 平日 応相談 | 持参 実費(300円~500円/1人) | 調整係 | ○ | | | | |
| 579 | 音楽 | ピアノ演奏 | ピアノ演奏 | ピアノ演奏 | 深沢など近辺 | 応相談 | ピアノ | 調整係 | ○ | | | | |
| 580 | その他 | 音読 | 音読 | 今までオンラインで朗読の講師をしてきましたが、これからは、もっと元気に年齢を重ねていくお手伝いを直接行いたいと思いい、楽しい音読を伝えていこうと思いました。朗読と違って音読は難しいことは何一つなく、楽しく声を出してゲーム感覚で行うことにより、脳活にもなり、ストレス発散にもなり、日々の生活が生き生きしてくるものです。ぜひ、日々の生活に新しい楽しみを加えるお手伝いをさせてほしいです。 | 上町・若林・経堂 | 火・水・土午前中 | 資料は用意しますので、筆記用具のみ。 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 581 | 体操 | ヨガ・シニア向けヨガ・イスヨガ・乳がんヨガ・健康体操 | ヨガ・シニア向けヨガ・イスヨガ・乳がんヨガ・健康体操 | RYT200修了、ヨガ指導、介護施設で健康体操担当経験あり。足裏から関節、そして身体全体をほぐし、無理なく全身を動かします。身体がほぐれ、呼吸が深まり体調も整いますよ。初心者の方、シニアの方、術後のケアとして、小さなお子さん連れのママなどetc. | 全区 | 応相談 | 椅子 | 調整係 | ○ | ○ | ○ | | |
| 582 | お話 | おはなし会 | おはなし会 | 軽度の発達障がい、高齢者のショートステイ、デイサービスなどのおはなし会の経験が豊かです。 | 玉川地域以外 | 応相談 | 特になし | 調整係 | ○ | ○ | | | |
| 583 | 体操 | 椅子ヨガ、ヨガ、笑いヨガ | いすヨガ、ヨガ、笑いヨガ | 介護施設の利用者様、職員様にいすヨガの提供10年の経験があります。利用者様に合わせたプログラムにてご提供いたします。 | 下北沢駅より1時間以内 | 土日祝 | いすヨガ(椅子とスペース)ヨガ(十分なスペース、ヨガマット、バスタオル等)笑いヨガ(十分なスペース) | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 584 | お話 | 講話:世界のことばとあそびの広場 | 世界のことばとあそびの広場 | 「世界の言葉や異文化との触れ合いについての講話」「いろいろな国の人と実際に会う機会」「違いは宝物」という紹介に賛成しています。中学校では英語中心の教育でした。アメリカや欧州など外国の方がボランティアとして、英語を授教してくれました。日本の文化ファッション大学院大学に進学する前から、日本のデザイン・禅・ジブリについて興味を持っています。今は、日本外国語専門学校の日中通訳翻訳科で、日中のことばを勉強しています。ぜひ、微力ですが力を尽していきたいと思っています。 | 全区 | 土日・火(午前12時まで)金(午後13時から) | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|--------|---------------------|------------------------------|----|----|--|-----|---|---|---|---|
| 585 | その他 | 書道・ペン字 | 書道(筆)、ボールペン、 筆ペン | 書道(筆)、ボールペン、筆ペンを指導します。師範資格あり | 全区 | 土日 | | 調整係 | ○ | ○ | ○ | ○ |
|-----|-----|--------|---------------------|------------------------------|----|----|--|-----|---|---|---|---|