

令和6年度宇部ボランティアセンター登録個人ボランティア一覧

令和6年5月1日現在

【披露】

No	活動内容	活動紹介	所要時間	備考
1	三味線	三味線の演奏。	要相談	
2	オカリナ	オカリナの演奏。	30分	椅子、譜面台は持参
3	腹話術・手遊び	子どもや高齢者を対象に腹話術、クイズ、手遊び、絵本の読み聞かせなどを行います。	要望に応じて調整可	
4	読み聞かせ	読み聞かせの披露。	要相談	
5	音楽療法	音楽療法士。音楽を用いて体を動かし、仲間と楽しむことができます。	40分～1時間	キーボードを置く机、椅子の用意(ホワイトボードあれば尚良し)
6	大道芸・手品・サックス演奏	大道芸・手品の披露、サックスの演奏。	要相談	一緒に依頼することも可能
7	民謡	民謡の披露。	要相談	

【講師】

No	活動内容	活動紹介	所要時間	備考
1	健康指導	看護師。健康に関する指導。	要相談	
2	フレイル予防	理学療法士。介護予防運動指導員。フレイル対策推進マネージャー。社会的、精神的、認知的、オーラル、身体的どのフレイルでも対応可能です。	要望に応じて調整可	プロジェクターがあれば尚良し
3	パラスポーツ(障害者スポーツ)	上級パラスポーツ指導員。ボッチャ、卓球バレーなどのパラスポーツが楽しめます。	要相談	
4	笑いヨガ・あいうべ体操	ラフターヨガ認定ティーチャー。笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。あいうべ体操は口元の筋肉が鍛えられる体操です。	1時間	交通費等の負担あり
5	手話かるた	手話かるたの指導。	1時間	交通費等の負担あり
6	着付け	日本和装協会上級師範。着付けの指導。	2時間程度	
7	姿勢矯正・体操	理学療法士。姿勢矯正や筋力トレーニング、柔軟などの体操の指導。	要相談	椅子
8	パソコン・スマホ指導	パソコンでの行政への事務手続きの代行、年賀状の作成やスマホの使い方をレクチャーします。	1時間～2時間	交通費等の負担あり
9	笑いヨガ	笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。	要相談	
10	フラワーアレンジメント	フラワーアレンジメントの指導。	1時間～2時間	材料費 1人500～1000円
11	川柳	川柳の指導。	1時間～2時間	筆記用具、句箋紙
12	手芸	手芸の指導。	要相談	
13	インタープリテーション	野外、動物園、植物園におけるインタープリテーションができます。インタープリテーションとは、教育活動で事物や事象の背後にある意味や関係を明らかにすることを目的とする教育活動です。	要相談	
14	空手・MMA(総合格闘技)・トレーニング	空手、MMA(総合格闘技)の指導。	1時間～1時間半	交通費等の負担あり
15	住環境整備(介護分野)・トータルリラクゼーション(カイロ整体・指圧)	福祉住環境コーディネーター、カイロ整体師。住環境の整備の指導や、カイロ整体・指圧等のトータルリラクゼーションの体験ができます。	1時間～	実技であれば施術ベッドが設置できるスペース。経費用0円