

# レクリエーション講師一覧

令和6年12月24日現在

ジャンル	支所	通し番号 ジャンルごと	講師氏名	活動地域	内 容	講師料の有無	その他	
レクリ エーシ ョ ン	本所	1	Pieron(ぴえろん)	市内	バルーンアート	有	【材料費込】 自治会等一般:10,000 円、子供会等:3,000円~ 5,000円 人数に応じて	
	本所	2	まるっちーず	広域	交通安全啓発の漫才	有	相談	
	本所	3	フレンドシップ ほほえみ	市内	創作コント、腹話術、銭太鼓 歌、ダンス、踊り、スコップ三味線 安来 節	有	相談(ガソリン代程度)	一緒に楽しいひと時が過ごせれば…
	本所	4	生涯学習応援隊so-so.39	市内・県内	笑いヨガ・アロマハンドトリートメント・認知 症予防ゲーム	有	5,000円から(時間・参 加者によって相談)	
	東部・青垣	5	みんなの脳活ゲームたんぽぽ	市内	脳活ゲーム、認知症予防ゲーム	無		謝礼金は一切不要
	南部	6	草笛楽談♪葉っぱアオキ(青木功)	全国	①草笛と歌とその他(指笛、鼻笛、口笛、 ハーモニカ)の演奏 ②草笛・指笛などの体験教室 ③バラエティ(①②レクリエーションゲーム、 歌遊び、手遊び、クイズ、手品、小話などとり あわせた演芸)	無		お気軽にお申し付けください 皆様と一緒に楽しいひとときを過 ごせたら嬉しいです。 草笛とささやかな幸せをお届けしま す。
	南部	7	フェルマータ (オカリナグループ)	市内	老人施設、こども園、小学校、敬老会、い きいきサロン等で活動しています。オカ リナを中心に演奏しています。	無		童謡唱歌、歌謡曲など、対象者や 季節に応じて演奏をします。
	南部	8	人形劇グループ ドリーム	県内	人形劇、ペープサート等の公演、 歌、手遊び等	有	交通費など	依頼は1ヶ月半以上前をお願いします。 乳児から高齢者まで様々な年代に応じ た公演内容を考えます。
	西部	9	スマイルおどりやんせ	市内、篠山市	新舞踊(グループ・1人舞など)	無		
	西部	10	華すみれ	氷上	高齢者施設やふれあいサロン等を訪問 して一緒に童謡や唱歌を歌います。	無		
	青垣	11	全日本あすなろ腹話術協会	県内・ その他	手品と腹話術で40分~50分	有	ガソリン代、通行料等 10,000円	神戸市に本部がある「全日本あすなろ 腹話術協会」の師範、役員。北近畿ブ ロック(丹有・丹後地域)ブロック長
	青垣	12	銭太鼓「双葉会」	市内	銭太鼓で会場を盛り上げる。人と人との 交流を図る。	有	交通費程度	
	青垣	13	ニチニチソウ 日々草	市内	丹波市や丹波篠山市に伝わる昔話を紙 芝居や素話で語ります。	無		
	青垣	14	kani kani pua(カニカニプア)	市内	ハワイアンのすてきな音楽と踊りを楽しん でください!	無		
	東部	15	春日マジッククラブ	市内、県内	マジックやバルーンアートで交流・マジック教室	有	バルーン材料代や交通費 など	テーブルマジックから舞台で行うイ リュージョンまで幅広い内容のマ ジックをします。食事中やアルコー ル飲食中は避けてほしい。荷物が 多いので出入口の近くに駐車場の 確保をお願いします。
	東部	16	語りベサークル こんぺいとう	市内	丹波の昔話の大型紙芝居	有	予算の範囲内でお願 いします。	・大型紙芝居なので紙芝居枠を 置く机などの準備がいります。 (ボール紙全体の大きさ)広い場 所であればマイクなども必要に なります。
	東部	17	田村 ひろ子	市内	マジック出演、バルーンアート、簡単な ゲームや歌体操(以上の指導も含む)	有	交通費・原材料費	大きな舞台でのステージマジックは運搬 の手伝いをお願いします。(控室も可能 であれば)アルコールなど飲食中はさ けていただきたい。
	東部	18	三輪車	市内	手作りの舞台や人形で懐かしい昔話の人形劇をし ます。歌や手遊びをします。	有	交通費程度	(令和4年度まではスマイル8で活動さ れていました)
	東部	19	臼井 学(ボランティアグ ループめだかの会)	氷上、春日	漫談、地域の歴史講話(黒井城跡など)一緒に好き な字を書いて楽しむ(毛筆)、老後の楽しみ方	有	3,000~5,000円程度 (お弁当と一緒に食べ るだけでもOK)	みんなで楽しめたら満足です。
	山南	20	藤本 まん	県内	・バルーンショー等 ・コーヒー(露店)	有	材料代を負担して いただきたい	
	山南	21	植木 淳子	市内	明るく、頭を使って、あきらめないをモッ トとする。脳活ゲームで楽しくすごす。	無		全員でまるく輪になってゲーム をします。 (イス、畳どちらでも可)

ジャンル	支所	通し番号 ジャンルごと	講師氏名	活動地域	内 容	講師料の有無	その他
レクリ エーシ ョ ン	市島	22	田舎の魔術師 長澤幹雄	市内	子どもさんからお年寄りまで、その場に合ったおしゃべりとマジックで楽しんで頂きたいと思います。	有 10,000円	近くに駐車場準備する部屋食事中は避けていただきたい。
	市島	23	南京玉すだれ 若竹会	市内・福知山・綾部	南京玉すだれ	有 市島町外は車代だけお願いします。	電源(差し込み)があること。
	市島	24	でこぼこ(旧凸凹劇団)	市島	高齢者向けの脳トレ、歌や(ハンドベル等)・踊り(フラダンス)	有 要相談 交通費程度ならうれしい	凸凹劇団(R5年度までの名称) 凸凹劇団 ⇒ でこぼこに変更
	市島	25	飛行機雲	市内・その他	現在色々な詐欺が多発している中、詐欺の劇を通して、気をつけていただけるよう啓発しています。(時により変更) 詐欺の劇、踊り、手品、歌謡ショー皆様で歌いましょう。歌手さながらの歌。	無	事前相談により、準備する物をお伝えします。
	市島	26	人形劇グループくれよん	市内	人形劇 大型絵本公演	特に決めていません。 ご依頼側にお任せ致します。	場所によってはマイクを準備して頂くこともあります。人形や小道具のほとんどを会員が手作りして活動しています。
	南部	27	もったいないグループ	市内	絵本の読み聞かせ、紙芝居	無	
健康・体 操	本所	1	板野 厚美	県内	介護等の施設でレクリエーション、地域交流センターで活動をしました。	有 要相談	すべてがエステシャンとしての資格保有者でプロです。
	本所	2	前田クリニック	市内	介護予防体操、健康体操 看護師による骨粗鬆症の話	無	2カ月前に相談をお願いします。
	本所	3	SOUREI(ソウレイ)	市内、県内	高齢者施設や障がいをお持ちの方にQOL(生活の質)の向上を目的に美容サービスを提供しております。メイク、フェイスマッサージ、ハンドマッサージ、ネイル等、幅広く対応可能です。	無	必要な道具は準備いたします。 1回のご利用は基本的には6名様まででお願いします。(用具の都合により)※応相談
	東部	4	日本保健福祉ネイリスト協会 兵庫県丹波校	市内	認知症予防として、高齢者にネイルをします。(ネイルのレクリエーション) (その他、障がい者、発達障がい、未就学児のママ)爪をキレイにするだけでなく、心のケアがメインのレクレーションです。 ネイル体験だけでなく、講演も可。	有 講師1名1時間5,000円(応相談) ※1時間4名程度施術可能(通常3,000円程度)	ネイルレクリエーションの場合、テーブルとイスをお借りします。 認知症予防、QOL向上、行動意欲の向上に効果が期待できると研究会にて発表がございます。
	青垣	5	サトコ 紀 智子	市内	ヨガをお伝えしています。 ご要望やご希望の内容やレベルに合わせてどなたでも楽しくヨガが出来るようにレッスンを提供しています。	有 5,000円～上限は決めていません。(60～90分のレッスンです) *ヨガマット200円でレンタルもあります。(20枚まで)	講師料は場合によっては頂いていません。 お気軽にご相談いただきたいと思います。
	西部	6	カワキタ タモツ 河北 扶	市内	・脳の活性化 ・フレイル予防の為の呼吸法	無	
	西部	7	あしだメディカルクリニック	市内	皆様が熱心に取り組まれている「百歳体操」を一緒に行い参加者毎に適した動きや運動会数を具体的に提案します。少しの工夫でより高い効果が期待できると好評です。その際に生活上の困り事があればリハビリ職の観点を踏まえて相談にのらせていただきます。	無	あしだメディカルクリニックは訪問リハビリ・訪問看護・ヘルパー事業など多方面から暮らしを支えるお手伝いをいたします。
	本所	8	TISスクール タカハシユウキ 高橋祐樹	県内	丹波地域初、ドイツ発祥「ライフキネティック」 「脳トレ」×「運動」を軸に年齢・体力レベルに関わらず誰でも楽しめる新感覚エクササイズ。「できそうでできない」が眠っている能力の活性につながる。出張可能。	有 1時間5,000円(応相談) ～60分以内	・必要な道具は準備します。 ・対象は子ども～ご年配の方まで幅広い。 ・学習能力、メンタルヘルス、認知症予防、仕事の効率向上が期待できます。
	山南	9	たんけんクラブ たんけん倶楽部	県内	「高齢者の方にもできる運動」「脳の活性の運動」等 ・生活習慣病予防及び改善のためのニコニコベース理論による運動、いろいろな歩き方、走り方(スロージョギング)で自分に合った運動、柔軟(ストレッチ)、筋力、脳活性などに応じた運動 「乳幼児のための運動あそび・親子運動あそび」「親への講話」 ・乳幼児期の運動あそびは、身体的には発育のために必要で、それ以上に脳づくりにはとても重要なことです。動物さんになつたりして楽しくできることを大切にしています。親御さんや祖父母さんにも親子できる運動あそびをおすすめします	有 ・1回(60分)10,000円 月1回～2回と定期的 に実施の時は要相談 ・乳児(30分) 幼児(45分)10,000円、親子の場合(60分)15,000円 ※市外やアシスタント等が必要な時は要相談させていただきます。	・40年間健康づくりの運動指導。 行政や学校、大学などでの講師。 ・大阪で年間200ヶ所以上保育園、こども園などへ12年間訪問経験有 乳児1-2歳は基本保護者の方と一緒にお願いします。開催する前に事前に保護者の方への運動あそびの基本的なお話を無料でさせていただければ幸いです。

ジャンル	支所	通し番号 ジャンルごと	講師氏名	活動地域	内 容	講師料の有無	その他	
	春日	10	コウエイキヤクダンホウジン ニホン タイソウ (公益社団法人)日本3B体操 キョウカイ ヒョウゴ キタシブ 協会 兵庫北支部	市内	3B体操 3B用具を使用して、対象者に合わせた 健康づくりのお手伝いをさせていただきます。	有	活動時間は1時間。 金額は要相談	3B体操の用具は準備いたします。

ジャンル	支所	通し番号 ジャンルごと	講師氏名	活動地域	内 容	講師料の有無	その他
音楽	本所	1	魅惑のギターデュエット 足立ゆかり&高村浩二	市内、県内	クラシックギター(ナイロン弦)を使用し、 童謡唱歌、古賀メロディー、映画音楽や ギターの名曲等お話を交えながら進めて いきます。季節に合った歌を皆さんと共 に歌います。 レパトリーは子どもさん向けから高齢 者まで幅広くあります。	有 15,000円から (主催者と相談の上) 2人分の講師料、交通 費込み	演奏時間はお話も含めて30~60分 程度、平日OK、食事中OK、2人又 は1人でいきます。マイク等は不要 (屋内)です。「皆で歌いましょう」 「健康体操」コーナーもあり、参加 型コンサートです。
	南部	2	アコーディオン演奏	市内	地域の老人会行事・いきいきサロン等に アコーディオン伴奏で青春時代に歌われ た童謡・なつメロをみんなで歌う活動を しています。 行事の参加者全員がアコーディオン伴奏 で声を出して、手拍子をして明るく楽しく 歌うことが健康第一で老人とのふれあいを 大切に活動しています。	無	・歌詞を取り付けるホワイトボー ド又は黒板の準備をお願い出来 れば嬉しいです。 ・活動時間は約1時間です。 ・歌詞の本は準備いたします。
	南部	3	丹波シニアアンサンブル	市内	老人施設、病院ロビーコンサート、アフ タースクールコンサート、こども園、いき いきサロン、ホール等での楽器演奏をし ます。	有 相談(10,000円程度)	楽器を持ち込みますので少し広 い場所が欲しい。 ピアノがあればお借りしたい。な ければキーボードで代用しま す。 童謡唱歌を始め、色々なジャン ルの曲を指導者の編曲で演奏 します。
	南部	4	音楽療法士	市内	音楽療法的活動。音楽活動 対象者：児童、成人、高齢者	有 (60分程度)10,000円 (90分程度)15,000円	脳を活性化する活動的な内容 と、リラックスを目的としたゆった り静かな活動。ご希望に応じて プログラムさせていただきます。
	南部	5	松下 久美子	市内	介護予防音楽療法(季節の歌や童謡・唱 歌などを歌う/歌に合わせて簡単な手足 の運動/歌に合わせて打楽器を鳴らす)、 子どもたちへ歌や楽器遊び、笑いヨガ、 ヨガサイズ  日本音楽療法学会認定音楽療法士 ラフターヨガリーダー	有 2,000~5,000円	土日祝 活動可能
	西部	6	氷上歌謡詩吟グループ	市内	歌謡詩吟	無	
	西部	7	氷上中央コーラス	市内	コーラス20名程で歌います。みんなで楽 しく歌いましょう。	有 基本、指揮者・伴奏者 各5,000円ですが、要相 談です。	電子ピアノがあれば用意してい ただけると嬉しいです。多人数 で伺います。
	青垣	8	マエストロ足立	県内・県外 どこでも	敬老会、女性会、会合の文化行事、寺の 法要などで、手作り楽器を使って演奏を 披露。同時にしゃべりで会場を笑いのう ずに引き込む。	有 青垣、丹波市内5,000 円~10,000円、県内は 15,000円~30,000円	世界に2つとない手作り楽器で、 まともに演奏をします。「これまで で一番おもしろかったわ!」という 評価を各地で受けてます。
	青垣	9	個人	市内	音楽療法、音楽レクリエーション	有 講師料8,000円 青垣 町以外の地域は交通 費2,000円も要ります。	
	青垣	10	芦田のピン芸人	市内	サクソフォンによるなつかしい歌謡曲、演 歌の演奏。時間は30分~1時間程度の ワンマンショーを!	無	
	青垣	11	青垣オカリナクラブ	市内	オカリナ演奏活動を通じてその魅力、素 晴らしさを地域の多くの方に伝える	有 相談させていただきます	
	東部	12	コーラスやまびこ	市内	童謡・唱歌などなつかしい歌を一緒に 歌いながら交流を深める。	無	
	山南	13	岩尾城太鼓クラブ	市内	祭りやイベントでの和太鼓演奏	有 イベント出演料は 10,000円からお受けい たします。	雨天の場合、屋外での演奏は 中止させていただきます。 演奏時間は10分~20分程度 の演奏で、イベントのオープニ ングを盛り上げます。
	市島	14	たんばギターフレンズ	市内 (県内)	敬老会・いきいきサロン・夏祭り等の ギター演奏	有 1時間10,000円	演奏する曲目の歌詞カード作るの で参加者分のコピーをお願いし たい。私達の演奏するギターに合 わせて一緒に歌って下さい。
	西部	15	たづる会・毛利 充	市内	高齢者施設やサロン、イベントなどで津 軽三味線や尺八の演奏をしたり、民謡、 演歌、唱歌など、皆さんと一緒に歌いま す。	有 演奏時間は30分~金額 は要相談	事前に会場の下見をさせてくだ さい。控室をお願いします。 夜は不可です。
	山南	16	山南音楽協会	市内	コーラス、皆で楽しく一緒に歌う	無	上久下コーラスさくらんぼ 久下クリーンコーラス 小川コーラス
	市島	17	トドスフントス	市内 (三田市)	南米音楽の演奏 珍しい楽器に説明	有 要相談	珍しい楽器で南米音楽、日本の 曲も演奏します
詩吟	本所	1	ギョウタンバ 吟遊丹波	市内	詩吟・詩吟の健康法	無	詩吟を通して皆様に活力を!

ジャンル	支所	通し番号 ジャンルごと	講師氏名	活動地域	内 容	講師料の有無	その他
講座・講義・ ワークショップなど	本所	1	Sno(消費の王様)【消費者講座】	市内、 その他(篠山市)	丹波地域における消費者トラブルを減少させることをめざし、成人、高齢者、子育て世代、障がい者、学生等の社会的弱者とそれらを支援する方を対象に消費者教育・啓発活動を行っています。出前講座ではそれぞれの会場に出向き、状況に応じた出前講座を行っています。	無	出前講座の申し込みは、開催日の1カ月前までをお願いします。詳細は丹波の森公苑HPの消費者センターをご覧ください。HPから出前講座の申込書やチラシをダウンロードできます。
	本所	2	丹波市防災会	市内	防災訓練、講習会の実施・支援 AED救助講習の実施や支援など	無	
	青垣	3	丹波市消費者協会青垣支部	市内	丹波の森から出ている丹波の昔話より大型紙芝居を作って発表する。作品には限りがある。	有 交通費	
	東部	4	さくらplanning (エンディングノートを作る会)	市内/県内	エンディングノートを所定のフォーマットを使いながら無理なく楽しく作っていく会です。月1回×10ヶ月かけて終活の勉強もしつつ進めていきます。特別ゲストにセレモニー会社の方、不動産の専門家、司法書士の先生、介護の専門家を招いて終活を進めて行く内に身辺整理ができ活力が湧いてくるはずですよ。	有 1回6,000円×10回のセットですが、回数をへらすなり調整は可能です。ご相談下さい。	エンディングノートを作る会のチラシを別途作っています。どのように作っていくのか内容・スケジュールがわかる内容です。ノートの所定のフォーマットは36項目に分かれており、それぞれの方に合ったノートを作ることができます。終活を始める方と同世代ですので寄り添いながら進めてまいります。
	東部	5	さくらplanning (終活セミナー)	市内/県内	終活は自分も周りの人までもを、しあわせにできる活動です。セミナーを通じて、終活の必要性と終活を進めることで、心にゆとりができ、イキイキとした人生が送れる！という気づきを促します。 ※時間の調整がつく限り、司法書士の先生にも同行していただきます。	有 参加者5名以下 12,000円 6名以上 15,000円	※セミナー開催時には司法書士の先生にも同行していただきます。簡単な相談、専門的な質問にもお答え出来ると思います。難しい話ではなく、心理テストなども交えて楽しいセミナーとなっております。
	南部	6	個人	市内	温暖化防止のために今、私たちがすべきことを話します。一人一本植樹しましょうという運動などです。(酸素を増やし、二酸化炭素を減らすために)	無	捨てればゴミ、分別すれば資源です。温暖化防止のため一人一本植樹の大切さを話します。



丹波市社会福祉協議会 丹波ボランティア・市民活動センター