

紹介します!!

技能ボランティア



技能ボランティアの分野

サークル活動、イベントのアトラクションに

●楽器演奏

ピアノ アコーディオン ギター ウクレレ ハーモニカ
トランペット サックス フルート オカリナ 尺八
三味線 大正琴 胡弓 二胡 太鼓

●歌唱

歌謡曲 童謡 唱歌 民謡
詩吟 シャンソン コーラス

●演芸

落語 漫談 小話 マジック 浪曲奇術 腹話術
新舞踊 安木節 南京玉すだれ ジャグリング 司会

●文化・技能

日本舞踊 茶道 華道 書道 絵画 福祉アート
紙芝居 短歌 俳句 川柳 朗読 自分史編集
折り紙 ちぎり絵 絵手紙 ぬり絵 くるみ絵
手工芸 指編み お手玉 写真 ビデオ パソコン



健康の維持・促進に

- 健康体操
- 健康音楽
- ダンス
フラダンス 社交ダンス
- スポーツ
グラウンド・ゴルフ 健康吹き矢
- レクリエーション 各種ゲーム指導
- 武術
太極拳 合気道 空手



脳のトレーニングに

- 囲碁 将棋 麻雀
- 室内ゲーム



心のケアに

- 傾聴 お話し相手

*表記にない種目もお気軽にお問い合わせください

主な活動先・活動内容例

高齢者施設

- レクリエーションの指導、サポート
- イベントのお手伝い(桜祭り、夏祭り、演芸会、誕生会、記念日など)
- 脳のトレーニング(脳トレゲーム、囲碁、将棋、麻雀、福祉アートなど)
- 趣味・サークル活動(折り紙、絵手紙、ちぎり絵、手工芸、華道、書道、絵画、カラオケなど)
- 健康維持・促進(健康体操、健康音楽、健康吹き矢など)
- 心のケア(傾聴、お話し相手など)
- 思い出作り(自分史など)



福祉施設

- リハビリアトラクション(マジック、演芸、歌唱、楽器演奏など)

自治会、町内会、シニアクラブなど

- サロン活動でのアトラクション(マジック、演芸、歌唱、楽器演奏など)
- イベントのお手伝い(お祭り、演芸会など)

学校、児童福祉施設など



【お申込み・お問い合わせ】 八王子センター元気(八王子市高齢者活動コーディネートセンター)

〒192-0062 八王子市大横町 11-35 TEL/FAX 042-627-9179 (月～金 10時～16時)

E-mail center9179@nifty.com ホームページ <http://cg9179.world.coocan.jp/>

*八王子センター元気は八王子市より委託を受けて運営しています

