

アトラクションボランティア一覧

令和7年7月28日

No.	カテゴリー	名称	内 容	(参考) 謝礼等
1	ハンドベル	IDA彩(サイ)エプロンリンガーズ	ハンドベルの演奏を中心に、歌や紙芝居や折り紙、ハンドベルの体験など、1時間位のプログラムを展開する「ふれあいデリバリー」を提供し、保育所や学校施設や地域のいきいきサロンなどへ出向いています。 開催3ヶ月前ぐらいにご依頼くだされば日程調整しやすいです。	2,000円～5,000円
2	オカリナ	オカリナグループ きらきらぼし	伊賀市内のサロン活動や老人施設、保育園等に楽しいお話、オカリナ南京玉すだれ、昔ばなし、ことわざ遊び等で活動しています。(10名～15名程度で伺います)	どちらでも
3	オカリナ	いがぐり	月2回、オカリナ教室でレッスンを受講しています。とても気の合う楽しい仲間です。市内の老人施設やサロン等を訪問し、お話やオカリナ演奏、一緒に歌って楽しい時間を過ごせるよう活動しています。 オカリナ演奏、紙芝居、ハンドコーラスで1時間程度	無償
4	ギター・マンドリン	ギター・マンドリン クラブたんぼぼ	ギター・マンドリンの生演奏を中心に、福祉施設・地域のサロンや敬老会等に訪問。 手遊びや一緒に歌を歌ったりと楽しい時間を過ごせるように活動しています。 活動日：土・日曜日 ※初めてのご依頼は要会場下見・打合せ	5,000円～10,000円
5	バンド演奏	THE 爺's	「懐メロ」を中心とした歌謡曲専門バンドです。趣味と地域へのボランティア活動の一環として音楽活動を続けています。 活動日：土日祝 ※要会場下見	10,000円 (昼をはさむ時弁当用意)
6	昭和歌謡曲 ギター弾き語り	笹野 ユキオ	デイサービスや老人会、サロンで活動をしています。 昭和歌謡をギターで弾き語りします。※宴席可	どちらでも
7	ギター弾き語り	宮本 伸也	昭和・平成・令和の歌謡曲を主にギターの弾き語りで歌います。 オリジナル曲も含めます。※宴席可 活動日：要相談	5,000円～10,000円
8	ピアノ・歌	プロフーモ	ピアノと歌のアンサンブルで、ジャンルは問いません。(クラシック、ミュージカル、ジャズ、歌謡曲、童謡、唱歌など)	30分/5,000円 60分/10,000円
9	ピアノ・サックス	デュオ・リブレ	音楽大学を卒業しているサックスとピアノの二重奏です。「リブレ」とはフランス語で「届ける」の意味。伊賀市文化都市協会主催のbimonthlyconcertにカルテット+ピアノで二度出演。ポピュラーからクラシックまで幅広いジャンルの音楽をお届けします。	10,000円～
10	クラリネット 鍵盤ハーモニカ	アンサンブル ^{カキ} 華音	クラリネット、鍵盤ハーモニカ、オカリナ、ピアノ等のアンサンブルを中心としてクラシック、民謡、アニメ、Jポップなど幅広く演奏するユニットです。 活動日：月・木・金曜日終日/火・水曜日午後 ※屋内での演奏	5,000円～10,000円
11	中国楽器 二胡	浅井 みかこ	中国の楽器、二胡とピアノでさまざまな音楽を演奏しています。中国曲、クラシック、ジブリ、叙情歌等、相談に応じて演奏します。 活動日：土曜日午後・日曜日終日	2,000円～5,000円
12	二胡&オカリナ 南京玉すだれ 舞踊・歌	にじいろ会	それぞれの特技で集まったグループです。施設訪問、いきいきサロン、敬老会などで活動しています。公演時間に依りて演目の調整も可能です。	どちらでも
13	カラオケ	石川 正昭	カラオケ教室の講師をしており、歌唱活動を行います。リクエストにもお答えします。	5,000円～10,000円
14	民謡	民謡やよい会	「敬老会」「いきいきサロン」「福祉施設」等、年間10回以上活動しています。 唄、踊り、楽器とみなさんに喜んでもらえることをめざしております。 できれば2～4ヶ月前にご依頼ください。	10,000円 (応相談)
15	踊り・歌等	一人旅芸人 川口 崑三郎(サブ 叻)	踊り、歌、パネルを使用したクイズなどで30～40分各地区敬老会等で活動しています。 活動時間：午後	5,000円～10,000円
16	和太鼓演奏・芝居・ 歌謡ショー・舞踊	夢川哲也劇団	和太鼓演奏、芝居、歌謡ショー、舞踊、イベント企画等を行っています。時代物の芝居の依頼が多く、敬老会等での活動を主となっています(芝居は有料)。地域イベントでの歌謡ショーでは、コントなどお笑い企画が好評です！ 活動日：土・日曜日	10,000円以上
17	歌・演奏・パフォーマンス	梅 あいり	伊賀市出身シンガー、関西から全国で活動、歌により表情を変えるステージをお観せします。30分程度(リクエスト：演歌、歌謡曲など幅広いのが好評です。)(株)CIMS(シムズ)所属	要相談
18	音楽療法	Andante# Allegretto	奈良教育大学大学院を修了後、地元伊賀市を中心に生の音楽、特にクラシック音楽を多くの人に知っていただく音楽活動を通して、地域社会に貢献したいと思い活動しています(内容は要相談) 活動日：土・日曜日 ※3月末・12月末・8月は平日でも活動可(要相談)	2,000円～5,000円
19	アコーディオン 歌	山口 光男	伊賀市、名張市のいきいきサロンなどで、アコーディオン演奏と歌、手遊びでの活動しています。 活動日：月・水・土・日曜日終日/木・金曜日午前 ※可能であればホワイトボードと椅子2脚を用意してください。	2,000円～5,000円
20	音楽と映像の コラボレーション	ニコニコシアター	演奏とスクリーン映像とのコラボレーション、二胡とオカリナ演奏による優しい音色とハーモニー、3名のグループで様々なイベントに訪問し、心温まるひとときを提供します。	5,000円～
21	マジック	上野マジック友の会	日頃は、会員相互の親睦と創意工夫を凝らした技の向上を目指し、マジックでみなさんに元気と笑顔を提供し、地域福祉に貢献しています。 ※駐車場(軽自動車2、3台)と控室必要	5,000円～10,000円 (要相談)

アトラクションボランティア一覧

令和7年7月28日

No.	カテゴリー	名称	内 容	(参考) 謝礼等
22	マジック	マジョннаと仲間達	毎年、名古屋学園祭や滋賀県・名張市・市内イベント・福祉施設等に出演。キーボードや篠笛の生演奏に合わせたマジックショー等を通して、みなさんが笑顔になることを願って活動しています。	30分/5,000円＋ 交通費5,000円
23	バルーンアート	やっちゃん・ ふくちゃん	ロコミから、サロンや子ども会での行事・保育園・介護施設等、活動の幅を広げています。バルーンを組み合わせで作る作品もします。全ての面で相談に応じます。	2,000円～ 5,000円
24	制作体験	百地畳店	畳の材料で、ミニ畳小物の制作体験を行います。現代の畳は伝統的～モダンなものまで多種多彩で、デザイン性の豊かさを多くの人に知ってもらいたいです。	材料費1,200円～ (人数デザイン等により要相談)
25	出前読み聞かせ	はあと＆はあと	阿山図書館、小学校、保育所等にて、パネルシアター、エプロンシアター、大型紙芝居を使用して読み聞かせを実施しています。	実費程度
26	出前読み聞かせ	おはなしの国アリス	いがまち公民館や市内の小学校で、大型絵本や紙芝居等の読み聞かせを実施。 ※初めてのご依頼は要下見・打合せ	2,000円～ 5,000円
27	園芸教室	園芸福祉グループ 花てまり	寄せ植えやハーバリウム、こけ玉、サンドアート、押し花カレンダー等、園芸福祉を通じて地域での啓発、交流、支援を行います。	材料費＋ 交通費程度
28	「終活」 セミナー	行政書士 ききょう事務所	行政書士の資格を活かし、相続、遺言、エンディングノートの書き方等、幅広い「終活」についてのセミナーを、ご希望に合わせて実施します。	交通費程度
29	健康教室	笑いヨガ	笑いの練習とヨガの呼吸法（腹式呼吸）を組み合わせた健康法です。 ※プロジェクター持込あり（スクリーンと机必要）	5,000円～ 10,000円
30	健康教室	チェアヨガ	椅子に座って誰でも簡単にできるヨガです。高齢の方も気軽にご参加いただけます。体も心もリラックスできる時間を是非体験してください。	交通費程度
31	健康教室	ピラティス教室 Lupinas(ルピナス)	講師は、伊賀、甲賀、南山城他で、全世代向けに、個別指導やグループレッスン、イベントレッスンをしています。ピラティスとは、インナーマッスルを中心に体全体と呼吸を使って行うエクササイズです。姿勢改善、肩こり・腰痛予防に効果があります。特にシニア向けの椅子に座ったままできるピラティスが老人クラブやサロンなどで人気です。	5,000円～ 10,000円
32	健康教室	Past Diary	・頭と身体の準備運動を前後に挟み、自分史を作成していく回想法によって、認知症予防・緩和の効果がある。 ・これまで生きてきた人生を振り返り、家族や友人と共有したり残すことで、これからにつなげていくことができる。（自分史） ・頭と身体の準備運動は脳活わらべうた®を活用。 デュアルタスク、パラレルアクションをわらべうたにのせて行います。	500円/1人 （材料費）
33	健康	ななほ	ピラティス、親子ピラティス、シニア向け運動教室、骨盤体操。日常生活の動作が、楽になるようなエクササイズです。初めての方でも参加しやすく、柔軟性や体力、姿勢やバランス感覚の向上につながります。各自ヨガマットがあればご準備ください（貸出要相談）。Zoom対応可能。	5,000円～ 10,000円
34	健康教室・健康体操	ななーる いなかんご プロジェクト	【健康いきいき体操】 看護師が体を動かし健康増進、わははと笑って活力も湧いてくる！健康体操とレクリエーションを実施します。（主に高齢者向け 30分～1時間程度） 活動日：月～金曜日	無償
35	防災教室	みえ防災市民会議 伊賀ブロック	災害時に役立つ、段ボールトイレや空き缶JYUなど、子どもも簡単に作れるサバイバルアイテムを制作します。防災講座の運営などの啓発活動、防災訓練の参加。	1名／200円
36	消費者被害防止啓発	コープみえ 伊賀センター エリア会	ペープサート（紙人形劇）で、消費者被害防止啓発活動（催眠商法、成年後見人制度認知など、）を行っています。1か月以上前にご依頼ください。コンセント、テーブル2基、椅子3脚のご準備をお願いします。 活動日：月～土曜日	無償
37	子育て	伊賀市子育て インストラクター スマイル 母(ママ)	豊かで逞しい子どもの育成と子育て支援活動、親子ふれあい体操・手作りおもちゃ・絵本の読み聞かせ等、親子が楽しくふれあえるよう工夫しています。活動時間：午前	2,000円～ 5,000円
38	子育て	ベビーダンス認定 インストラクター 澤田理恵	【有償】ベーシックベビーダンス、ヒーリングベビーダンス、英語でベビーダンス（4か月～2歳まで）キッズ☆ベビーダンス（2歳～就学前まで） 【無償・有償どちらでも】だっこボスチャリング、ベビーダンササイズ	要相談
39	子育て	親子リトミック Twinkle(ティンクル)	音楽教育指導経験を生かし、幼稚園・保育所・小学校などで、多くの子供達に音に合わせて体を動かす楽しさ・想像力・表現力・教育法を伝えている。歌・手・音遊び・知育学習の他、ピアノ生演奏・絵本読み聞かせ・ペープサート・パネルシアターなど。	5,000円～ 10,000円
40	子育て	ぽっぽ会	子ども(児童、幼児)を対象に、おはなしを楽しんでもらうため、小学校、幼稚園、保育園、子育て支援グループなどに訪問しています。内容は、大型紙芝居、ペープサート、お芝居等です。昔話や創作のお話を主に行っています。 活動日：木曜日（応相談）	無償
41	創作ダンス	こころ	伊賀市内のいきいきサロンや老人クラブの行事、老人施設等を訪問させていただきます。歌謡曲や童謡等、誰でも知っている曲で、フラダンスと舞踊、フォークダンスや介護体操等を組み合わせた創作ダンスをお届けしています。和気あいあい楽しいひと時をお楽しみ下さい。着替えのための部屋等のスペースを希望します。 活動時間：午後	2,000円～ 5,000円

アトラクションボランティア一覧

令和7年7月28日

No.	カテゴリー	名称	内 容	(参考) 謝礼等
42	フォークダンス	フォークダンス教室	地域のいきいきサロンや老人ホームへの慰問のほか、上野公民館でのサークル活動で年1回サークルまつりに参加したり、三重県フォークダンス大会に年1回参加するなどしています。毎週1回火曜日の午後に練習をしており、60代から80代までのおばあちゃんのフォークダンスとして頑張っています。 (少々広い場所が必要) ※控室必要	無償
43	エンディングノート勉強会	三重平安閣	エンディングノートは、死期が近い方が書くものではありません。100歳まで元気に『いきがいのある老後』を過ごすためにこれからの人生を計画するために書いてみましょう。おひとりずつ1冊ずつエンディングノートを無料で差し上げます。所要時間は、30分～60分。費用は無料です。	無償
44	ポートレイト撮影	三重平安閣	結婚式場のプロのカメラマンによる写真撮影です。ご家族での集合写真も大歓迎。 「おめかし」してお越しください。 出来上がったお写真(2Lサイズ)は、無料でお持ち帰りいただけます。撮影からお渡しまで30分～40分。準備するものもございません。 *土日は、依頼をお受けできない場合もございます。 ご了承いただきますようお願いいたします。	無償
45	家族葬勉強会	三重平安閣	家族葬ってどんなかんじかな?いくらかかるのかな?考えたくないけど考えなくてはならない葬儀のこと、葬儀の悩み解決しませんか?所要時間は30分～60分です。	無償
46	アレンジメントフラワー体験	三重平安閣	世界でひとつだけのオリジナルフラワーバスケットを作ってみませんか?ハサミで花材を切ってバスケットに差し込むだけで完成します。花材や道具は全て無料で用意します。所要時間30分～60分。 *上限: 1回につき20名まで *土日祝、お盆、11月～3月頃の実施は不可	無償
47	ハーバリウム体験会	三重平安閣	特殊なオイルの中に植物を閉じ込めた新感覚インテリア。好きなお花で、自分だけのハーバリウムを作ってみませんか?瓶の中に選んだお花とオイルを入れるだけなので、初心者でも簡単にチャレンジできます。花材や道具は全て無償で用意します。 *上限: 1回につき20名まで ※土日祝、お盆、11月～3月頃の実施は不可	無償
48	カントリーダンス	ココペリ	ウェスタンハットにブーツを履いてカウボーイスタイルで踊るカントリーダンスです。地域イベント、夏祭り、敬老会、いきいきサロンなどん訪問活動も行っています。皆さんと楽しい時間を過ごせたらと思います。 活動時間: 午後	2,000円～5,000円
49	折り紙	コスモス会	日本折り紙協会 認定折り紙講師で、伊賀市内のいきいきサロン(子育てサロン可)や老人クラブ、高齢者施設などを訪問させていただきます。楽しくカンタンな折り紙やお花の飾り物やブーケなどを作っていきます。 活動時間: 午後	20名まで5,000円 (要相談)
50	健康	明治安田生命伊賀営業所	健康を「知る・つくる・続ける」をテーマとして、専門講師のセミナーや各種測定器等による体験機会を提供します。 ・ベジチェック: 不足しがちな野菜摂取量を指先一つで判定します。 ・血中酸素濃度: 呼吸器(肺)の状態を指先一つで判定します。 活動日: 月～金曜日午後 土・日曜日は要相談	無償
51	ヨガセラピー	ヨガセラピー心ヨガ	伝統的なヨガ技法をもとにした健康促進法。簡単な動きの繰り返しと呼吸の意識化。心身に適度な負荷をかけ、安全に筋肉トレーニングを行いましょう。 認定ヨガ療法士	5,000円～10,000円
52	健康	三重県姿勢調整師会 名張・伊賀地区事務局	・姿勢と健康の関係を知っていただくための啓蒙活動 ・姿勢教室、体験施術会など、姿勢調整や姿勢と健康との関係性講話 活動日: 土・日曜日(要相談)	2,000円～5,000円
53	歴史講演	おもしろ古事記の語り部 聖将(なると)	「笑って泣けてためになる」そんな歴史のお話をお届けします。悠久の歴史を誇る我が国、学校でテストのための授業、暗記だけでは意味がない。古事記、日本書紀の神話をはじめ先人たちの歩みから、今を生きる私たちの生きるヒントを学んでいきましょう! 活動日: 要相談	2,000円～5,000円
54	バンド演奏	AI MATSUNAGA ～ももっこバンド～	歌やバンド演奏、ダンスなどで地域の催し物に出張いたします。ご希望に添えるよう、演奏時間、内容などは、できるだけリクエストに対応します。約10人ほどのメンバーで演奏を行います。以前は、夏祭りや敬老会でバンド演奏させていただきました。聞く方が少人数でも対応させていただきます。楽しい音楽のひとつを一緒に過ごしましょう。 早めに依頼していただけると助かります。 活動日: 土日祝 ※要事前打合せ	5,000円～50,000円
55	和菓子づくり	山口 浩史	伊賀市内の地域のサロンや老人会、子ども会、施設などに出向いていきます。和菓子作り体験や和菓子作りの実演を行います。季節に応じた和菓子を楽しんでいただきます。	材料費+10,000円
56	歌	Vocalist 石崎 旭	ポップス・洋楽のほか、叙情歌、懐かしのメロディー等、依頼者の希望に合わせて歌唱いたします。	5,000円～10,000円 (応相談)
57	ギター弾き語り	藤原 重尚	フォークソング・ポップス・歌謡曲・洋楽等アコースティックギターの弾き語り。子どもから高齢者まで幅広い世代の方と交流しながら、音楽活動を楽しみたいと思います。	無償
58	読み聞かせ	読み聞かせグループ みなみ風	保育園、保育所、小学校、高齢者施設等での読み聞かせ活動を行っています。絵本や図書の紹介もしています。	2,000円～5,000円
59	合気道	ショウドウカンアイキトウ 昭道館合気道伊賀支部	椅子に座ってできる体操(百歳体操)や簡単な護身術の紹介を通して健康と防犯意識の向上を目的とし、不審者に手をつかまれた際の振りほどき方などをお伝えします。	どちらでも

アトラクションボランティア一覧

令和7年7月28日

No.	カテゴリー	名称	内 容	(参考) 謝礼等
60	健康	三重ヤクルト販売(株)	健康教室「おなかの健康」「免疫」「熱中症」など。お時間に合わせて組み合わせも可能。ヤクルトストレッチ、オンライン工場見学など。 活動日：月曜日～金曜日/10:00～16:00（要相談）	無償
61	フラダンス	ロケラニ (フラチームハルク)	・フラダンスを通して運動不足解消や健康増進、地域の方々のコミュニケーションの場を提供する。 ・デイサービス等の施設へフラダンス慰問	2,000円～ 5,000円
62	パズル	柿本 克久	7つのピースを並びかえて、シルエットの形にするパズルです。形の異なった7つのピースだけを使い、決まったシルエットを作るために小さなピースを動かすことにより脳が活性化し、認知症予防に役立ちます。 人数分のピースセットを作成・準備します。	無償
63	読み聞かせ・紙芝居	こもれび	介護施設・学校・子育てサロンなどで、読書活動の推進や読み聞かせ、紙芝居等を行います。 活動日：月・火曜日	2,000円～ 5,000円
64	介護美容	木と風のテラス	話題の「介護美容」。ネイル、エステ、メイク、マッサージなどの美容サービスを、自宅や施設で受けられます。おひとりおひとりに触れ、丁寧にじっくり向き合う介護美容だから、きれいになれるだけでなく「心のケア」「ぬくもり」をお届けいたします。いきいきサロンやイベントの一角でのブース設置や、団体レクなども対応可。 (団体レク 1時間～1時間30分程度 10名程度まで)	個別レク2,200円～ 団体レク5,500円 ＋材料費 交通費(500円)
65	ゆみ琴	ゆみ琴・カリノ	ゆみ琴（大正琴を元に改良されて楽器）をバイオリンの弓で奏でます。さわやかな音を求め童謡を中心に幅広いジャンルに挑戦しています。 ※要会場下見	2,000円～ 5,000円
66	ギターキーボード・ オカリナ・ドラム	ボンジュールの なかまたち	ギター、キーボード、オカリナ、ドラムで市内のいきいきサロン、老人会で披露しています。 活動時間：午後	どちらでも
67	カラー講座	藤原 千晶	色彩に関する講座色を学び、深めながら自分らしさを見つける講座の実施。	有償 (要相談)

◇申込・問合せ 伊賀市社会福祉協議会

上野地域センター ☎21-1112／FAX 21-8123
島ヶ原地域センター ☎59-3132／FAX 59-3145
大山田地域センター ☎47-0780／FAX 46-1165

いがまち地域センター ☎45-1012／FAX 45-1050
阿山地域センター ☎43-1854／FAX 43-1577
青山地域センター ☎52-2999／FAX 52-3555