

地域で活躍！！

特技ボランティア

です！

地域サロン等からのご依頼お待ちしております♪

バルーン
アート



ストレッチ



地域カフェ



書き方
教室



唱歌
歌謡



ヘア
アレンジ



津軽
三味線



※登録ボランティアの
詳細については、
一覧をご覧ください♪

※材料費等の負担が必要な場合もあります。まずはご相談ください。

新宮町
社会福祉協議会

TEL 963-0921

特技の内容	活動可能日等の詳細
絵本の読み聞かせ	
イスに座ってする体操	土日除く、有酸素運動にレクリエーションを盛り込んだ体操
音楽演奏	ミニブーケ(ブーケハウス)
健康体操	内臓脂肪を筋肉に変える体操、気功法
オカリナ演奏、陶芸	
唱歌、昭和歌謡、ミュージカル歌唱	不定期、兄弟での出演
エアロビ、チェアエクササイズ ストレッチ、骨盤矯正体操、ヨガ	平日可能
日舞	不定期
落語	日、15～30分
津軽三味線	土日、子ども向け可能
沖縄三線(唄と三線)	火曜であれば望ましい
ハーモニカ 相撲甚句	不定期
布おもちゃづくり	土・日・月除く
フラダンス披露・教室	土日
クラシックギター、ネイチャーフォト	不定期
ホットカラーでヘアセット ヘアアレンジ講習会	土日除く、高齢者を対象としたホットカラーを使用したヘアセットや、親子向けのヘアアレンジ教室
くすりの話	質問を含めて1時間程度、正しい服薬について
マッサージ指導、ストレッチ指導 体幹トレーニング	火PM・水可能、30分～60分程度、親子向けも可能
硬筆、毛筆、ペン字	月(午前)、水(午前・日時による)、金 1回15人程度のかきかた・書道教室 ※要材料費
英語教室	火・木・金・土(午前) 英会話、英語を使った歌、手遊び、絵本の読み聞かせなど
バルーンアート 【ボランティア団体:バルーンアート】	※要材料費
地域カフェ手伝い 【ボランティア団体:傾聴そら】	サロン等でのカフェ開催時のお手伝い
地域サロンでの健康食調理・講話 【ボランティア団体:食生活改善推進会】	食と健康に関心を持ってもらう出張調理や、食と健康に関する講話

