

健康・体操

個人登録

講師名

伊藤 初世



◆メッセージ

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。

◆活動可能日

平日：13:00～14:30

◆活動内容

体操、ストレッチ、ダンス

健康・体操

個人登録

講師名

大西 みち子



◆メッセージ

ストレッチや軽い筋トレで、いくつになっても自分の足で歩いて行ける体を作りましょう。無理なくできるので、初めての方にもおすすめです。

◆活動可能日

日時要相談

◆活動内容

らくかる体操、笑いヨガ、青竹ビクス

健康・体操

個人登録

講師名

小田 彰子



◆メッセージ

「健康は笑いから」「笑いは心と身体健康食品です」簡単な体操や歌を唄ったり、ゲーム遊び等、笑って楽しいひとときを過ごしましょう。そして貯金でなく貯筋しましょうね。

◆活動可能日

月曜日以外
時間要相談

◆活動内容

健康体操、お手玉、あやとり、歌あそび、ゲームあそび、脳トレ

健康・体操

音楽・演奏

講話・落語

舞踊・ダンス

手品・ゲーム・紙芝居

健康・体操

個人登録

講師名

笑福亭 鶴笑



◆メッセージ

ストレッチや軽い筋トレで不調なところをほぐし頭も身体も笑いでリフレッシュ!椅子を使った運動なので初心者も安心ですよ。少人数でも可。希望の時間に合わせてプログラムを作ります。

◆活動可能日

日時要相談

◆活動内容

らくごる健康体操

健康・体操

個人登録

講師名

高橋 博



◆メッセージ

ストレッチや軽い筋トレで不調なところをほぐし頭も身体もリフレッシュ!
椅子を使った運動なので初心者も安心ですよ。

◆活動可能日

月・火・金
時間要相談

◆活動内容

健康・体操

健康・体操

個人登録

講師名

椿野 美智代



◆メッセージ

場所に合わせたマット・椅子、他のヨガ指導をさせていただきます。
初めての方でも大丈夫です。

◆活動可能日

月・金以外
時間要相談

◆活動内容

ヨガ指導

健康・体操

専門職・個人登録

講師名

藤原 慎平



◆メッセージ

介護予防・認知症予防をして心身を健康にし、健康寿命を延ばしましょう。

◆活動可能日

日時要相談
1ヶ月前までに要連絡

◆活動内容

椅子に座って行うヨガ
(チェアヨガ) 等

健康・体操

団体登録

講師名

公益社団法人 日本3B体操協会 和田山グループ

代表者

日下部 史子



◆メッセージ

3B体操は、用具を使って誰でもできる楽しい体操です。年齢、性別に関係なく、体に無理なく安全に行えます。

◆活動可能日

日時要相談
10:00~15:00
10日前までに要連絡

◆活動内容

3B体操

健康・体操

団体登録

講師名

ぐるーぷ・どれみふぁ

代表者

中治 八重子



◆メッセージ

皆さんご存知の歌をうたいながら、簡単な体操をして、笑って楽しみましょう。

◆活動可能日

平 日 13:30~15:30
土曜日 10:00~11:30

◆活動内容

音楽ケア体操で認知症予防

健康・体操

音楽・演奏

講話・落語

舞踊・ダンス

手品・ゲーム・紙芝居

健康・体操

団体登録

講師名

朝来市シルバー人材センター おとめの会

代表者

虎城 弘子



◆メッセージ

ハンドマッサージとマニキュアでリラックスしませんか。

◆活動可能日

平日 13:00~15:00

◆活動内容

ハンドマッサージ
マニキュア

健康・体操

専門職・団体登録

講師名

医療法人社団 俊葉会 デイサービスセンター なごみの郷

代表者

渡邊 拓郎



◆メッセージ

健康講座は認知症予防や転倒予防など、ご要望に応じて企画します。

◆活動可能日

平日 : 10:00~15:00

◆活動内容

健康教室、認知症等予防座学・
体操等を用いた介護予防教室

健康・体操

専門職・団体登録

講師名

KCSセンター和田山院

代表者

安積 素子



◆メッセージ

「目からウロコ」の腰痛・肩こり改善話が大好評です。
姿勢年齢チェック等も実施します。

◆活動可能日

平日 : 13:00~15:00
土・日・祝祭日 : 要相談

◆活動内容

模型を動かした解説で姿勢改
善。フレイル予防を解説

健康・体操

専門職・団体登録

講師名

レッツ倶楽部 朝来

代表者

佐藤 茂之



◆メッセージ

座って太極拳で楽しく体を動かし、水分摂取の大切さを学び脱水を防ぎましょう。

◆活動可能日

平日：9:30～11:30
14:00～15:30

◆活動内容

座っての太極拳、ストレッチ、水分摂取の大切さの話

健康・体操

専門職・団体登録

講師名

ほっとステーション竹田

代表者

小谷 由紀



◆メッセージ

介護保険や元気で長生きする秘訣を楽しく伝えます。

◆活動可能日

日時要相談

◆活動内容

介護予防・フレイル
簡単な体操など

音楽・演奏

個人登録

講師名

楽音侍 天徳



◆メッセージ

大道芸は10分～40分と何種類かを取り揃えておりますので、公演会や大会などの幕間の準備時間の演目にも使い頂けます。まずはご相談をお待ちしております。

◆活動可能日

曜日要相談
8:00～20:00

◆活動内容

懐かしい日本の大道芸

健康・体操

音楽・演奏

講話・落語

舞踊・ダンス

手品・ゲーム・紙芝居

音楽・演奏

個人登録

講師名

枚田 公一



◆メッセージ

リクエストがあれば歌わせていただきます。皆さんに癒しとパワーを与えられたらと思っています。

◆活動可能日

曜日要相談
10:00~19:00

◆活動内容

懐メロ、自曲の歌唱披露

音楽・演奏

個人登録

講師名

岡本 慶彦



◆メッセージ

本場津軽の即興曲弾等をマイク無しの生音でお楽しみいただけます。演奏時間は30分前後がおすすめです。

◆活動可能日

土・日
9:00~22:00
1ヶ月前までに要連絡

◆活動内容

津軽三味線披露

音楽・演奏

個人登録

講師名

大野 澄子



◆メッセージ

ニックネームは「スーミイ」
演奏を聴いていただいたり、伴奏で懐かしい歌を歌っていただきます。

◆活動可能日

曜日要相談
9:00~17:00

◆活動内容

鍵盤ハーモニカ演奏

音楽・演奏

個人登録

講師名

村上 英司



◆メッセージ

心に残る名曲をフラメンコギターに乗せて楽しんでいただくひとときを過ごしていただき、心おどる頃の想いを巡りながら身も心もリフレッシュしていただけたらと思います。

◆活動可能日

曜日要相談
 昼間：10:00～16:00
 夜間：19:30～21:00

◆活動内容

フラメンコギターの演奏・ひきがたり、健康セミナー(心と体)

音楽・演奏

個人登録

講師名

藤岡 典彦



◆メッセージ

多くの人にサキソフォンの演奏を聴いてもらいたいです。ぜひ!

◆活動可能日

日時要相談
 1ヶ月前までに要連絡

◆活動内容

サクソ演奏
 (テナーサクソ・ソプラノサクソで演奏します)

音楽・演奏

個人登録

講師名

西垣 秀照



◆メッセージ

フォークソング等のギターの弾き語り。皆さんで歌いましょう!

◆活動可能日

曜日要相談
 10:00～16:00

◆活動内容

ギター演奏

健康・体操

音楽・演奏

講話・落語

舞踊・ダンス

手品・ゲーム・紙芝居

音楽・演奏

団体登録

講師名

あさご歌謡クラブ

代表者

木村 喜八郎



◆メッセージ

昭和歌謡を中心に唄ったり、皆さんと一緒に歌、ゲーム等で楽しいひとときを過ごします。心もからだもリフレッシュしますよ。

◆活動可能日

曜日要相談
10:00～17:00

◆活動内容

懐メロ、フォークソング、昭和歌謡等披露

音楽・演奏

団体登録

講師名

日本民謡ちさと会

代表者

谷住 千里



◆メッセージ

ぜひ一度お聴きください。

◆活動可能日

水・金
10:30～15:00

◆活動内容

民謡・歌謡曲披露
場所によっては音響が必要となります。

音楽・演奏

団体登録

講師名

吟道掇楠流生野吟詠会

代表者

黒田 和朗



◆メッセージ

詩吟・和歌の発声の基本も指導します。

◆活動可能日

日時要相談

◆活動内容

詩吟披露

音楽・演奏

団体登録

講師名

和田山三味線教室

代表者

西垣 眞由美



◆メッセージ

聞き馴染みのある民謡を三味線、太鼓の演奏で歌います。手拍子しながら一緒に歌いましょう。

◆活動可能日

木・第2日曜日
13:00～15:00

◆活動内容

三味線・太鼓演奏、曲により踊りあり

音楽・演奏

団体登録

講師名

奏スピリッツ

代表者

安保 敏之



◆メッセージ

やさしい音色のオカリナ、ミニデイから入会される方も増えており、一緒に楽しみましょう。

◆活動可能日

日時要相談
1ヶ月前までに要連絡

◆活動内容

オカリナで童話、唱歌を演奏

音楽・演奏

団体登録

講師名

シンプルトーン

代表者

黒田 均



◆メッセージ

オカリナによる演奏を聴いて頂くだけでなく、歌詞カードを配布してオカリナ演奏と共に歌ったり手遊びもあります。童謡唱歌、歌謡曲、演歌、クラシックなど色々なジャンルの曲を演奏します。

◆活動可能日

曜日要相談
10:00～15:00

◆活動内容

- オカリナ演奏・手遊び等
- 音響機器使用の為、コンセントが必要となります。
- 出来れば室内で演奏が好ましいです。
- 歌詞カード準備の為、事前に参加人数の連絡が必要となります。

健康・体操

音楽・演奏

講話・落語

舞踊・ダンス

手品・ゲーム・紙芝居

音楽・演奏

団体登録

講師名

朝来市シルバー人材センター たんぽぽ

代表者

吉盛 孝子



◆メッセージ

伴奏で童謡や歌唱曲等を一緒に唄いましょう。

◆活動可能日

木・土・日・祝祭日
10:00~16:00

◆活動内容

ハーモニカ伴奏

音楽・演奏

団体登録

講師名

あさごハーパース

代表者

仙賀 正美



◆メッセージ

ハープを触ってみようコーナーや手遊びもあります。
指の運動にもなりますよ。

◆活動可能日

曜日要相談
10:00~15:00

◆活動内容

ハープ演奏・演奏体験
場所は室内に限ります。

音楽・演奏

団体登録

講師名

ウクレレサークル ハッシーズ

代表者

木畑 里美



◆メッセージ

ウクレレの演奏に合わせて、童謡・懐メロなどをみんなで歌いましょう!

◆活動可能日

曜日要相談
10:00~15:00

◆活動内容

ウクレレ演奏

音楽・演奏

団体登録

講師名

民謡歌おう会

代表者

安保 敏之



④メッセージ

「民謡は心のふるさと」元気に声を出して唄いましょう。

④活動可能日

日時要相談
前月5日前までに要相談

④活動内容

民謡披露

講話・落語

個人登録

講師名

加門 英尚



④メッセージ

うたは世につれ世は歌につれと申しますが、「時の流れの中
にうかんでは消え、消えては浮かぶ」心の動きを言葉にして
遺してゆきましょう。これが歌です。

④活動可能日

曜日要相談
13:30～15:00

④活動内容

短歌の作り方、人生講話につ
て

講話・落語

個人登録

講師名

日下 茂



④メッセージ

たわいない話から政治の裏話まで楽しくおもしろくお伝え
します。

④活動可能日

日時要相談

④活動内容

生涯学習、政治・環境問題の講
話

健康・体操

音楽・演奏

講話・落語

舞踊・ダンス

手品・ゲーム・紙芝居

講話・落語

個人登録

講師名

うぐもり
鷗森 丸美



◆メッセージ

認知症の理解から予防の話、コミュニケーション術、アンガーマネジメント講座、叱り方講座など真面目に笑いを入れながらお話をします。

◆活動可能日

火・木・金曜日以外
時間要相談

◆活動内容

- 認知症の方への対応の仕方、
- 接遇マナー。アンガーマネジメ
- ント入門講座等

講話・落語

専門職・個人登録

講師名

中島むつみ



◆メッセージ

人生百年時代！1日3食しっかり食べ、社会参加で自立した人生を！！

◆活動可能日

日時要相談

◆活動内容

- 生活習慣病・フレイル対策の食
- 生活についての講話

講話・落語

専門職・個人登録

講師名

公認心理師 中山 隆人



◆メッセージ

認知症を知ること、安心して対応、介護をしましょう。また、できるだけ予防もしていきましょう。

◆活動可能日

平日：午後

◆活動内容

- 精神障害、認知症の方への接し
- 方や予防・体操・ゲーム等

講話・落語

団体登録

講師名

あさご大助・花子

代表者

うぐもり
鷗森 伸一



④メッセージ

振込め詐欺に気を付けて！

④活動可能日

日時要相談

④活動内容

防犯教室（振込め詐欺）、
交通安全等

講話・落語

団体登録

講師名

あさご落語会

代表者

福富 宏三



④メッセージ

笑いは健康(維持)にとっても大切な要素です。
聴いて見て大いに笑って元気で楽しい日々をすごして下さい!!

④活動可能日

日時要相談

④活動内容

落語を披露
活動前に会場の下見を行います。

講話・落語

専門職・団体登録

講師名

但馬薬剤師会 朝来ブロック

代表者

柿沼 亘 事務局：瀬尾 匡則



④メッセージ

薬についてのお悩み相談もさせていただきます。

④活動可能日

平日：13:30～15:00

④活動内容

薬と健康に関する話

健康・体操

音楽・演奏

講話・落語

舞踊・ダンス

手品・ゲーム・紙芝居

舞踊・ダンス

団体登録

講師名

生野町スポーツダンスサークル

代表者

向平 俊明



◆メッセージ

健康で楽しく踊りましょう!

◆活動可能日

日・祝祭日
13:00~15:00

◆活動内容

社交ダンス披露
じゅうたん・畳の会場は不向き
となります。

舞踊・ダンス

団体登録

講師名

日本舞踊泉流香玉の会

代表者

清水 公子



◆メッセージ

日本舞踊をラジオ体操のような動きの振り付けで踊るので、ぜひご覧ください。

◆活動可能日

火曜日以外
10:00~17:00

◆活動内容

日本舞踊

舞踊・ダンス

団体登録

講師名

Pumehana

代表者

小川 江里子



◆メッセージ

日本語の曲を中心に踊ります。座ったまま一緒に手ぶりで踊って楽しんでいただけます。

◆活動可能日

月・水・木曜日以外
10:00~16:00

◆活動内容

フラダンス

舞踊・ダンス

団体登録

講師名

よさこい蓮 和麗—あえら—

代表者

森本 希穂



◆メッセージ

皆さんと一緒に踊れる曲もあり、楽しい時間を過ごしましょう。

◆活動可能日

木・土・日・祝祭日
時間要相談

◆活動内容

よさこい踊り・沖縄の踊り
(エイサー) 等

舞踊・ダンス

団体登録

講師名

わ～とろっしゃ

代表者

谷原 誠



◆メッセージ

地域交流や多世代交流など一緒にできるダンスもあり、楽しい時間を過ごしましょう。

◆活動可能日

木・土・日・祝祭日
10:00～15:30

◆活動内容

昭和歌謡のダンス披露

舞踊・ダンス

団体登録

講師名

JA女性会糸井地区ボランティア

代表者

富森 喜美代



◆メッセージ

銭太鼓と手踊りなどは、曲に合わせて手拍子や口ずさんでいただけるとありがたいです。また、体操は一緒にしていただくと嬉しいです。

◆活動可能日

曜日要相談
13:00～16:00

◆活動内容

銭太鼓・お手玉・体操・ゲーム
銭太鼓に座布団を9枚必要となります。

健康・体操

音楽・演奏

講話・落語

舞踊・ダンス

手品・ゲーム・紙芝居

手品・ゲーム・紙芝居

個人登録

講師名

今村 明美



◆メッセージ

声を出したり、脳を使ったり、笑ったり、楽しい時間を過ごしましょう。

◆活動可能日

日時要相談

◆活動内容

手品・簡単なゲームや歌、竹田城跡の話など

手品・ゲーム・紙芝居

個人登録

講師名

田中 和幸



◆メッセージ

マジックの実演やバルーンアートをお楽しみください。

◆活動可能日

土曜:10:00~19:00
日曜:9:00~19:00
8~12月 1ヶ月以上前に要連絡
上記以外は2週間前には要相談

◆活動内容

マジック・バルーンアート

手品・ゲーム・紙芝居

個人登録

講師名

安木 喜代一



◆メッセージ

楽しい時間を提供します。

◆活動可能日

日時要相談

◆活動内容

マジック・ゲーム

手品・ゲーム・紙芝居
 団体登録

講師名 **じろはったんの会**
 代表者 **田中 典子 (事務局 古澤宏三)**



◆メッセージ

大きな紙芝居 (タテ80cm・ヨコ110cm) で森はなの童話世界をお届けいたします!!

◆活動可能日

日時要相談

◆活動内容

森はな作品・朝来の昔話等の紙芝居、琴等音楽演奏

手品・ゲーム・紙芝居
 団体登録

講師名 **おはなしの会 みみうさぎ**
 代表者 **岡田 史子**



◆メッセージ

お話の世界で楽しんでいただいた後は、青春時代の歌謡曲を全員で歌って心も晴々!

◆活動可能日

日時要相談

◆活動内容

大型紙芝居・パネルシアター
 アンプ等使用する為、
 コンセント・長テーブル2台必要

ふれあい講師登録 募集中!!

朝来市社会福祉協議会では、ふれあい講師を募集しています。
 あなたも資格や趣味・特技をいかして地域で活動してみませんか?

お気軽に朝来市社協までお尋ねください。

健康・体操

音楽・演奏

講話・落語

舞踊・ダンス

手品・ゲーム・紙芝居