

健康・体操

個人登録

●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。その他にも、フレイル予防講座もできます。



講師名

大西 みち子

●活動可能日

月～金・土・日・祝祭日

※要相談

●活動内容

らくかる体操
笑いヨガ
青竹ピクス

健康・体操

個人登録

●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。楽しい演芸コーナーもあるので笑って元気になってください。



講師名

笑福亭 鶴笑

●活動可能日

月～金 / 10:00 ～ 16:00

●活動内容

らくぐる健康体操

健康・体操

個人登録

●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。



講師名

高橋 博

●活動可能日

月～金

●活動内容

健康・体操

健康・体操

個人登録

●メッセージ

「健康は笑いから」「笑いは心と身体の健康食品です」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。



講師名

小田 彰子

●活動可能日

月曜日以外

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

レクリエーション用具等の貸し出し

健康・体操

個人登録

●メッセージ

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



講師名

椿野 美智代

●活動可能日

月・金曜日以外
要相談

●活動内容

ヨガ指導

健康・体操

個人登録

●メッセージ

昔懐かしい歌を皆で唄って血管若返り体操やオモシロイ踊り、脳トレ等
して頭も体もホッパホッパ。



講師名

山下 昇

●活動可能日

月～金・土・日・祝祭日 /
10:00～17:00

●活動内容

- ①腹式呼吸の大切さとその方法
- ②脳による刺激
- ③歌うことによる呼吸の大切さを知る
- ④簡単な運動による刺激

健康・体操

専門職・個人登録

●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。



講師名

藤原 慎平

●活動可能日

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

●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。



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

●活動可能日

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

●メッセージ

皆さんご存知の歌をつたいながら、簡単な体操をして、笑って楽しみましょう。



講師名

ぐるーぷ・どれみふぁ

代表者：中治 八重子

●活動可能日

月～金・土・日・祝祭日 /
9:30 ～ 15:30

●活動内容

音楽ケア体操で認知症予防

健康・体操

団体登録

●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。



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

●活動可能日

月～金 / 13:00 ～ 15:00
要相談

●活動内容

ハンドマッサージ。ご希望の方には、マニキュアをします

健康・体操

専門職・団体登録

●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。



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

●活動可能日

月～金 / 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

●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。
朝来市民の健康寿命を一緒にのばしましょう。



講師名

KCSセンター和田山院

代表者：安積 素子

●活動可能日

月～金 / 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

音楽・演奏

講話・落語

舞踊・ダンス

手品・ゲーム・紙芝居

レクリエーション用具等の貸し出し

健康・体操

専門職・団体登録

●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。



講師名

レッツ倶楽部 朝来

代表者：佐藤 茂之

●活動可能日

月～金 /
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

●メッセージ

介護保険のことや元気で長生きする秘訣を楽しく伝えます。
もしもの時の備えについて(備えあればうれいなし！)



講師名

**ほっとステーション
竹田**

代表者：小谷 由紀

●活動可能日

要相談

●活動内容

介護予防、フレイル予防
簡単な体操など
もしもの時のための備えについて

音楽・演奏

個人登録

●メッセージ

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



講師名

大野 澄子

●活動可能日

月～金・土・日・祝祭日 /
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

●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。
津軽三味線は日本人なら知らない方のほうが珍しい有名な楽器ですが、生演奏を聴いたことがある方は少ないという特徴があります。



講師名

岡本 慶彦

●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

●メッセージ

フォークソング等のギターの弾き語り。
懐メロを皆さんで歌いましょう！



講師名

西垣 秀照

●活動可能日

月・火・金・土・日・祝祭日 /
10:00 ~ 16:00

●活動内容

ギター演奏

音楽・演奏

個人登録

●メッセージ

リクエストがあれば歌わせていただきます。
皆さんが喜んで頂けるなら、声はよく出るので癒しとパワーを与えられる歌い手としてお役に立てたらと思っています。



講師名

枚田 公一

●活動可能日

要相談

●活動内容

懐メロ、自曲の歌唱披露

音楽・演奏

個人登録

●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時を提供します。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。



講師名

村上 英司

●活動可能日

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・ひき語り、健康セミナー(心と体)

音楽・演奏

個人登録

●メッセージ

多くの人にサクソフォンの演奏を聴いてもらいたいです。ぜひ！



講師名

藤岡 典彦

●活動可能日

要相談
1ヶ月前までに要連絡

●活動内容

サクソフォン演奏
(テナーサックス・ソプラノ
サックスで演奏します)

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

レクリエーション用具等の貸し出し

音楽・演奏

個人登録

●メッセージ

クラシック音楽やポピュラー音楽のヴァイオリン演奏します。
ヴァイオリンに関するミニレクチャーもできます。



講師名

山本 春絵

●活動可能日

要相談

●活動内容

ヴァイオリン演奏

音楽・演奏

個人登録

●メッセージ

琴の伴奏に合わせてなつかしい童謡・唱歌を一緒に歌いましょう。



講師名

藤原 ひとみ

●活動可能日

月～金・土・日・祝祭日 /
9:00 ～ 16:00

●活動内容

琴の伴奏に合わせて童謡、
唱歌を歌っていただきます

音楽・演奏

個人登録

●メッセージ

中国民族楽器の一つで、二本の弦の間を馬の尾の毛を張った弓で弓を引いて演奏します。



講師名

今井 雅子

●活動可能日

要相談
1ヶ月前までに要連絡

●活動内容

二胡(中国の楽器)の演奏

音楽・演奏

個人登録

●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出にも使い頂けます。
まずご相談をお待ちしております。



講師名

楽音侍天徳

●活動可能日

月～金・土・日・祝祭日 /
8:00 ～ 20:00

●活動内容

懐かしい日本の大道芸

音楽・演奏

団体登録

●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。心も身体もリフレッシュします。



講師名

あさご歌謡クラブ

代表者：木村 喜八郎

●活動可能日

月～金・土・日・祝祭日 /
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

●メッセージ

ぜひ一度お聴きください。



講師名

日本民謡ちさと会

代表者：谷住 千里

●活動可能日

月～金 / 13:00～15:00
※なるべく金曜日をお願いします

●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

●メッセージ

詩吟・和歌の発声の基本も指導します。



講師名

吟道摂楠流生野吟詠会

代表者：黒田 和朗

●活動可能日

月～金・土・日・祝祭日

●活動内容

詩吟披露

音楽・演奏

団体登録

●メッセージ

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



講師名

和田山三味線教室

代表者：西垣 真由美

●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

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

レクリエーション用具等の貸し出し

音楽・演奏

団体登録

●メッセージ

月2回、色々な曲にチャレンジして、和気あいあいと楽しんで練習しています。



講師名

奏スピリッツ

代表者：谷内 百合子

●活動可能日

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

●メッセージ

オカリナによる演奏を聴いていただくだけでなく、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。



講師名

シンプルトーン

代表者：黒田 均

●活動可能日

月～金・土・日・祝祭日 /
10:00～15:00 要相談

●活動内容

オカリナを演奏・手遊び等
音響機器使用の為、コンセントが必要。
出来れば室内の演奏が好ましいです。
事前に参加人数の連絡が必要。

音楽・演奏

団体登録

●メッセージ

伴奏で童謡や歌謡曲等を一緒に唄いましょう。



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

●活動可能日

月～金・土・日・祝祭日 /
要相談

●活動内容

ハーモニカ伴奏

音楽・演奏

団体登録

●メッセージ

ハーブ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。



講師名

あさごハーパーズ

代表者：仙賀 正美

●活動可能日

要相談
10:00～15:00

●活動内容

ハーブの演奏・演奏体験
場所は室内に限ります

音楽・演奏

団体登録

●メッセージ

ウクレレ演奏に合わせて、童謡・懐メロなど、みんなで歌いましょう！



講師名

ウクレレサークル ハッシーズ

代表者：木畑 里美

●活動可能日

要相談
10:00 ~ 15:00

●活動内容

ウクレレ演奏

講話・落語

個人登録

●メッセージ

うたは世につれ世は歌につれと申しますが、「時の流れの中につかんで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。



講師名

加門 英尚

●活動可能日

月～金・土・日・祝祭日 /
13:30 ~ 15:00

●活動内容

短歌の作り方
人生講話について

講話・落語

個人登録

●メッセージ

たわいない話から裏話まで楽しくおもしろくお伝えします。



講師名

日下 茂

●活動可能日

要相談

●活動内容

生涯学習、政治・環境の問題
の講話

講話・落語

個人登録

●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しします。



講師名

鷗森 丸美

●活動可能日

月・水・土・日・祝祭日

●活動内容

認知症予防セミナー、コミュ
ニケーション術、接遇マナー
感情のコントロール等

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

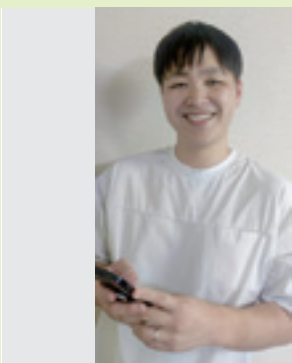
レクリエーション用具等の貸し出し

講話・落語

個人登録

●メッセージ

スマホの基本的な操作、写真の撮り方、ラインの操作などなど、皆さんの『スマホの困りごと』の解決をお手伝いします。



講師名

藤原 俊文

●活動可能日

要相談

●活動内容

スマホの基本的な使い方、
ラインの使い方等

講話・落語

専門職・個人登録

●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！



講師名

中島 むつみ

●活動可能日

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

●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、出来るだけ予防もしていきましょう。



講師名

公認心理師 中山隆人

●活動可能日

月～金

※できれば午後でお願いします

●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

●メッセージ

振り込め詐欺に気をつけて！



講師名

あさご大助・花子

代表者：鵜森 伸一

●活動可能日

要相談

●活動内容

防犯教室(振り込め詐欺)、
交通安全等

講話・落語

団体登録

●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過ごして下さい！



講師名

あさご落語会

代表者：福富 宏三

●活動可能日

要相談

●活動内容

落語を披露
活動前に会場の下見をおこないます

講話・落語

専門職・団体登録

●メッセージ

薬についての悩み相談もさせていただきます。



講師名

但馬薬剤師会 朝来ブロック

代表者：柿沼 亘

●活動可能日

月～金 / 13:30 ～ 15:00

●活動内容

薬と健康に関する話

舞踊・ダンス

団体登録

●メッセージ

健康で楽しく踊りましょう！



講師名

生野町スポーツ ダンスサークル

代表者：向平 俊明

●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

●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。



講師名

日本舞踊泉流香玉の会

代表者：清水 公子

●活動可能日

木・土・日・祝祭日 /
10:00 ～ 17:00

●活動内容

日本舞踊

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

レクリエーション用具等の貸し出し

舞踊・ダンス

団体登録

●メッセージ

日本語の曲を中心に踊ります。
座ったままでも一緒に手かりで踊って楽しんでいただけます。



講師名

Pumehana

代表者：小川 江里子

●活動可能日

火・金・土・日・祝祭日 /
10:00 ~ 16:00

●活動内容

フラダンス

舞踊・ダンス

団体登録

●メッセージ

懐かしい昭和歌謡を歌って、踊って、笑って、
楽しい時間を一緒に過ごしましょう。



講師名

わ～とろっしゃ

代表者：谷原 誠

●活動可能日

月～金・土・日・祝祭日
要相談

●活動内容

昭和歌謡のダンス披露

舞踊・ダンス

団体登録

●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たら
ありがたいです。また、体操は一緒にしていただけると嬉しいですよ。



講師名

糸井地区ボランティア

代表者：富森 喜美代

●活動可能日

月～金・土・日・祝祭日 /
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

舞踊・ダンス

団体登録

●メッセージ

省スペースや4～5人の少人数でも行かせていただきます。



講師名

藤紫流智の会

代表者：清水 とも子

●活動可能日

月～金 / 10:00 ~ 15:00

●活動内容

地域ミニデイ・デイサービス
施設・福祉施設等で余興として舞踊披露

手品・ゲーム・紙芝居

個人登録

●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。



講師名

田中 和幸

●活動可能日

土 / 10:00 ~ 19:00
日・祝祭日 / 9:00 ~ 19:00
1ヶ月前までに要連絡

●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

●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。



講師名

今村 明美

●活動可能日

月～金・土・日・祝祭日

●活動内容

手品・簡単なゲームや歌、
竹田城跡の話等

手品・ゲーム・紙芝居

個人登録

●メッセージ

楽しい時間を提供します。



講師名

安木 喜代一

●活動可能日

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

●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ー！



講師名

じろはったんの会

代表者：田中 典子

●活動可能日

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

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

レクリエーション用具等の貸し出し

手品・ゲーム・紙芝居

団体登録

●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！



講師名

おはなしの会
みみうさぎ

代表者：岡田 史子

●活動可能日

月～金 / 10:00 ～ 15:00

※土・日・祝祭日 / 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

