

レクリエーション講師一覧

令和8年1月29日現在

ジャンル	支所	通し番号 ジャンルごと	講師氏名	活動地域	内 容	講師料の有無	その他
レクリエーション	本所	1	Pieron(ぴえろん)	市内	バルーンアート	有 【材料費込】 自治会等一般:10,000円、子供会等: 3,000円~ 5,000円 人数に応じて	
	本所	2	まるっちーず	広域	交通安全啓発の漫才	有 相談	
	本所	3	フレンドシップ ほほえみ	市内	創作コント、腹話術 歌、ダンス、踊り、安来節	有 相談に応じ	一緒に楽しい時間が過ごせたら嬉しい
	本所	4	生涯学習応援隊so-so.39	市内・県内	笑いヨガ・アロマハンドトリートメント・認知症予防ゲーム	有 5,000円~ (時間・参加者によって相談)	
	東部・青垣	5	みんなの脳活ゲームたんぽぽ	市内	脳活ゲーム、認知症予防ゲーム	無	謝礼金は一切不要
	南部	6	草笛楽談♪ 葉ッピーアオキ(青木功)	全国	①草笛と歌、指笛、鼻笛、口笛、ハーモニカの演奏 ②草笛・指笛などの体験教室 ③バラエティ(①②)レクリエーションゲーム、歌遊び、手遊び、クイズ、手品などとあわせた演芸)	無	お気軽にお申し付けください 皆様とご一緒に楽しいひとときを過ごせたら嬉しいです。 草笛と歌とささやかな幸をお届けします。
	南部	7	フェルマータ (オカリナグループ)	市内	老人施設、こども園、小学校、敬老会、いきいきサロン等で活動をしています。オカリナを中心に演奏しています。	無 基本的に無ですが、車代などいたいたら、受け取っています	色々なジャンルの曲を、対象者や季節に応じて選曲をしています。
	南部	8	人形劇グループ ドリーム	県内	人形劇、ペーブサート等の公演、歌、手遊び等	有 交通費程度	依頼は1ヶ月半ぐらい前にお願いします。 乳児から高齢者まで楽しんでいただけます。
	西部	9	スマイルおどりやんせ	県内	新舞踊	無	
	西部	10	華すみれ	水上	高齢者施設やふれあいサロン等を訪問して一緒に童謡や唱歌を歌います。	無	
	青垣	11	全日本あすなろ腹話術協会 たんたん支部	県内 その他	腹話術の実演・講習 簡単な手品 レクリエーション指導他身近な健康の話	有 交通費程度	出演に必要な物(マイクや机等)は全て持って行きます。車で行くので会場の入口に近い所に駐車場があれば… 開始時間をきちんと知らせほしい(30分前には着で動きります)
	青垣	12	銭太鼓「双葉会」	市内	銭太鼓を通じて交流を図る。 銭太鼓で会場を盛り上げる。	有 交通費程度	
	青垣	13	ニチニチソウ 日々草	市内	丹波市や丹波篠山市に伝わる昔話を紙芝居や素話を語ります。	無	
	青垣	14	kani kani pua(カニカニブア)	市内	ハワイアンのすてきな音楽と踊りを楽しんでください!	無	
	東部	15	春日マジッククラブ	市内、県内	マジックやバルーンアートで交流 マジック教室	有 バルーンの材料代や交通費など	テーブルマジックから舞台で行うライリュージョンまで幅広い内容のマジックをします。食事中やアルコール飲食中は避けたましい。荷物が多いので出入口の近くに駐車場の確保をお願いします。
	東部	16	語りベサークル こんべいとう	市内	丹波の昔話の大型紙芝居	有 予算の範囲内でお願いします。	・大型紙芝居なので紙芝居枠を置く机などの準備がございます。(ホール紙全体の大きさ)広い場所であればマイクなども必要になります。
	東部	17	三輪車	市内	手作りの舞台や人形で懐かしい昔話の人形劇をします。歌や手遊びをします。	有 交通費程度	(令和4年度まではスマイル8で活動していました)
	東部	18	臼井 学(ボランティアグループめだかの会)	水上、春日	漫談、地域の歴史講話(黒井城跡など)一緒に好きな字を書いて楽しむ(毛筆)、老後の楽しみ方	有 3,000~5,000円程度(お弁当と一緒に食べるだけでもOK)	みんなで楽めたら満足です。
	山南	19	植木 淳子	柏原・水上 山南	脳活ゲーム等で楽しいひとときを過ごす。 子どもから高齢の方まで楽しめます。	無	輪になって行けば楽しいです。
	市島	20	田舎の魔術師 長澤幹雄	市内	子どもさんからお年寄りまで、その場に合ったおしゃべりとマジックで楽しんで頂きたいと思います。	有 10,000円 (相談に応じます)	近くに駐車場準備する部屋 食事中は避けさせていただきます。
	市島	21	南京玉すだれ 若竹会	市内	南京玉すだれ、皿回し、腹話術、安来節 それぞれの会員が特技を生かします	有 市島町外は車代だけ お願いします。	依頼は遅くとも1ヶ月前までにはお願いします。電源(差し込み)があること。着替える場所が欲しい
	市島	22	でこぼこ	市島	高齢者向けの脳トレ、歌や(ハンドベル等)・踊り(フラダンス)	有 要相談	凸凹劇団(R5年度までの名称) 凸凹劇団 ⇒ でこぼこに変更
	市島	23	飛行機雲	市内・その他	・寸劇(詐欺にあわないよう啓発劇) ・手品 ・歌謡ショー ・認知予防の話 ・踊り 皆で歌おう	無	机(長机でも可)1 椅子2

お問い合わせは 本所 : 86-7171
南部支所:72-1236 西部支所:82-4613 東部支所:74-0477
山南分室:77-2359 青垣分室:87-0084 市島分室:85-0517

ジャンル	支所	通し番号 ジャンルごと	講師氏名	活動地域	内 容	講師料の有無	その他
レクリエーション	市島	24	人形劇グループくれよん	市内	人形劇 大型絵本公演	特に決めていません。 ご依頼側にお任せ致します。	人形劇の条件としてケコミがおける 充分な場所があること。 ケコミ幅415cm、奥行115cm、高さ 180cm
	南部	25	もったいないグループ	市内	高齢者施設へ出向き紙芝居をしたり、お手玉、昔話したりしています。こども園にも出向きます。	無	
	西部	26	丹波のむかしばなしの紙芝居	柏原、水上 青垣、山南	丹波の森公園発行の「丹波のむかしばなし」を紙芝居にて語りつないでいます。昔から語り継がれてきた民話や伝説なども あります。	特に決めていません。 ご依頼側にお任せ致します。	紙芝居を置く長机がいります。 依頼はなるべく早くいただければう れしいです。
	西部	27	一般社団法人am*am	柏原、水上 青垣、春日 山南	・落語や歌など楽しいひとときをお届けしま す。 ・園芸療法士による園芸活動。(寄せ植え等) ・キーチントレーラーを出店させて頂くことでイ ベントの雰囲気を味わって頂けます。	有 5,000円前後 交通費500円～ 材料費	相談に応じます。
	本所	28	高見 誠	市内	会合等のアトラクション(余興)として、ジョー ク、クイズ、ゲームとマンドリン演奏をします。	無	
	山南	29	藤本 まん	県内	レク・バルーンアート等	有 材料代を負担してください。	
健康・体操	本所	1	板野 厚美	県内	介護等の施設でレクリエーション、地域交 流センターで活動をしました。	有 要相談	すべてがエステシャンとしての資格 保有者でプロです。
	本所	2	SOUREI(ソウレイ)	市内、県内	高齢者施設や福祉施設などヘスキンケ アやメイク、ネイルの美容サービスを提供 しております。ADL・QOLの維持向上を目 的としたケアを目的としており、レクリエー ション、個人レッスンが可能です。	有 1人1,000円～1,500円程度(応相談)	必要な道具は準備いたします。美し く、心を元気にするお手伝いをして います！その他自治会でもご利用 いただければと思います。
	東部	3	日本保健福祉ネイリスト協会 兵庫県丹波校	市内	認知症予防として、高齢者にネイルをし ます。(ネイルのレクリエーション) (その他、障がい者、発達障がい、未就学 児のマスクをキレイにするだけでなく、 心のケアがメインのレクレーションです。 ネイル体験だけでなく、講演も可。	有 講師1名1時間5,000円 (応相談) ※1時間4名程度施術可能(通常 3,000円程度)	ネイルレクリエーションの場合、テー ブルとイスをお借りします。 認知症予防、QOL向上、行動意欲 の向上に効果が期待できると研究 集会にて発表がござります。
	青垣	4	紀 サトコ 智子	市内	ヨガをお伝えしています。 ご要望やご希望の内容やレベルに合わ せてどなたでも楽しくヨガが出来るように レッスンを提供しています。	有 5,000円～上限は決めていま せん。(60～90分のレッスンです) *ヨガマット200円でレンタルもあり ます。(20枚まで)	講師料は場合によっては頂いてい ません。お気軽にご相談いただきた いと思います。
	西部	5	あしだメディカルクリニック	市内	脳トレ、健康体操などどなたにも楽しんで いただけるレクレーションを行います。	無	基本的に水曜日の午後がお受けし やすいです。
	本所	6	TISスクール 高橋祐樹	県内	丹波地域初、ドイツ発祥「ライフキネティック」 「脳トレ」×「運動」を軸に年齢・体力レベル に関わらず誰でも楽しめる新感覚エクササイズ。「できそうでできない」が眠って いる能力の活性につながる。出張可能。	有 1時間5,000円(応相談) ～60分以内	・必要な道具は準備します。 ・対象は子ども～ご年配の方まで幅 広い。 ・学習能力、メンタルヘルス、認知 症予防、仕事の効率向上が期待で きます。
	山南	7	たんけん俱楽部	県内	「高齢者の方にもできる運動」「脳の活性 の運動」等 ・生活習慣病予防及び改善のためのニ コニコベース理論による運動、いろいろな 歩き方、走り方(ストレージギング)で自分 に合った運動、柔軟(ストレッチ)、筋力、 脳活性などに応じた運動 「乳幼児のための運動あそび・親子運動 あそび」「親への講話」 ・乳幼児期の運動あそびは、身体的に は発育のために必要で、それ以上に脳づ くりにはとても重要なことです。動物さん になつたりして楽しくできることを大切にし ています。親御さんや祖父母さんにも親 子できる運動あそびをおおすすめしま す。	有 ・1回(60分)10,000円 月1回～2回と定期的に実施の時 は要相談 ・乳児(30分) 幼児(45分)10,000 円、指導者への講義(90分)20,000 円 ※市外やアシスタント等が必要な 時は要相談させたいただきます。	・40年間健康づくりの運動指導。 行政や学校、大学などの講師。 ・大阪で年間200ヶ所以上保育園、 こども園などへ12年間訪問経験有 乳児1-2歳は基本保護者の方と 一緒にお願ひします。開催する前に 事前に保護者の方への運動あそび の基本的なお話を無料でさせてい ただければ幸いです。
	東部	8	（公）日本3B体操 協会 兵庫北支部	市内	3種類の用具を使って音楽に合わせて行 う健康体操。 ※対象者に合わせ誰にでもできるよう工 夫されています。	有 活動時間は1時間。 金額は要相談	3B体操の用具は準備いたします。
	本所	9	NPOホウジン アン NPO法人安穏	市内	健康体操、健康相談(予定)	有 要相談	

ジャンル	支所	通し番号 ジャンルごと	講師氏名	活動地域	内 容	講師料の有無	その他
健康・体操	本所	10	眞・日本道	市内	「体癖(たいへき)」というカラダのクセから、個人の個性や考え方方が分かれます。10種類の体癖診断をし、座学を通して心と人生をより善くしていきます。 自己理解や自己成長、子育てや家族関係、仕事の適職や仲間関係など、様々なジャンルで活用できる、とても斬新なカルチャーです。体を動かすワークもあり、心身共にリフレッシュし、健康促進にも効果があります。老若男女すべての人が楽しめます。	有 要相談(3,000円程度)	認知度はまだ低いですが、「体癖(たいへき)」を知り、日常に取り入れることで、個人や会社が得られるメリットは多数あります！画期的な新しい生涯学習として、是非この楽しい世界を覗いてみてください！
音楽	本所	1	魅惑のギターデュエット 足立ゆかり＆高村浩二	市内、県内	クラシックギター(ナイロン弦)を使用し、童謡唱歌、古賀メロディー、映画音楽やギターの名曲等お話を交えながら進めていきます。季節に合った歌を皆さんと共に歌います。 レパートリーは子どもさん向けから高齢者まで幅広くあります。	有 30,000円から 2人分の講師料、交通費込み	演奏時間はお話を含めて30～60分程度、平日OK、食事中OK、マイク等は不要(屋内)です。「皆で歌いましょう」「健康体操」コーナーもあり、参加型コンサートです。
	南部	2	丹波シニアアンサンブル	市内	老人施設、病院ロビーコンサート、アフタースクールコンサート、こども園、いきいきサロン、敬老会、ホール等での楽器演奏。	有 要相談 (交通費程度)	楽器を持ち込みますので少し広い場所が欲しい。 ピアノがあればお借りしたい。なければキーボードで代用します。 童謡唱歌を始め、色々なジャンルの曲を指導者の編曲で演奏します。
	南部	3	音楽療法士	市内	音楽療法的活動。音楽活動 対象者：児童、成人、高齢者	有 (60分程度)10,000円 (90分程度)15,000円	脳を活性化する活動的な内容と、リラックスを目的としたゆったり静かな活動。ご希望に応じてプログラムさせていただきます。
	西部	4	水上歌謡詩吟グループ	市内	詩吟・歌謡詩吟の初步的な指導	無	1～2か月前に連絡(希望内容等)いただきたいです。
	西部	5	水上中央コーラス	市内	コーラス20名程で歌います。みんなで楽しく歌いましょう。	有 基本、指揮者・伴奏者各5,000円で すが、要相談です。	電子ピアノがあれば用意していただけると嬉しいです。多人数で伺います。
	青垣	6	マエストロ足立	どこでも	リサイタル楽器の自作とその楽器を使った演奏、トーク	有 10,000円程度ですが、市内は考慮します	
	青垣	7	個人	市内	音楽療法(主に高齢者対象)	有 1時間8,000円 青垣地域以外は 交通費2,000円	
	青垣	8	芦田のSAXおやじ	市内	各地域のサロン、デイサービス等でサキソフォンによる昭和の演歌をお聞かせいたします	無 会場のテレビ画面のカラオケに合わせて演奏します	
	青垣	9	青垣オカリナクラブ	青垣地域 を中心	オカリナの演奏	有 交通費程度	
	東部	10	コーラスやまびこ	市内	童謡・唱歌などなつかしい歌を一緒に歌いながら交流を深める。	無	
	山南	11	岩尾城太鼓クラブ	市内	祭りやイベントでの和太鼓演奏	有 イベント出演料は 15,000円からお受けいたします。	雨天の場合、屋外での演奏は中止させていただきます。 演奏時間は10分～20分程度の演奏で、イベントのオープニングを盛り上げます。
	市島	12	たんばギターフレンズ	市内 県内	敬老会・いきいきサロンギター演奏	有 1時間10,000円	演奏する曲目の歌詞カード作るの で参加者分のコピーをお願いいた い。私達の演奏するギターに合わ せて一緒に歌って下さい。
	西部	13	タづる会・毛利 充	市内	高齢者施設やサロン、イベントなどで津軽三味線や尺八の演奏をしたり、民謡、演歌、唱歌など、皆さんと一緒に歌います。	有 演奏時間は30分～金額は要相談	事前に会場の下見をさせてください。控室をお願いします。 夜は不可です。
	山南	14	山南音楽協会	市内	コーラス、皆で楽しく一緒に歌う	無	上久下コーラスさくらんぼ 久下クリーンコーラス 小川コーラス
	市島	15	トドスフトス	市内 (三田市)	南米の民族音楽(folkクローレ)の演奏 珍しい楽器の説明・南米インカ文明話など	有 30分5,000円	珍しい楽器で南米音楽、日本の曲も演奏しますマイク設備等持参しま すが、あれば貸して頂きたい
	西部	16	大正琴で楽しく一緒に歌いま しょう(琴姫教室)	水上	・大正琴の演奏(演歌・同様) ・老人会・ふれあいきいきサロン・敬老会 ・みんなで楽しく一緒に歌っていただきます。	特に決めていません。 ご依頼側にお任せ致します。	・長机(会議用)3台、椅子6脚 ・依頼は早めに連絡を頂ければうれしいです。
	西部	17	ゆいまーる	市内	三線、琴、ピアノ(電子)の三重奏及び三線のみで沖縄民謡、ポップス等を演奏します。 津軽三味線と太鼓の二重奏の演奏もできます。	有 交通費程度	炎天下での演奏と夏まつり等喧騒な場での演奏は不可
	山南	18	丹波 ゆり	柏原、水上、 春日	敬老会・老人ホーム等の夏祭り・文化祭 各種サークルの慰労会等の歌謡ショー みんなが笑えるような丹波ゆりショーを目指してます。	有 交通費程度	20分程度の歌謡ショーです。ジャンルは要相談。カラオケ等の機材があれば助かります。なければ持参します。 宝塚のボイスマスターの下で5年間勉強しています。
詩吟	本所	1	ギュウタンバ 吟遊丹波	市内	詩吟を通して皆さんに活力を届けたいと思っています。	無	詩吟を通して皆様に活力を！

ジャンル	支所	通し番号 ジャンルごと	講師氏名	活動地域	内 容	講師料の有無	その他
講座・講義・ ワークショップなど	本所	1	Sno(消費の王様)【消費者講座】	市内、 その他(篠山市)	丹波地域における消費者トラブルを減少させることをめざし、成人、高齢者、子育て世代、障がい者、学生等の社会的弱者とそれらを支援する方を対象に消費者教育・啓発活動を行っています。出前講座ではそれぞれの会場に出向き、希望テーマに沿った講座で消費者クイズやゲームを多用して行っています。	無	出前講座の申し込みは、開催日の1ヶ月前までにお願いします。詳細は丹波の森公苑HPの消費者センターをご覧下さい。HPから出前講座の申込書やチラシをダウンロードできます。
	本所	2	丹波市防災会	市内	防災訓練、講習会の実施・支援 AED救助講習の実施や支援など	無	
	本所	3	斎藤詠空	県内	幼稚園や小学校、フリースクール等で子どもたちに工作を教える活動を行います。	無	材料費のみ負担(500円程度)
	青垣	4	こんべいとう	青垣	大型紙芝居(青垣町内の昔話)	有	交通費程度
	青垣	5	hanamizuki 足立 京子	柏原 水上 青垣	ハーバリウム ワークショップ	無	材料代のみ徴収します 世界に一つのハーバリウムを作りませんか
	東部	6	さくらplanning (終活セミナー)	市内/県内	終活は自分自身も、周りの人までもを幸せにできる活動です。 セミナーを通じて終活の必要性の気づきを促します。	有	時間は90分程度 参加者5名まで 13,000円 参加者6名以上 18,000円 ですがご相談ください ※セミナー開催時には司法書士の先生にも同行していただきます。専門的な質問にもお答え出来ると思います。また簡単な相談にものっていただくことも可能です。
	東部	7	さくらplanning (エンディングノートを作る会)	市内/県内	セミナーを受講したうえで、エンディングノートを所定のフォーマットを使いながら無理なく楽しく作っていきます。月1回×11ヶ月かけそれぞれテーマを決め、特別ゲストを招き、勉強しながら色々な不安も解消しつつ進めていくうちにノートが完成します。	有	1回7,000円×11か月のセットですが、回数を減らすなり調整は可能ですが。ご相談ください。 それぞれの方にあったエンディングノートが作れるようになっています。気安く参加してください。



丹波市社会福祉協議会 丹波ボランティア・市民活動センター