

ふれあい・いきいきサロン講師派遣事業 サロンお助け隊一覧表

「サロンお助け隊」は、様々な特技をお持ちの方に山口市社会福祉協議会に講師登録していただき、ふれあい・いきいきサロンで活動を披露していただく講師派遣事業です。

山口市社会福祉協議会へ登録されているふれあい・いきいきサロンに対し、講師派遣を行っています。

令和7年度版
(令和7年4月現在)

【市社協登録サロンでの講師派遣希望】（1年度に2回まで利用ができます：3回目以降は講師謝金実費負担）

- ① 希望日時の相談（サロン ⇄ 山口市社会福祉協議会 ⇄ お助け隊講師）…派遣希望日の1ヶ月前までに連絡をお願いします。
- ② 【必須】「サロンお助け隊」講師派遣申請書 提出（サロン⇒山口市社会福祉協議会）…派遣希望日の1ヶ月前までにご提出ください。
- ③ 【必須】サロンから講師へ当日打合せの連絡（サロン ⇒ お助け隊講師）
- ④ お助け隊講師 活動
- ⑤ 【必須】「サロンお助け隊」講師派遣報告書 提出（サロン⇒山口市社会福祉協議会）…開催後1週間以内にご提出ください。



登録No.	項 目	活動人数	対象サロン	所要時間	準備するもの	備 考
1	折り紙	1～2人	高齢者 子育て	1時間～2時間	折り紙、広告紙、はさみ、のり	さまざまな折り紙を相談に応じて教えてください。作品が完成した時の達成感を味わってみませんか？
3	ハーモニカ演奏	3～6人	高齢者	1時間以内	ボード、机	様々な種類、音の出るハーモニカを演奏します。演奏を聞くだけでなく、ハーモニカの音色に合わせてみんなで歌を楽しみましょう。
7	二胡・オカリナ演奏	2人	高齢者	約1時間	椅子3脚、マイク（あれば）	二胡、オカリナの演奏を披露していただきます。美しい音色が素晴らしいです。
10	フラワーアレンジメント	1人	高齢者 子育て 他	1時間～2時間	ハサミ、花代1000円～	生花を使っのアレンジなど、相談の上内容を考えてください。お花代1000円～
11	アコーディオン伴奏で歌おう～懐かしい歌思 い出の歌～	1人	高齢者	要望に応じて	なし	童謡・唱歌・フォークなど、懐かしの歌の演奏に合わせ、みんなで一緒に歌いましょう。
12	カラオケ・腹話術・日本舞踊 他	5～10人	高齢者	1時間以内	4～5人が着替えをする部屋	歌、踊り、三味線、二胡、マジック、フラダンスなどの演芸を披露します。
13	フラダンス	3～30人	高齢者	10分～1時間30分	なし	フラダンスの披露と、南国の音楽、素敵な衣装も楽しめます。簡単なダンスの指導に合わせ、みんなで身体を動かすこともできます。

14	ガンバルーン体操	1人	高齢者	約1時間	イス	柔らかいボール「ガンバルーン」を使った体操、及びゲーム
15	楽しいお手玉遊び	1人	高齢者 子育て 他	1時間 ～1時間30分	お手玉（あれば）	お手玉の技術よりも、1個のお手玉で楽しく笑顔になるお手玉伝承。お手玉に触れれば、みんな笑顔になります。お手玉がなければ持参します。
16	エコクラフト・スクラップブック	1～2人	高齢者 子育て	2時間～3時間	（エコクラフト）はさみ、定規、エンピツ、洗濯バサミ、木エポンド（スクラップブック）はさみ、のり、写真	「エコ」なクラフトテープを編んで作る、エコクラフトを楽しみませんか？スクラップブックとはお気に入りの写真を飾るペーパークラフトです。材料費実費必要
17	3B体操 親子体操～ ～健康体操・	1～20人	高齢者 子育て	1時間～ 1時間30分	椅子（あれば）	ボール、ベル、ベルダーの3つの用具を使って行う体操です。音楽に合わせて楽しくリズムカルに体を動かします。
19	アコーディオン・歌教室	1人	高齢者 子育て 他	30分～1時間 （相談に応じます）	椅子	アコーディオン伴奏で童謡、唱歌、懐かしい歌謡曲と一緒に歌いましょう。
20	紙芝居・おはなし会	2～5人	高齢者 子育て	30分程度	長机(あれば)	紙芝居、パネルシアター、エプロンシアターなどのおはなし会です。
24	笑いヨガ	1～4人	高齢者 他	1時間～ 1時間30分	なし	笑いの練習とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法。笑いの練習から始め、座ったままでもできます。
27	朗読・歌・紙芝居 他	4～7人	高齢者 子育て	1時間～2時間	机、椅子	朗読劇、紙芝居（1演目15分程度）、歌、アコーディオン演奏、ハーモニカ演奏など、多彩な演目でお応えできます。
28	絵手紙・親子の造形遊び	1人	高齢者 子育て	1時間～2時間	絵手紙セット（市社協貸出可）、ハガキ、ティッシュ、新聞紙など	初めての方、絵や文字を描くのが苦手な方でも楽しめる絵手紙講座です。スタンプなどを使って親子で造形遊びもできます。
30	園芸活動・植物のクラフトづくり	1人	高齢者 子育て 他	1時間～2時間	メニューにより異なる	植物の増やし方や栽培と一緒に実演したり、植物やハーブを使い希望に沿ってクラフト（ポプリ、匂い袋、ツリー等）作りができます。材料費200円～700円程度
33	セルフ整体&リンパ・軽運動・笑いヨガなど	1人	高齢者 子育て	1時間～ 1時間30分	フェイスタオル	整体師の先生が、自分でできる簡単なセルフ整体、セルフリンパ、軽運動（タオル体操、健康ストレッチなど）を教えてください。その他笑いヨガ、転倒予防や体力づくりのための健康体操もお願いできます。
37	マジックショー&歌・演奏	1人	高齢者 他	30分程度	CDラジカセ、長机1台	ロープ、リング、カードなどを使ったマジックショー！その他ウクレレ演奏もできます。勤務の都合で土・日が活動可能日です。

38	折り紙	1人	高齢者 子育て	1時間30分～ 2時間	折り紙、のり、筆記用具、はさ み など	子どもから大人まで楽しめます。何を作るかは相談の上決めま しょう。早めに希望日をご相談ください。活動可能範囲は大殿、 白石、湯田、吉敷（その他地区は要相談）
39	転倒予防・手軽にできる運動	1人	高齢者	約1時間	イス	転ばない体を作るための、自分でできる運動・体操の指導。誤嚥 予防、病気の予防などの話もします。看護師さんです。
40	お茶会	1～数人	高齢者 子育て	約1時間	ポット 抹茶とお菓子の代金（金額その 都度相談）	お茶の作法を習いながら、お抹茶とお菓子をいただきますか。 堅苦しいものではありません。道具及び抹茶とお菓子は持参して 下さいますので、抹茶とお菓子の代金をご準備ください。
41	オカリナ演奏	数人～8人	子育て 他	20分～60分	なし	綺麗なオカリナの音色に合わせ、みんなで歌ったり演奏を聴きま しょう。歌に合わせた演出もあり、みんなで楽しめます。
42	音楽で楽しく健康に ～療育音楽～	1人	高齢者	約1時間15分	ホワイトボード、長机、延長 コード、据え置きアンプ（あれ ば）	高齢者施設等で療育音楽に取り組みされた経験のある方です。療育 音楽とは、音楽で心身のリハビリに役立てようというものです。 みんなで歌ったり楽器演奏し、音を楽しみましょう。
44	絵手紙	1人	高齢者 子育て	約1時間30分	絵手紙セット（市社協貸出 可）、ハガキ、画材	絵手紙に失敗はありません。誰でも味のある絵手紙を描くことが できますよ。気軽に挑戦してみませんか？
45	民謡	4～5人	高齢者	約30分～ 45分	なし	民謡の披露や、みんなで一緒に踊りを体験できます。（活動範囲 は大殿、白石、湯田地区近辺です）
47	整理収納マイスタイル	1人	高齢者 子育て	約1時間30分	プロジェクター、ホワイトボ ード、筆記用具、資料代	自分に合った、自分らしいモノとの暮らし方を整理収納の知恵と 工夫で楽しく教えていただけます。
50	思い出の歌・懐かしい歌を伴奏つきで歌いま しょう	1～2人	高齢者	約1時間～ 1時間30分	延長コード、ピアノ（なければ キーボード講師持参）、安定し たイス（可能であればパイプ椅 子より安定したもの希望）。歌 集又は歌詞を書いたものは準備 します。	対象の方に合わせた懐メロや童謡・唱歌等をピアノ（キーボ ード）に合わせ、皆さんで一緒に楽しく歌いましょう。（活動時 間・地区は要相談）
52	①笑いヨガ ②昭和歌謡や童謡、唱歌と一緒に歌いましょ う ③メイクセラピー	1人 ※②のみ 2～3人	高齢者 子育て 他	約1時間	①講師を中心に椅子に座ります ②講師の指定した曲をコピーし てもらい、一緒に歌います。 ③メイクセラピーは、お化粧代 として1回1000円必要で す。	①大声で笑うことで健康、ストレス発散になります。 ②昭和歌謡や童謡、唱歌と一緒に歌いましょう。 ③メイクをすることで若返り効果、子育てのストレス解消になり ます。

53	ケアビクス ～ つまづき・転倒予防・衣服着脱を楽にする～	1人	高齢者	約1時間	イス、歌詞を貼るボード	イスに座ったまま、明るい音楽やなじみの曲にあわせて体を動かします。体にかかる負担が少ないため、どなたでも楽しめます。体操の後は気持ちも体もすっきりします。（日曜日以外活動可能）
54	メイクセラピー	1～5人	高齢者 子育て 他	相談に応じて	お化粧品代として1回1000円 必要です。（何人の場合でも1000円）イス、机、タオル	ふれあいを大切にメイクやマッサージをさせていただきます。
55	①健康太極拳 ②介護予防の為に太極拳ゆっくり体操 ③ストレッチ体操	①②の場合 1～4人 ③の場合 1～2人	高齢者 子育て 他	①②の場合 約1時間 ③の場合 45分～1時間	運動が出来る服装、飲み物、タオル、低い靴、イス、CDラジカセ ※③の場合は必ずタオルをご準備ください。	①柔軟体操から体をほぐします。その後、太極拳の基本動作に入ります。 ②太極拳ゆっくり体操は、座って行うことも立って行うこともできます。身体機能の衰えを防ぐとともに、続けることで身体機能を回復させることを目的としています。 ③タオルを活用し、体を横に倒す等ストレッチを行います。 ※①②③活動時間：午前中～午後2時頃まで活動地区は要相談）
56	唱歌・童謡	1人	高齢者	約1時間～ 1時間30分	歌詞を貼るホワイトボード等、あればキーボード、延長コード	・唱歌、童謡を中心にしっかり声を出します。声を出しながら身体を動かします（歩くことはありません） ・簡単なハンドベルを取り入れることもあります。 ※活動地区は要相談。 ※サロンにペットボトル、缶（ステンレス）、ヤクルト等によるシェイカーがあれば使用します（一緒に作成も可・作成の場合は事前要相談）
59	健康ダンス	1人	高齢者	1時間～ 1時間30分	なし	簡単な社交ダンスのステップを踏みながら若々しい姿勢とフォームで楽しく音楽に合わせて動ける身体作りをしましょう。 ※活動日 火・水・木曜日午前中 ※活動地区は要相談。
60	医療・健康のお話や生活の中で行える簡単な体操～日頃の生活を少しでも楽に～	1人	高齢者 子育て	30分～1時間 (相談に応じます)	椅子、水分、ホワイトボード (話をする場合)	現役のリハビリを行う理学療法士です。健康や医学について常に追求しています。筋肉はトレーニングをしなくてもついてきますよ。体についての質問などもお答えできます。※仕事が休みの土・日・祝日が活動日です。
61	大道芸、手品、サックス (ジャグリング、南京玉すだれ)	3～5人	高齢者 子育て 他	30分～1時間	なし	大道芸（ジャグリング、南京玉すだれ）、手品、サックスを披露します。 ※活動日・範囲：制限なし
63	①スコップ三味線演奏、腹話術 ②スコップ三味線演奏のみ	1～2人	高齢者 他	40～50分 程度	会場に音響機器があれば借りる こともあります	すこっぴーしげちゃんのスコップ三味線演奏、腹話術、南京玉すだれなど。地域に元気を発信したい！ ※腹話術がある時にトリオになります。

66	アロマ・ハーブの話、試飲、日常に役立つアロマ・ハーブ作り	1人	高齢者 子育て 他	要望に応じて	材料費実費（作成内容により異なる）、机、椅子、電源（作成内容による）、湯沸かしポット（試飲の場合）	日常に役立つアロマ・ハーブ作りでは、入浴剤やルームスプレー、虫除けスプレー、料理に使うドレッシングやハーブソルト、七味唐辛子など、日常で活用できる物を教えていただきます。 ※活動日：要相談。（仕事が休みの時に、お助け隊の活動をされます。） ※講師送迎が必要な地域あり。
67	ハーバリウム作り	1人	高齢者 子育て 他	2時間程度	材料費実費 ハーバリウム作り（1,000円 or 1,500円） ハーバリウムボールペン作り（1,500円） 机、椅子、ハサミ、箱ティッシュ	好きなプリザーブドフラワーを瓶に入れて、専用オイルに浸した自分だけの植物標本をつくります。 花とオイルのきらめきが詰まったインテリアを作れます。 ※参加者が10名を超える場合、講師が持参する材料が多くなるため要相談。
68	オカリナ演奏	3～4人	高齢者 子育て 他	40分～60分	いす、机	オカリナの演奏を披露していただきます。 オカリナの音色に合わせてみんなで一緒に歌って楽しみましょう。 ※活動地区：要相談。
69	書道 （漢字、かな、ペン習字）	1人	高齢者 子育て	1～2時間	習字道具一式 （大筆、小筆、下敷き、文鎮、墨）	漢字、かな、ペン習字が出来ます。 どなたでも気軽にご参加ください。
70	マジック	1人	高齢者	1時間以内	ホワイトボード（あれば）	皆と一緒にマジックを楽しんでみませんか？マジック中、参加者の誰かにアシスタントしていただくこともあります。
71	演芸（日本舞踊、ダンス、歌、銭太鼓、体操、太極拳等）	4～6人	高齢者	1時間	カセットラジカセ（あれば）、座布団、パイプ椅子、着替えの部屋	演芸（日本舞踊、ダンス、歌、銭太鼓、体操、太極拳等）を披露します。踊ったり、歌ったり、体操等体を動かし楽しく過ごしませんか。 ※活動場所：活動地区に制限あり（要相談）
73	カイロプラクティック （健康講話、体操教室）	1人	高齢者 子育て 他	約1時間	タオル、運動のできる服装	年齢に応じた内容、椅子に座ってできる内容など希望に応じた内容で講話や体操をします。丈夫な体づくりをしましょう。 ※活動場所：要相談。
74	手作り	1人	高齢者	約1～2時間	材料費実費	簡単に作れる作品を考え、楽しく形にします（主に布で作るもの） ※活動場所・活動時間・製作物：要相談。
75	日本舞踊・民舞・フラダンス・カラオケ	3～8人	高齢者	約1時間	ラジカセ（あれば）	日本舞踊・民舞などを披露できます。施設でも披露しています。 ※活動場所：活動地区に制限あり（要相談） 活動時間：平日の午後。
76	健康、リハビリ、運動の相談、健康な地域づくりのおてつだい	1人	高齢者 子育て	30分～ 1時間30分 （内容に応じて）	講義の時などは資料印刷費 必要に応じスクリーン、マイクなど	健康的に生活し続けるために、専門的な話もわかりやすく丁寧にお話しします。 ※活動場所：南部を除く市内。 活動時間：月土日祝。

77	音楽活動（ギター演奏）	1人	高齢者 子育て	1時間	歌詞カード（印刷代実費） ホワイトボード	歌謡曲や童謡、唱歌、J-POP等様々なジャンルの音楽をアコースティックギターと歌で演奏します。一緒に歌って楽しんでいきましょう。 ※活動日：土日の日中。
78	メイク講座、ハンドマッサージ	1人	高齢者 子育て	内容による	ご自身のメイク道具	ちょっとしたリフレッシュをしてみませんか？ ※活動内容・時間：要相談。
79	①コーラス（童謡唱歌など） ②楽器（ピアノ、サックス等） ③ホルン&ピアノ	2～7人	高齢者 子育て 他	15分～60分	あればピアノまたはキーボード	音楽活動、何でも相談ください。 ※活動日：要相談。
80	音楽（オルゴールの演奏）	1人	高齢者 子育て	60分	テーブル、イス	やさしい音色で癒しの時間を過ごしてみませんか。 ※活動日：木・金曜日（他の曜日は要相談）
81	介護美容	1人	高齢者	20分～30分	テーブル、イス（2脚）	美容効果で肌も気分もリフレッシュしませんか？ハンドトリートメント・フットトリートメント・フェイシャルトリートメント・ネイルケア・メイクからお選びください。男女問わずご好評です。 ※活動日：要相談。
82	楽器演奏	2人	高齢者	1時間	あればピアノまたはキーボード	昔懐かしい歌や外国の曲が聴けます。 ※活動日：土日祝 活動時間：要相談。 活動場所：制限あり。
83	オカリナ演奏	3～4人	高齢者	1時間	なし	オカリナ好きの仲良しが集まっています。 ※活動日：要相談。 活動場所：制限あり（要相談）
84	小物づくり	1人	高齢者 子育て	2時間	材料費実費 準備物は作品による。	SDGsを軸にして小物をつくっています。 ※活動日：要相談。 活動場所：市内全域（要相談）
85	音楽（歌&ギター演奏）	1人	高齢者	1～2時間	歌詞カード（印刷代実費）	おもしろトークを交えながら笑顔をとどけます。
86	笑いヨガ・あいうべ体操	1人	高齢者 子育て	1時間程度	なし	笑いヨガと口腔のあいうべ体操で健康にすごしましょう。 ※活動日：平日 活動場所：山口市内（要相談）
87	ハーモニカ演奏	1人	高齢者	30分～1時間	歌詞カード（印刷代） マイク（あれば）	ハーモニカで歌謡曲や童謡・唱歌などを演奏します。 一緒に歌って楽しみましょう。 ※活動場所：要相談。

88	歌とギター 歌謡曲等	2人	高齢者	1時間	パイプ椅子など	安らぎや懐かしさを感じられ、心に響く演奏を心掛けています。 ※活動日：平日午前中、土日祝日
89	楽器演奏（オカリナ、鼻笛）、手話歌	1人	高齢者 子育て	30分程度	なし（広い会場の場合、あれば マイク）	オカリナ、鼻笛、歌を織り交ぜて楽しく音楽をお届けします。演 歌、唱歌、叙情歌、昭和の歌謡曲なども大好きです。皆さんと一 緒に楽しめる安らぎの時間にできればと思っています。 ※活動日：要相談 ※活動場所：小鯖・徳地・阿東を除く山口市内（要相談）
90	絵 折り紙	1人	高齢者 子育て	1時間	手持ちの画材（ボールペン、鉛 筆なんでも可）、モチーフ （花、写真など） 必要経費：紙代	上手に描くことにとらわれず、手軽に絵を描いてみませんか。特 別な道具がなくても手持ちの画材で描くことができます。 折り紙を教えることもできます。 ※活動日：平日 月・水・金曜日 ※活動場所：大殿・白石・湯田・大内・宮野・吉敷・平川・小 郡・秋穂 （要相談）
91	琴演奏 琴伴奏に合わせて歌おう	1人	高齢者	40～50分	歌詞カード（印刷代実費） 椅子	琴の演奏で歌謡曲や童謡、唱歌などを演奏します。一緒に歌って 楽しみましょう。
92	オカリナ、エアロフォン演奏	1～5人	高齢者	40～90分	なし	優しいオカリナ、珍しいエアロフォンの曲をお楽しみ下さい。 御存知の歌は一緒に歌いましょう。 ※活動日：要相談
93	リトミック	1人	高齢者 子育て	高齢者：約40分 子ども：約30分	キーボード（あれば） 材料費（必要あれば）	リトミックとは「よいリズム」という意味です。 高齢者：音楽を使って（歌いながら）楽しく身体を動かし脳トレ します！ 子ども：音楽を使って楽しく身体を動かし様々な能力を育ててい きます！ ※活動日：要相談