

登録ボランティアさん紹介

令和3年4月現在

(個人)

順不同

ボランティア活動希望している方（団体・個人）を紹介します。
ご依頼・ご相談は佐久穂町社協ボランティアセンターまで問い合わせてください。

		内容	活動場所・時間	その他	PR
音楽	ギター弾き語り	ギターの演奏に合わせて参加者皆さんと一緒に歌を歌います。	町内 約1時間		歌詞カードを配布しますので童謡や昭和の懐メロと一緒に歌いましょう。
	みんなで歌って笑って	オカリナ・ハーモニカを用いて童謡・唱歌を皆さんで歌います。 笑いヨガで一緒に大笑いしましょう。	町内 約1時間		歌ったり笑ったりして一緒に楽しい時間にしましょう。
	ミュージックベル	参加者の皆さんでハンドベルを使っていろいろな曲を演奏します。	町内 約1時間	交通費要 ※町外からお越しいただくため	初めての方でも気軽にできますので一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。
体操	気軽にできる体操	ラジオ体操や軽体操などで楽しく一緒に体を動かしましょう。	町内 約1時間		座ってできる体操もあります。 無理のない範囲で体を動かすプログラムです。
踊り	楽しく踊りましょう	歌謡曲や民謡など皆さんが知っている曲で楽しみながら踊りを行います。	町内 約1時間	うちわや手ぬぐいなどを使うこともあります。	誰でも気軽にできる踊りを参加者の皆さんで踊ります。



(団 体)

	団体名	内 容	活動場所・時間	その他	P R
音楽	コスモスさく	ハーモニカ演奏の鑑賞会。	町内 約 30 分		童謡や歌謡曲を中心にハーモニカの合奏を披露します。
	銭太鼓 はなみずき	銭が入った筒状の楽器を用いた演奏を行います。銭太鼓の体験もできます。	町内 約 30 分	概ね 2 か月前までに 依頼	音楽に合わせて手と頭の体操を楽しくやりましょう。
ゲーム	認知症予防ゲーム チーム佐久穂	頭や体の体操やゲーム一緒に行い、楽しく認知症の予防をしていきます。	町内 約 1 時間		脳を活性化させるお手伝いをします。
	れい輪の会	脳トレやゲームを一緒に行う参加型やフラダンス、銭太鼓の演奏の鑑賞もできます。	町内 約 1 時間	サロンに参加するお およその人数を把握 したい。	体を動かしたり、話をしたりして、サロンに参加される皆さん全員で一緒に楽しみましょう。
交通安全	長野県交通安全 教育支援センター	交通安全について寸劇や腹話術を用いて楽しくわかり易くお教えします。	町内 約 1 時間	社協でパンフレット をお渡しします。	交通安全教育で交通事故を防ぎましょう。
体操	すくださーず	フレイル予防のための体操、歌を歌いながらの体操など、体と頭を使った体操を行います。	町内 1 時間		ちょっとした体操を楽しく行います。対象を習慣にするきっかけにしてみませんか。



ボランティア募集中

活動いただけるボランティアを募集します。
団体個人は問いません。
興味のある方は右記へお問い合わせください。

佐久穂町社会福祉協議会ボランティアまちづくりセンター

住 所 南佐久郡佐久穂町高野町 351

電 話 86-4273

F A X 86-1215

m a i l sakuho_care@feel.ocn.ne.jp