

コピー厳禁

【取り扱い注意】 「サロンお助け隊一覧表」は、地区社協及びサロンの扱い手に送付しております。取り扱いにはご注意ください。講師派遣は1年度に2回まで無料で利用できます。

※3回目以降は、講師謝金(3,000円以上)をサロンの実費負担いただくことにより、調整可能です。

## ～お助け隊講師の派遣を希望される場合～（1年度に2回まで利用ができます）別紙フローチャート参照ください



- 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	氏名・グループ名	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	佐山折り紙の会	1～2人	高齢者 子育て	1～2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？
7	二胡・オカリナ演奏	二胡・燐燐	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けます。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	原田久美子	1人	高齢者 子育て 他	1～2時間	ハサミ、花代1000円～	生花を使ってのアレンジなど、相談の上内容を考えてくださいます。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～	中野憲和	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、みんなと一緒に歌いましょう。
12	カラオケ・腹話術・日本舞踊 他	おとずれ会	5～7人	高齢者	1時間以内	着替え等をする控室	歌、日本舞踊、二胡、フラダンス等の芸能を披露します。
13	フラダンス	ハウオリ・フラ	3～30人	高齢者	30分～2時間	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	コーチズ山口	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	むかしなつかしお手玉会	1人	高齢者 子育て 他 (幼保小中 高生も可)	1～1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。 五感に良いお手玉です。今の時代に大切な心に良い遊びで道具です。
16	エコクラフト・スクラップ ブッキング	クラフトおぎ	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、木工ボンド (スクラップブッキング)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？スクラップブッキング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

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

令和7年12月現在

コピー厳禁

【取り扱い注意】 「サロンお助け隊一覧表」は、地区社協及びサロンの扱い手に送付しております。取り扱いにはご注意ください。

講師派遣は1年度に2回まで無料で利用できます。

※3回目以降は、講師謝金(3,000円以上)をサロンの実費負担いただくことにより、調整可能です。

17	3B体操		1～3人	高齢者 子育て 他	1時間	なし	ボール・ベル・ベルターの3つの用具を使い、音楽に合わせて楽しめる健康体操です。
19	アコーディオン伴奏・歌教室	津田勝治	1人	高齢者 子育て 他	1～1時間30分 (相談に応じます)	椅子、机	ハーモニカ、ウクレレの演奏。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	笑いヨガおよび認知症予防	わいわい山口ラフタークラブ	1～4人	高齢者 他	1～1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	明日を紡ぐ大地の会	4～7人	高齢者 子育て	1～2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	大谷	1人	高齢者 子育て	1～2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。のんびり和やかな講座にします。
30	園芸活動・植物のクラフトづくり	有吉俊	1人	高齢者 子育て 他	1～2時間	メニューにより異なる	植物の増やし方や栽培を一緒に実演したり、植物やハーブを使い希望に沿ってクラフト（ポプリ・匂い袋等のアロマ、リース・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	整体＆リンパ桂 渡邊桂子	1人	高齢者 子育て	1～1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）を教えてくださいます。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	伊勢屋次朗	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！旧山口市内に限ります。詳細は相談の上にて。
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。
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ま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。

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

令和7年12月現在

コピー厳禁

【取り扱い注意】 「サロンお助け隊一覧表」は、地区社協及びサロンの扱い手に送付しております。取り扱いにはご注意ください。

講師派遣は1年度に2回まで無料で利用できます。

※3回目以降は、講師謝金(3,000円以上)をサロンの実費負担いただくことにより、調整可能です。

44	絵手紙	右田朱実	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。絵手紙のモットーは「ヘタでいい、ヘタがいい」です。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	民踊	山口民踊ほたる会	4～5人	高齢者	約30～45分	なし	民踊の披露や、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、大歳地区近辺です）
47	整理収納マイスタイル	矢吹信子	1人	高齢者 子育て	40～50分	プロジェクト、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、シニア世代に安全安心な暮らし（整理・片付け・防災）を楽しくお伝えします。
50	思い出の歌・懐かしい歌を伴奏つきで歌いましょう	皆で一緒に歌おう会	1～2人	高齢者	約1～1時間30分	プログラム等を貼っておくマグネットかセロテープ (キーボードとスピーカー、歌集延長コードは持参します)	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	山口みかん姫 岡部尚子	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 転倒予防・介護予防体操	健康運動実践指導者 平野さとみ	1人	高齢者	約1時間	イス、歌詞を貼るボード、運動が出来る服装、飲み物、タオル	①イスに座って出来る転倒・介護予防体操です。 ②明るい音楽に合わせてどなたでもできる体操です。 ③楽しかった！気持ちもからだも元気になった！というお声を頂いています。（日曜日以外活動可能）
54	メイクセラピー	きらめ輝山口	1～5人	高齢者 子育て 他	相談に応じて	お化粧代として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介護予防の為の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）

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

令和7年12月現在

コピー厳禁

【取り扱い注意】 「サロンお助け隊一覧表」は、地区社協及びサロンの扱い手に送付しております。取り扱いにはご注意ください。

講師派遣は1年度に2回まで無料で利用できます。

※3回目以降は、講師謝金(3,000円以上)をサロンの実費負担いただくことにより、調整可能です。

56	唱歌・童謡	唱歌・童謡で声だし	1人	高齢者	約1～1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	1～1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～	リハビリ ワンステップ	1人	高齢者 子育て	1時間程度	椅子、水分、ホワイトボード (話をする場合)	理学療法士18年目。あらゆる体のギモンにお答えし、軽い運動や生活のコツをお伝えします。老若男女、すべてのニーズに応じて話を聞えます。ご気軽に尋ね下さい。 活動日：調整できるので平日でも可。
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	津軽スコップ三味線演奏と腹話術	しげちゃんトリオ	2人	高齢者 他	60分程度	要相談	津軽スコップ三味線師範「すこっぱーしげちゃん」と腹話術師「みえちゃん」と人形の「あっちゃん」が山口の皆さんに笑顔と元気を届けます。（※南京玉すだれもあります）
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	黒瀬恵	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	オカリナ同好会 音彩	3～5人	高齢者 子育て 他	40～60分	いす、机、あれば白板	オカリナの演奏を披露してください。 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：山口市内

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

令和7年12月現在

コピー厳禁

【取り扱い注意】 「サロンお助け隊一覧表」は、地区社協及びサロンの扱い手に送付しております。取り扱いにはご注意ください。

講師派遣は1年度に2回まで無料で利用できます。

※3回目以降は、講師謝金(3,000円以上)をサロンの実費負担いただくことにより、調整可能です。

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	徳永正博	1人	高齢者	1時間以内	ホワイトボード(あれば)	皆で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)	徳原富美枝	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	素材をいかした手作り	大林和美	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。
75	日本舞踊・民舞・フラダンス・カラオケ	歩夢の会	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手伝い	白松孝憲	1人	高齢者 子育て	30~60分	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：土日
77	音楽活動（ギター演奏）	上松新太郎	1人	高齢者 子育て 他 (地域イベント・お祭り)	1時間	歌詞カード(印刷代実費) 延長ケーブル ホワイトボード(要相談)	歌謡曲（70年代～90年代）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の弾き語りで演奏します。 一緒に歌って楽しんでいきましょう。 今後、活動の幅を広げていきたいことから、ピアノやキーボードをされている方でユニット活動をして下さる方を募集しています。 活動日：土日祝
78	①メイク講座、ハンドマッサージ ②相談セミナー	①岡村陵里 ②KAFUKA	①1人 ②2人	高齢者 子育て その他	①内容による ②内容による	①ご自身のメイク道具 ②内容による	①ちょっとしたリフレッシュをしてみませんか？ ②親子の関係セミナー、介護が始まる人向けのセミナーです。
79	①コーラス（童謡唱歌など） ②楽器（ピアノ、サックス等）		2~14人	高齢者 子育て 他	15~60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。

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

令和7年12月現在

コピー厳禁

【取り扱い注意】 「サロンお助け隊一覧表」は、地区社協及びサロンの扱い手に送付しております。取り扱いにはご注意ください。

講師派遣は1年度に2回まで無料で利用できます。

※3回目以降は、講師謝金(3,000円以上)をサロンの実費負担いただくことにより、調整可能です。

80	音楽（オルゴールの演奏）	オルゴール f anおごおり	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	西村恵	1人	高齢者	20～30分 (30～60分) グループレクリエーションの場合	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・マ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	うたとピアノ		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・活動時間：要相談。 活動場所：制限あり。
83	オカリナ演奏	カシオペア	3～4人	高齢者	1時間	演奏時の椅子	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	藤野梨恵	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）	砂田礼三	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	金子恵子	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	TSMクラブ	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	音楽に親しむ（オカリナ・鼻笛・樹音・（手話）歌） + ミニ書道パフォーマンス	遊書家はる	1人	高齢者 子育て	30分程度 (書道あり45分程度)	なし（あればマイク）	オカリナ数種類、鼻笛、樹音たくさんの音色を楽しんでください。皆さんとの空間からのインスピレーションで、曲やトークを展開していく一回一回のプログラムです。感じる想いをその場で書に…ミニ書道パフォーマンスを織り交ぜることも可能です。 ※活動日・活動場所：山口市内全域・要相談 ※書道パフォーマンス有→材料費として別途1,000円

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

令和7年12月現在

コピー厳禁

【取り扱い注意】 「サロンお助け隊一覧表」は、地区社協及びサロンの扱い手に送付しております。取り扱いにはご注意ください。

講師派遣は1年度に2回まで無料で利用できます。

※3回目以降は、講師謝金(3,000円以上)をサロンの実費負担いただくことにより、調整可能です。

90	季節の絵 イベントの折り紙	眞木由紀	1人	高齢者 子育て	1~2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	気軽にお話ししながら絵を描いてみませんか。気分転換になります。 イベント折り紙は地域活動で行なったイベント(ハロウィンなど)の折り紙本 や、インターネット検索してiPadの画面を観ながら一緒に折ってみませんか。 ※活動日:平日 月・水・金曜日 ※活動場所:白石・湯田・平川
91	琴演奏 琴伴奏に合わせて歌おう	高松かよ子	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	風の音	1~5人	高齢者	40~60分	なし	優しいオカリナ、珍しいエアロフォンの音色をお楽しみ下さい。 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	植山典子	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
94	演劇、紙芝居 (他ストレッチ、リズムダンス)	演劇サークルきらめき	2~4人	高齢者 子育て 老人ホーム	60~90分	テーブル、椅子、コンセント	リズムダンスをしながら健康を維持しましょう。音楽を使って楽しく紙芝居を 披露します。民話劇の役者になって本読みましょう。 ※活動日:火・金以外 活動場所:制限あり
95	セルフ整体・体幹ケア教室	山口祐輔	1人	高齢者 老人ホーム 他	60~90分	イス、タオル	自分で肩コリ・腰痛解決しませんか？整体師が教えるセルフケアを体験し てみて下さい。いつまでも痛みなく動き続ける身体を！ ※活動日:要相談 活動場所:市内全域