

令和7年度宇部ボランティアセンター登録個人ボランティア一覧

令和7年11月1日現在

【披露】

No	活動内容	活動紹介	所要時間	備考
1	腹話術による防犯、交通安全指導、手遊び、絵本の読み聞かせ	子どもや高齢者を対象に腹話術、クイズ、手遊び、絵本の読み聞かせなどをおこなっています。	30分～1時間	
2	読み聞かせ、視覚障がい者サポート	読み聞かせを披露します。	要相談	
3	中国変面	中国の伝統芸能「変面」を披露します。面一つ一つに喜怒哀楽を表す表情とつ変わるか解らないスピード感溢れる、中国変面ショーをどうぞお楽しみください。	1時間 (演技は内10分)	CDプレーヤー(なければ持参) 控室(着替え、準備ができる部屋) 謝礼:要相談 活動希望曜日:土曜日
4	楽器の演奏	キーボード、三味線、ギター、バイオリン、サックスの披露をおこなっています。昭和の懐かしい曲を演奏します。	要相談	机、イスなど
5	二胡の演奏	二胡(中国の楽器)の演奏を喜んで聴いていただけたところでボランティアとして活動したいと思います。高齢者施設、幼稚園、保育園、病院、サロンなどでの演奏を希望しています。	要相談	机、イスなど

【講師】

No	活動内容	活動紹介	所要時間	備考
1	パラスポーツ(障害者スポーツ)	上級パラスポーツ指導員。ボッチャ、卓球バレーなどのパラスポーツが楽しめます。	要相談	
2	音楽レク(健康体操)、口腔体操	音楽健康指導士。歌をうたったり、音楽に合わせて体を動かしたりすることで、健康を維持しましょう。	30分	
3	笑いヨガ・あいうべ体操	「笑いヨガ～カラダを動かしてココロも動かすラフターヨガ」 「あいうべ体操～口元の筋肉を鍛えて健口に～」	1時間	
4	手話	手話かるたの指導。	1時間	
5	防災講演	防災に関する講演。	要相談	プロジェクター等
6	英語	英語の補習のお手伝いをします。	要相談	
7	フレイル予防	理学療法士。介護予防運動指導員。フレイル対策推進マネージャー。社会的、精神的、認知的、オーラル、身体的どのフレイルでも対応可能です。	要望に応じて調整可	プロジェクターがあれば尚良し
8	姿勢矯正・体操	理学療法士。姿勢矯正や筋力トレーニング、柔軟などの体操の指導。	要相談	交通費希望(1回につき1,000円)椅子
9	珠算・暗算・そろばん	珠算・暗算・そろばんの指導。	120分	交通費希望
10	スポーツ(野球)	野球をはじめとしたスポーツ全般。	60分	バット・ボール・グローブ
11	リズムトレーニング	リズムトレーニングの指導。	60分	交通費希望。
12	PC・スマートフォン操作	PCやスマートフォン操作の個別指導。	30～60分	PC等の機器