




郡上市ボランティア連絡会 出前ボランティア

R7.9.9現在

	出前タイトル	出前内容	団体名	所要時間	対象	出前可能な時間帯	経費等	その他
1	マジック	マジックの披露	夢マジック	60分	こども～高齢者	13:00～16:00		
2	手話って何？ 手話で歌ってみよう	手話で歌を楽しむ	郡上手話サークルたんぽぽの会	30分～60分	小学生以上	要相談		
3	回想法	昔の生活用具などをもとに語り合うことで、脳に刺激を与え認知症を遅らすことができます	ぼちぼちいこ会	60分	高齢者	平日		
4	オカリナ	オカリナ演奏	森のオカリナ隊 (郡上ミスチーフファミリー)		こども～高齢者	要相談		
5	スクエアダンス	スクエアダンス	サニーフィールド スクエアダンスクラブ (郡上ミスチーフファミリー)		こども～高齢者	要相談		
6	ストレスリダクション	体を弛めリラックスする体験	個人ボランティア	90分	こども～高齢者	10:00～12:00 13:00～15:00		
7	懐かしの昭和歌謡	ギター演奏＆ボーカル	ロクエモン	60分	こども～高齢者	平日・休日 9:00～16:00		
8	うたおまいミニコンサート	ギター演奏で皆さんで知ってる歌を唄いましょう	そよかぜフレンズ	60～90分	高齢者	9:30～16:00		原則美並町内、ただし町外は要相談

	出前タイトル	出前内容	団体名	所要時間	対象	出前可能な時間帯	経費等	その他
9	心も体も元気になろう	軽体操、頭の体操、マジック、ゲーム、健康の話	縁（えにし）	60分	こども～高齢者	要相談	協力金として 1,000円	
10	歌のプレゼンター	歌をとおして癒しと娯楽のプレゼント ※即興演奏によるリクエスト対応	デリバリーステージ	60分	高齢者、障がい者、一般及びその介護者	10:00～ 20:00	交通費 (白鳥町外) ※要相談	
11	おもちゃで遊ぼう！	・おもちゃを通した親子のふれあい ・ママ友作り	郡上八幡おもちゃ図書館 「ポン太」	90分	未入園児の親子	火曜日～金曜日 10:00～ 12:00		
12	ミニコンサート	童謡、唱歌、昭和歌謡、ポップス等のフルート・リコーダー・ピアノの演奏	奏楽（そら）	30分～60分	子ども～高齢者	平日 10:00～ 16:00		八幡・美並町内のみ
13	にんげんをかえせ (ピカドン物語) 戦時中の人々の暮らし	朗読	郡上朗読の会	20分	小学生以上	要相談		
14	足裏から健康になろう！ フットセルフケア	大人もこどもも年齢問わず自分の足裏を観察しセルフケアをする講座です。	folganza（ふぉるがんざ）	60分	子育てサロン 高齢者サロン	水・木・金 9:30～15:30	実費・出張費 (500円～ 1,000円)	
15	コーラス	呼吸法、体操、唄	シルバーコーラス	60分	高齢者	火曜日	100円	持ち物 水分
16	チェアヨガ	イスを使用してヨガポーズをとります。不可のない動きですが、体も心もスッキリします！	個人ボランティア	30分～60分	どなたでも	要相談	交通費 (八幡以北) ※要相談	
17	サンタがやってくる！	・サンタクロースの衣装の貸出し ・ボランティアによるサンタクロースの訪問	郡上市ボランティア連絡会	60分	未入園児の親子	要相談		