

特技ボランティア一覧表

種別		グループ名	ボランティア活動内容				備 考	
			活動可能日時	所要時間	必要スペース	リモート	依頼者準備物	
音楽	5	ヒーリング二胡 平左衛門	心に癒しを与えてくれる曲をあらゆるジャンルから選び二胡で演奏します（童謡唱歌・演歌・フォークリング・ポピュラー・クラシックまで）				準備時間 30分程必要 出演 1か月前までに相談	
			全日昼間（相談可）	40～120分	畳2畳と横幅長机2脚分		電源（コンセント）、長机	
	6	ケッセラーズ	キーボード・エレキギター・フォークギターによる唄と演奏です。主に皆様と一緒に歌っていただける歌謡曲やフォークソング、ポップスで歌詞カードも用意して皆様一緒にお楽しみいただけます。フラダンスも1曲披露します。				準備時間 30分程必要	
			月～日曜日 13:00～16:00	30分～120分	長机2脚分の横幅		電気&延長コード、控室	
	7	チルコロ・ピアチェレ	マンドリン・アンサンブル演奏。一緒に歌っていただける唱歌や歌謡曲からポピュラー音楽、映画音楽など幅広い音楽をお楽しみいただけます。				準備時間 30分程必要、出演予定日1ヶ月前までに依頼願います	
			土曜日、日曜日（祝日は相談の上可）	30～60分	幅5m×奥行2m程度（8名が横並びで座れる程度）		あればマイク、ひじ掛けのない椅子10脚、机1脚、控室o音合わせができる部屋	
	8	宮加三サンパック 休止中	楽器演奏（ギター、ウクレレ、カフオン、ジャンベ、尺八等）フラダンス、参加者と合唱。ジャンルを問わない、フォークソング、シャンソン、昭和歌謡などを披露します。（福祉施設からの依頼は対応不可）				準備時間 30分程必要（機材・楽器等を乗せ車3台で清水市から向かう為、交通費としておおよそ5,000円の協力を希望します）	
			いつでも可（土、日、祝含む）	60～90分（間に休憩を入れます）	8畳程度	×	マイク、電源&延長コード、控室	
	9	With You（ウィズユー）	ヴァイオリンとピアノの親子デュオです。一つひとつの曲に真摯に向き合い、気持ちを込めた演奏を心がけております。年齢層やご要望に合わせて選曲し、皆様とともに楽しめるひとときを提供します。				準備時間 30分程必要 出演日1ヶ月半～2ヶ月前までに依頼願います。ピアノがあればお借りしたい。	
			土・日・祝の昼間	30～60分	長机3脚分の横幅、電子ピアノを置けるスペース（下見をして対応させていただきます）		電源&延長コード、長机2脚、椅子2脚、	
	13	おやじライブ	ギターとハーモニカで演奏しながら歌います				準備時間 5分程必要	
			いつでも可	30～90分	屋外でも可	×	電源&延長コード	
	16	富士ジュニアリンガーズ	小学生チームによるハンドベル演奏				準備時間 15分程度	
			週末・学校が休みの時期・祝日など（スケジュール調整のため2～3カ月前までに依頼下さい）	30分～45分	長机（45×180）2～3台横一列に並べられるスペース（屋外不可）	○	マイク、長机2～3脚、控室、駐車スペース5台分	
	17	鈴乃会	民謡、三味線、尺八、太鼓等の演奏や歌を歌います。				準備時間 10分程必要（必要経費あり）要調整	
			月～金曜日 13時～16時 相談の上調整可	45分～60分	畳8畳分（屋外可）	×	音合わせができる部屋、電源&延長コード、マイク、椅子2脚、長机	

特技ボランティア一覧表

種別		グループ名	ボランティア活動内容				備 考	
			活動可能日時	所要時間	必要スペース	リモート	依頼者準備物	
音楽	18	富士リコーダー オーケストラ	リコーダーアンサンブルで童謡・唱歌・民謡・ポピュラー・クラシックなど様々なジャンルの演奏を行います。				準備時間 10分程必要	
			全日の10時～17時	20～60分	10～20名分の椅子が並べるスペース		椅子20脚(人数分)、控室(楽器が準備できるスペース)2ヶ月前までに依頼をお願いします	
	19	プレイ・サクス	アルトサクスとエアロフォンの伴奏と一緒に歌おう。(童謡・唱歌・懐かしい歌謡曲・J-POPまで垣根なし)時々紙芝居もやります				準備時間 15分程必要	
			原則土日以外は制限なし(要相談可)	40～90分	20～30人程度が椅子に座って歌うことができる広さ(公民館・公会堂)	×	電源&延長コード、長机1脚	
	20	ポコ ア ポコ	ハンドベル演奏や手遊びなども幅広く利用者さんと楽しく過ごします。訪問先の年代、主催側のご希望に合わせ一緒に楽しめる内容です。				準備時間 15分程必要	
			金曜日(午前) 土日は要相談	30～60分	長机4～5台(5台がベスト)		長机5脚、できれば控室	
	21	泉寿(せんじゅ)	ギターの演奏と共に演歌・童謡・歌謡曲・唱歌などいっしょに歌って楽しみましょう				準備時間 20分程必要 1ヶ月前までに依頼ください 可能であれば交通費として3,000円	
			相談の上調整可	30～90分	2畳程度の広さ(屋外でも可)		電源・ひじ掛けのないいす1脚・長机1脚・音合わせができる部屋	
	22	ふじ きらりん	子ども用の教育楽器として生まれた鍵盤ハーモニカ(メロディオン、ピアノ) 今、「大人のケンハモ」としてブームになっています。どこか懐かしい音色で、クラシックからポピュラー、演歌まで、幅広いジャンルをお楽しみいただけます。				準備時間 10分程必要	
			平日の午前または日曜の昼間 相談の上調整可の場合あり)	30～45分	畳2～3畳程度 雨の場合屋外不可)		長机、椅子4脚、あればマイク	
	23	高木満寿美とモンレーヴ(私の夢)	日本語で歌うシャンソン、昭和のフォーク、ポップスなど内容は訪問先の年代・人数に合わせます。簡単な手話をつけた歌もあります。シニアカフェ他でボランティアライブもしています				準備時間 15分程必要 (電車を使う場合は交通費)	
			相談の上、調整可	30～90分	畳2畳、電子ピアノを置いてPAを置きます		椅子1脚、長机、電源&延長コード、あれば姿見	
	26	和風天人クローバーズ	ハンドチャイム、ハンドベルを使用し、色々なジャンルの曲を演奏します。童謡などは歌いながら行います。心やすらぐ時間を楽しみましょう				準備時間 15分程必要 (プログラム製作、練習があるため2カ月前までに依頼が欲しい)	
			月～金曜日13:00～16:00(サロンの場合は午前中か日曜日でも可)	45～90分	長机2脚分の横幅(屋外不可)		長机4脚	
	27	薩摩琵琶の弾き語りと歌謡ショー	琵琶の幽玄の世界への招待!琵琶の弾き語りと歌謡ショー、一度聴いてみたら平家と源氏がよみがえる!平家物語を主として弾き語り誕生日・祝い事でも出かけていきます。				準備時間 5分程必要 (交通費必要)	
			月曜日	45～90分	4.5畳程度の広さ	×	いす2脚	

特技ボランティア一覧表

3

種別		グループ名	ボランティア活動内容				備 考	
			活動可能日時	所要時間	必要スペース	リモート	依頼者準備物	
音楽	28	ミントグリーン	ギターボーカルの男女ユニット、フォークギターの演奏では懐かしい昭和歌謡、唱和、フォークソング等を唄います。皆さんと楽しく唄うことも出来ます				準備時間 20分程度必要（1ヶ月前ぐらいに連絡ください）	
			全日 10:00~16:00 （相談の上調整可）	45分～60分	畳8畳以上（屋外でも可）	×	電源、延長コード（無ければ持参します）あれば控室、椅子2脚	
	29	レモネード	ピアノ伴奏で歌います。一緒に歌うこともできます（歌謡曲・演歌・唱歌など懐かしい歌を唄います）指を使った脳トレや軽体操もできますので楽しみましょう				準備時間 20分程度（概ね1ヶ月前までには連絡願います）	
			相談の上調整可	30分～60分	8畳～20畳位（屋外可）	×	電源&延長コード	
	31	富士ハーモネット	ハーモニカ演奏（ハーモニカの音色とテクニックを楽しんでください）				準備時間 30分程度必要	
			月・火・木曜日 14時～15時、第2・3金曜日	45～60分	長机2脚分	×	電源&延長コード、長机1脚、控室、歌詞カード、椅子（人数分）	
	32	サンダーソニア	イングリッシュハンドベルの演奏。季節の曲や童謡など、聴きなじみのある曲を、広い世代の方々に聞いてほしいです。				準備時間 30分程度必要 事前に下見をしたい	
			火曜日午後（13～15時）2か月前から調整可	20分～60分	長机4脚、5脚分程度の横幅、1.5m程の縦スペース	×	長机5脚、控室	
	33	ライオンズ	なつかしい昭和歌謡や洋楽を独特のアレンジで演奏します。ギターとボーカルの男女ユニットです。				準備時間 30分程度	
			可能な時間が不定期のためまずはご相談ください。	30～60分	6畳程度	○	椅子2脚、電源・延長コード	
	39	個人ボランティア	童謡唱歌や懐かしい曲などを二胡で演奏します。演奏に合わせて口づさんだりしながら二胡の演奏を楽しんでください				準備時間 15分程度必要	
			月～金の10時から16時	30～60分	畳2畳ほど	○	CDラジオカセット、電源&延長コード、椅子1脚、有料駐車場等の場合負担をお願いします。	
	40	民謡歌おう会	民謡を主体に童謡、ナツメロ等皆さんで歌ったり聞いたりしましょう！				準備時間 10分程度必要	
			平日の午後（13:00～16:00）、第1・第3木曜日（相談の上）	45～60分	畳8畳程度		電源&延長コード、椅子4脚（ひじ掛け無し2、ひじ掛け有2）、控室、長机	
	43	琵琶の会	琵琶を弾きながら歴史物語・人物伝などを語ります。詳しい解説つき。お伽琵琶もありお子様も楽しめます。					
			空いていればいつでも可	30～120分	演奏スペースは椅子1脚分程度（3人なら3脚分程度）	○	椅子1～3脚、長机1～3脚（なくてもよい）	

特技ボランティア一覧表

種別		グループ名	ボランティア活動内容				備 考	
			活動可能日時	所要時間	必要スペース	リモート	依頼者準備物	
音楽	44	グレイセス	ピアノとホルンの夫婦デュオです。ホルン演奏はポピュラーからクラシック、ジャズ、童謡・唱歌・歌謡曲等の伴奏もします 曲目は相談可。生演奏でラジオ体操はいかがですか。				準備時間 15分程必要	
			希望の日時に合わせます	30～90分	2m x 2m（屋外の場合は更に電源と屋根があればOK）	○	電源、ピアノ（無ければ電子ピアノ持参）	
	45	モニカ小林（個人） 休止中	ハーモニカ演奏、色々なハーモニカ紹介（童謡、クラシックから JAZZ、POPSまで様々なジャンル。リクエストも可）ギター加え皆さんと歌うこともできます。全ての年齢層の方にハーモニカの素晴らしさを伝えたい。世界大会5位、アジア大会連覇				準備時間 30分程必要	
			いつでも可（要相談）1ヶ月前までに依頼ください。事前の打ち合わせ必要（会場）	20～50分	畳8畳ほどの広さ	×	電源&延長コード、長机1脚	
	46	ウルル	ギターの演奏にあわせて童謡や懐メロを女性ボーカルが歌います。				準備時間 15分	
			平日午前中	30分～60分	畳3畳程度	×	電源&延長コード	
	48	咲音会（さきねかい）	二胡の演奏				準備時間 20分程必要	
			日～土 10:00～15:00	20～40分	演奏人数×1.5m	×	電源&延長コード、椅子（人数分）	
	49	太田克樹の歌レク 休止中	静岡のご当地ソング「思い出の交差点」を歌唱。その他皆さんが知っている懐かしい曲を聴いていただいたり、歌ったりして楽しみいただきます。また童謡にあわせた体操で身体を動かすこともします。				準備時間 30分程必要	
			月～金 要相談	30～60分	3畳程度	×	テレビ（HDM端子）電源、長机、椅子2脚、控室	
	50	個人ボランティア	【高齢者対象】キーボードを演奏しながら皆さんと童謡、唱歌ナツメロ等を歌う。キーボードでリクエストを演奏する。脳トレ、手遊び、お手玉や手作り楽器を使った音楽療法、体を使った音楽健康体操				準備時間 10分程必要 電子ピアノ持参します。	
			平日	40分～60分	電源コードを繋がられて、電子ピアノを置く広さ。	×	電源&延長コード・椅子1脚、長机1脚、広い部屋はマイク必要	
	55	ラ・カラファ（変更前：シエロアスール）	オカリナ演奏グループです。アニメ曲、童謡、唱歌や歌謡曲などを一緒に歌ったりしながら演奏します。お子様から高齢者の方まで楽しんでいただけます。				準備時間 10分程必要（1ヶ月前までに連絡をお願いします）	
			曜日は問わないが昼間をお願いします。	30分	幅5m・奥行2m（奥行は調整可）	○	CDラジオカセット、電源&延長コード、出来れば控室	

特技ボランティア一覧表

種別		グループ名	ボランティア活動内容				備考
			活動可能日時	所要時間	必要スペース	リモート	依頼者準備物
音楽	57	トラリンズ	主に高齢者を対象にエレキ・ベース・ドラムのバンドスタイルで懐メロの演奏をしています。『音楽は人の心を和ませる力がある』を念頭に置いて活動していますので、ぜひ楽しんでお聴きください（令和7年度新規登録）				準備時間30分程必要
			日～土曜日、13時～16時	45～60分	畳8畳程度の広さ	×	電源&延長コード、控室
	60	おぐーんママプラスF UJI	お子様からご高齢の方まで喜んでいただける選曲です 吹奏楽の団体ですがアンサンブルや少人数での訪問も行っています。（令和7年度新規登録）				準備時間30分程度
			いつでも可能（相談の上調整可）	30分～40分	椅子5脚分（広めに並べて）	×	参加人数分の椅子、控室、参加人数分の駐車場（乗り合い可能）
30分～40分							
舞踊・体操	1	楽芸クラブ	どじょうすくい踊り、新舞踊、マジック、三味線、尺八（令和7年度新規登録）				準備時間30分
			相談の上、調整可	30～50分	畳8畳、屋外でも可	×	マイク、CDラジオカセット、電源、延長コード、長机1脚、椅子2脚、控室
	2	レディースフレンズ	曲に合わせ笑って元気になる踊り 仮面と衣装を使って踊ります（令和7年度新規登録）				準備時間15分
			平日13時～16時	20～30分	畳6畳		CDラジオカセット、長机、椅子3脚、控室
	4	体操と紙芝居	椅子に座って棒体操と音楽体操をします。とても楽しくできます！その後、紙芝居を2つやらせていただきます。体操と紙芝居で1時間以内です				準備時間15分
			日曜日、仕事が休みの日（要相談）	45～60分	自分が前で体操できるスペース	×	椅子、CDラジカセ（無ければ用意できます）
	10	笑いヨガ来らいクラブ	椅子に座っていても出来る笑いのエクササイズとヨガの呼吸法を取り入れた笑いの健康体操です				準備時間5分程度必要
			相談の上調整	60分～90分	人数に合わせて（屋外でも可）	○	電源&延長コード
	11	ダンスグループ i	歌謡曲でフラダンスを踊ります！皆さんも一緒に健康体操としてフラダンスを踊って楽しみましょう				準備時間15分程必要
			相談の上調整	20分～60分	畳8畳程度（屋外は不可）	×	マイク、CDラジオカセット、控室
	12	高千穂流 弘喜会	新舞踊です。演歌・民謡など曲に合わせて着物を着て輪踊りも。知ってる歌があったら声も出しても楽しめます。（一緒に輪の中に入っても良いです）				準備時間30分程必要
			土曜日午後（相談の上調整可）	60～90分	幅3m50cm位、奥行2m程のスペースがあると嬉しい（屋外でも可）	×	電源、カセットデッキ（カセットテープを使います）、椅子3脚、長机

特技ボランティア一覧表

種別		グループ名	ボランティア活動内容				備 考	
			活動可能日時	所要時間	必要スペース	リモート	依頼者準備物	
舞踊・体操	25	ラフタークラブなごみ（笑いヨガ）	笑って元気になる！「笑いヨガ」はベビー（親子）～120才まで誰でも、座ったままでもできる健康体操です。心も体も元気になります！（ポーズをとるヨガではないです）					
			いつでも	30分～60分	体操ができる広さ。椅子、車いすの場合は座って両手を広げてぶつからない広さ。	○	人数が多い場合のみマイクが必要	
	34	ファンソン	呼吸で免疫力UP！健康寿命を伸ばしましょう。（太極拳指導員）昔話（語り）を聞き癒しの世界へ。心身共に健康になりましょう				交通費程度いただけるとありがたいです。	
			月火は午後、それ以外は要相談	30分～120分	畳2帖を横長に合わせたくらいあれば良いです。（屋外可）		マイク、CDラジオカセット、電源、延長コード、水分補給と汗ふきタオル（各自持参）	
	35	富士山ひょっとこ踊り愛好会	宮崎県日向に伝わる「ひょっとこ踊り」の由来を説明し踊ります。メンバー各々の踊りを楽しんでいただきます				準備時間30分程必要	
			土日（10時～14時、18時～19時）、平日は曜日による（相談可）	10分～15分（時間は要相談）	畳20～30畳ぐらい（屋外でも可）	×	マイク、控室、事前に下見希望	
	52	懐かしのギター＆フラダンス	唱歌・演歌をギター・ハーモニカで演奏し、皆さんで歌って楽しめます。フラダンスを日本語・ハワイ語で踊り、皆さんも踊れるよう指導して楽しめます。（令和7年度新規登録）				準備時間30分程必要	
			相談の上調整可	45分～60分	5人が横並びで2列分の横幅	×	CDラジオカセット、電源、椅子、控室	
	53	笑いヨガ倶楽部 静岡県富士支部	笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。座っても出来るし、屋外でも出来ます。笑って元気・健康になりませんか？（令和7年度新規登録）				準備時間10分程必要	
			相談の上調整可	30分～90分	体操が出来るスペース（屋外可）	○	ホワイトボード	
	54	リハ・レク富士	体操は「なぜその体操をするのか」を考えながら動くといいです。「日常生活動作（ADL）」を焦点にした体操を行います。（令和7年度新規登録）				準備時間10分程必要	
			相談の上調整可	30分～90分	体操が出来るスペース（屋外可）	○	ホワイトボード	
	59	Enjoy your fitness!	・ストレッチ・ボディメイク（プチトレーニング）・基礎体力作り（軽い有酸素運動）を行います。ご希望にあわせてストレッチだけでもOK！全て行ってもOK！です。ハードな運動ではなく、楽しく健康を目指すメニューを提案します。（令和7年度新規登録）				準備時間5分程度	
			火曜日・金曜日10時～16時、相談の上調整可	15～60分	1人につき1畳程度の広さ		電源・延長コード	
						15～60分		

特技ボランティア一覧表

種別		グループ名	ボランティア活動内容				備 考	
			活動可能日時	所要時間	必要スペース	リモート	依頼者準備物	
マジック	15	富士マジッククラブ	楽しく、遊び心あり、不思議さいっぱいのマジックをクラブの仲間と一緒にお届けいたします。皆様と一緒に楽しいマジックをやりましょう。皆様の心に潤いや生き甲斐をもたらします。				準備時間 30分 、約 2 週間前までに連絡ください。	
			全日 (応相談)	40分～ 60分	2～ 3畳 (屋外でも可)	×	電源&延長コード、長机 2、 3脚、椅子、控室	
	24	マジック研究会 クローバーズ	西洋マジックと日本古来の手妻 (てづま)で皆様に楽しんでいただきます。笑いと伝統と不思議さをお届けいたします。				準備時間 60分程必要	
			全日 10時～ 16時 (相談の上調整可)	30分～ 60分	下見させていただきそのスペースにあわせます	×	控室、椅子 3～ 4脚、電源&延長コード、長机 2脚、広さによりマイク	
							30分～ 60分	
クラフト	37	リボーン (reborn)	お花を楽しむ健康法、リサイクル花器 (ペットボトル等) を作ってお花をいけて楽しみます！				準備時間 15分程必要、材料の花代等必要な場合あり (庭の花等調達できれば必要なし)	
			いつでも可 (要相談)	45分～ 60分	屋外でも可		長机・椅子	
	42	富士絵手紙クラブ	【体験教室】はがきやポストカード等に絵と言葉をかく絵手紙体験教室。飾ったり、誕生日や記念日などのお祝いにお便りとして送ることもできます。【郵送代行】依頼を受けグループの方が作成したはがきやポストカード等をメッセージを届けたい方へ郵送する郵送代行をします！届いたらお返事を返してくれてもOKです。 「体験教室」か「郵送代行」どちらか選んでご依頼ください。				【体験教室】準備時間 20分程度	
			【体験教室】平日の午後 (相談の上調整可)	【体験教室】60～ 90分	【体験教室】各自、作業ができるスペース		【体験教室】長机、あればホワイトボード (材料費と道具代で 1 人 200円 かかります。) 【郵送代行】切手代	
							【体験教室】60～ 90分	
読み聞かせ	14	おはなし・あそびクラブ にじ	参加者と演者とお話の世界を体験し、遊び心を想像する力を広げ、お子様から高齢者まで幅広く楽しんでもらえる時間「読み遊び」を提供します。				準備時間 30分程必要 (一律交通費 500円、制作物等内容により材料費必要、詳細に打ち合わせ必要)	
			平日午前中 (希望日・時間は相談にて)	30～ 60分	目安ですが約 12畳に親子 15組くらい収容可能・広い場所でもなくても活動できますので要相談)	○	マイク、CDラジオカセット、電源&延長コード、長机、椅子 2脚	
	30	お話玉手箱	紙芝居や色々なお話をお届け また手遊びや歌など一緒に参加していただいたりクイズも行ったりと多彩なプログラムをご用意しています				準備時間 10分程必要	
			相談の上調整可	30分～ 50分	机・椅子一つずつ置ける程度 (屋外可)	○	長机、椅子	
	36	あおぞら	お子様からお年寄りまで皆が楽しめる「紙芝居」を演じます。紙芝居を通じて「日本の文化」を知ってほしいです！！					
			相談の上調整可	30～ 60分	場所は選びません	×	椅子 1脚、広い場所の時はマイクと長机 1 脚	

特技ボランティア一覧表

種別		グループ名	ボランティア活動内容				備 考	
			活動可能日時	所要時間	必要スペース	リモート	依頼者準備物	
読み聞かせ	38	紙芝居・カラオケ (個人)	《紙芝居》 嘘の母・愛染かつら・など懐かしいものから現代のものまで各種可能です。 《カラオケ》 赤とんぼ・荒城の月など「日本の名曲」、四季の歌・かあさんの歌などの「愛唱歌」、リンゴの唄・ここに幸ありなど「懐メロ」これらのDVD教材を使用します。 昭和の名曲を歌うことにより、昔を懐かしみながら喉を鍛え、誤えん性肺炎を防ぐ手だての一つになればいいなと思います。				準備時間 20分程必要	
			相談のうえ調整可	30～ 60分程度		×	電源、長机 1脚、テレビ	
	51	ハミー＆にしち、金太郎	紙芝居をやります！高齢の方々に楽しんでいただきたい。（令和7年度新規登録）				行き帰りが自転車のため天気や依頼場所により依頼者による送迎希望	
			日曜日（相談の上調整可）	20分～ 30分	机と椅子が置けるくらい	×	長机、椅子	
20分～ 30分								
講談・学習	58	Mobileステーション 富士	スマホやガラケーに関するお悩みを解決します！どなたでも参加OKです。内容によっては複数回にわけて説明に伺います（令和7年度新規登録）				準備時間 20分程度	
			相談の上調整可	60分～	屋外でも可	○	白板・電源・延長コード・椅子・長机・あればプロジェクター	
60分～								
その他	3	アロマハンドトリートメント	アロマの香りに包まれながらアロマオイルで優しくハンドトリートメントをします。（令和7年度新規登録）				準備時間 10分、一人につき材料費 200円必要	
			平日午前中（ご相談可）	1人あたり 15分～人数による	テーブル、椅子 2脚分	×	電源＆延長コード、長机 1脚、椅子 2脚	
	41	大工の峰 みね さん 個人ボランティア	和の大道芸～南京玉すだれ他で皆さまにお楽しみいただきます。				準備時間 30分程必要	
			いつでも可（事前連絡必要）	30～ 45分	畳 6畳程度	×	電源＆延長コード、控室	
	47	個人ボランティア 休止中	ルービックキューブ完成に挑戦！指先のリハビリ等に初級者～レベルに応じて対応します。					
			午前中（午後も相談可）	60～ 120分	特に指定はありません	○	椅子 1脚（ルービックキューブ 3～4 個は用意可能ですが人数が多い場合は準備していただく場合もあります）	
	56	care beauty系癒（しゅ）	現役看護師が行う介護美容を体験してみませんか？（水溶性ネイル、エステ、創作レク） 高齢者施設、病院等を対象に介護美容を提供します。（令和7年度新規登録）				準備時間 15分程必要	
			要相談（数か月前に連絡がもらえれば調整できます）	30～ 60分	机、椅子、担当する方が座る椅子が置けるスペース	×	長机 1～2 脚、椅子、創作レクでは 1人 200円の材料費を頂く場合があります。	
30～ 60分								