

介護予防の為に明るく、楽しく、体を動かす。認知症予防にもなります。

太極拳ゆったり体操クラブ



設立年 2013年
メンバー 13人
年会費 なし

●活動内容

利用者のニーズに合わせた動きで体操しています。
ほかにも利用者さんと一緒に楽しく唄をうたう、ゲーム、踊りなど披露。

●活動の楽しみ、やりがい

体を動かしながら和気あいあい練習しています。
施設の利用者さんが喜んで頂ける様、いろいろ考えて行っています。

●ボランティアさんへメッセージ

一緒に体を動かしてみませんか？勉強会なども行っています。
足腰に自信がない方も大丈夫です。



活動日
月2回教室、勉強会

活動場所
各所老人ホームや老健施設。
依頼があれば地域の老人会など。

連絡先
長岡市老人福祉センター 竹寿苑
TEL:075-954-6830
または篠原ナツエ TEL:090-6913-3136

「さあ出番！」ひびく拍子木 心地よい

朗読ライブボランティア『拍子木の会』



設立年 2002年
メンバー 9人
年会費 1,200円

●活動内容

高齢者施設や保育所、地域の催しなどでライブを行なう。
ライブの中身は、紙芝居・読物・小話・詩の朗読や歌・声出し・百人一首・クイズ・体操他。参加型のプログラムも入れた構成を心がけています。

●活動の楽しみ、やりがい

楽しいです!!練習は厳しい(事もある)し、なかなかうまく出来ないし、忙しい...でも訪問先で「楽しかった。寿命がのびたと日記に書いてくわ」などと言ってもらえると、幸せな気持ちにもなれます!!

●ボランティアさんへメッセージ

あなたの声で何かを読んだり歌を歌うことで、誰かを、あなた自身を笑顔に幸せにしませんか!!



活動日
ライブは奇数月に5ヶ所程度。企画会議を1日、練習日を2日としてライブに備える。
偶数月は1~2回、勉強会を開催。

活動場所
ライブ先:ケアハウス、グループホーム、特別養護老人ホーム、デイサービス、保育所等。会議・練習等:総合生活支援センター、きりしま苑

連絡先
長岡市社会福祉協議会
ボランティアセンター
TEL:075-963-5508

わっはっはのワ・和・話・輪・〇のわの会です

わの会



設立年 2007年
メンバー 7人
年会費 1,000円

●活動内容

主として、高齢者の施設に出向き、創作おどりを演じ、踊り、歌、ゲーム等と一緒に楽しみ、心も体もあたたまる時間を提供しています。

●活動の楽しみ、やりがい

とにかく、みなさんの笑顔がやりがいです。それから帰る時、いつも声がかかるのが「また来てね!」の一声。



活動休止中

みんなで 楽しく 和やかに

ハーモニカサークル クラウグ長岡



設立年 1999年
メンバー 12人
年会費 12,000円

●活動内容

ハーモニカの愛好者が相寄り、日頃の練習成果の発表を兼ね地域の高齢者施設等へ訪問演奏を実施、月3回講師の指導による四重奏の練習をしている。

●活動の楽しみ、やりがい

趣味のハーモニカを通じグループの和気あいあいの雰囲気です。毎回練習し、その成果を各施設の皆さんに喜んでいただく事に生きがいを感じています。

●ボランティアさんへメッセージ

一度練習風景を見学してみませんか?誰にでもハーモニカは歌をうたう様に吹けますよ。



活動日
月3回
(第2・第4金曜日、第3水曜日)

活動場所
長岡市立中央公民館

連絡先
代表 瀬戸恵美子
TEL:075-954-1070

