

スポーツ・健康づくり

生涯学習ボランティアバンク

登録番号 ふりがな	活動内容	対象者	活動可能日	P R
グループ名または性別			活動可能地域	
36 (グループ)	にしおおはたいんでいあか くらぶ インドアカ練習, 試合, 講習 会を行えるようスキルアップ	児童, 青少年, 成人一般, 親子	要相談	親子, 小学生の学年行事, 中学生, 成人と指導に経験があります。インドアカ競技普及の為に楽しくをモットーに進行します。
西大畑インドア カクラブ			市内どこでも可	
44 (グループ)	にいがたふきやのかい 吹き矢の練習	児童・青少年・成人一般・高齢者・親子・男性・女性・車いすの方も	応相談	全員が前向きで人生を楽しんでおります。
新潟吹き矢の会			市内どこでも可	
51 (グループ)	にいがたわらいくらぶさきょう かい ヨガの呼吸法と笑いの体操で 心も体もリフレッシュ	青少年, 成人一般, 高齢者, 男性, 女性, 障害者, 認知症	応相談 午前・午後	笑う門に福が来る。ストレス社会で笑って副交感神経を刺激。心のもやもや、ストレス撃退しましょう。一緒に笑いましょう。
新潟笑いクラブ 協会			市内どこでも可。三条市, 燕市, 長岡市	
58 (グループ)	うんどうふきゆうすいしん きょうぎかいだんべるともの かい ダンベル体操, ストレッチ, レ クリエーション運動, 高齢者の 健康維持のために貢献するお 手伝い	高齢者	曜日指定なし 午前・午後	新潟市運動普及推進委員として「地域の茶の間」で軽運動のボランティアを行っています。
運動普及推進協議会 ダンベル友の会			中央区内	
70 (グループ)	わらいよがくらぶいしずえ 笑いヨガの普及活動を通じて 脳の活性化, 免疫効能を高 め, 健康活動を行う。笑いの 運動で, 笑いヨガ♪の楽しさ を学んでいただく。	どなたでも。 現在聴覚障害の方々もコミュニ ケーションをはかり, 楽しま れている。	火 午後(事前 の連絡で調整 を図ります)	どなたでも興味のある方であれば, 即実施できる内容です。広く多くの方々から体験していただきたいと思 います♪
笑いヨガクラブ いしずえ			市内どこでも可	
77 (グループ)	あいぎごしんじゅつぴーす りー 主に女性や子供を対象に, い ざという時に身を守る防犯知 識と護身術を分かりやすく楽 しく教えています。	児童, 高齢者, 親子, 女性	いつもで可能	小学校低学年の親子から60代の年配のかたまで, 幅広い世代で楽しくわきあいあいと活動していま す。
合気護身術 P. Three			全国どこでも可	
87 (グループ)	にいがたけんのるでいっく うおーきんぎょうかい ポールを使用してのウォーキ ングは, 通常ウォーキングより 20%の運動量アップにつなが り, 膝・腰への負担軽減にもな ります。ポールの効果は下半 身だけでなく全身を使用! 効 果的な有酸素運動やストレッチ 運動・ゲーム等も楽しんで います。	青少年, 成人一般, 高齢者, 男性, 女性	応相談	皆さんとの交流活動を通じノル ディックウォーキングの体験・健康 増進…等々, 明るく和やかに活動 展開しております。
新潟県ノルディック ウォーキング協 会			市内どこでも可 応相談	

スポーツ・健康づくり

生涯学習ボランティアバンク

登録番号 ふりがな グループ名または性別	活動内容	対象者	活動可能日 活動可能地域	P R
72 (個人)				
いしじま ふじお 石嶋 富士雄 1944年	決算書分析や少しの金融知識 水泳, 登山 里山の植物 パソコン	児童 高齢者 男性	月、火、金、土 午前 市内どこでも可	登山 水泳 パソコン
79 (個人)				
すいれん さとみ 睡蓮 里美 1962年	主に女性と子どもを対象にいざという時に身を守る防犯知識と護身術を分かりやすく楽しく教えています。	すべて	その他(いつでも可能) 全国どこでも可能	合気道、太極拳、国際青少年修養団阿羅漢之拳(危機対応護身法)、修道館護身術道場師範
117 (個人)				
やまがた としお 山縣 利夫 1938年	・切絵: 折り紙を二つ〜四つ折りにして鋏で切る(主に昆虫など)。 ・詩歌: 短歌や俳句などの実作を共に楽しむ。 ・野球: 小中学生なら実地指導 ・クルクルレインボーの組み立てと、その遊び。	すべて	随時 市内どこでも可 新潟市役所から60km以内	資格などは一切ありません。 ・小学校、公民館等での活動を20年程 ・老介施設での月2回の定期活動 ・軟式野球(練習や試合)一年を通し毎月5日〜10日活動
139 (個人)				
くまくら けいすけ 熊倉 敬祐 1984年	チェアヨガ教育 イスに座ったままおこなえるヨガです。体の硬い方や、足腰の悪い方でも気軽に参加できます。体力に自信の無い方でも無理なくおこなえて、健康の維持・増進、ストレス解消に効果的です。	成人一般・高齢者	土、日(午前・午後) 市内どこでも可	チェアヨガインストラクターの資格を持っており、今までは高齢者施設での教室を行ってきました。また、現役の看護師としても働いているので、健康相談やアドバイスなども行えます。
162 (個人)				
かたぎり みえこ 片桐 美枝子 1953年	「動ける」身体づくりの為に、筋肉を維持することが重要。しかし、何もしていないと筋肉は加齢とともに1年で2%ずつ減少していくといわれている。身体を動かさないでいると筋肉は減り、サルコペニアが起り、身体を動かすことがおっくうになり、食欲も低下し、栄養不良になり、さらに活動量が減り、認知症やうつ病にもつながる。筋肉の低下は悪循環を招く。人生80年といわれた時代から今は人生100年時代へ世の中は車社会、レンタカー、ワーパでの配達と・・・便利な生活になってきた。世の中の便利な生活の中で、自分の身を任せる。その成り行き任せの生活で、筋肉量は減り、脳の活動も低下し、ある日突然自分の思うように身体は動かさず、という日がやって来る。その結果、寝たきり、認知症になる人が増加、寿命が伸びるということはそういうこと、定年後をどう生きたいのか「60歳からの再起動」、命の終わりで自分らしく生かされるよう心を動かす講義を行います。	青少年・成人一般・高齢者・男性・女性	金 午前・午後・夜間	平成元年より新潟市役所障害福祉課勤務、平施7年より高齢者施設勤務、平成14年よりヘルパー講座、初任者研修講座講師で今に至ります。