

活動分野	アルバムづくり(写真整理)
主な活動内容	<p>心を伝える、つなぐ未来応援 アルバムづくり アルバム台紙に写真を貼り、ペーパー、ステッカー、ダイカットなどを貼り、手書きでその時の思いや記録を書き残し、大切な人へ届けるアルバムづくりのお手伝いをしています</p> <p>材料費:500円~1000円</p>
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	
メッセージ・PR	<p>はっと思ってきたカメラのシャッター その写真はどうされていますか？データのまま？スマホの中？現像して、手でめくって見て読めるアルバムにしませんか？カンタンかわいく楽しく作ることができ、アルバムをひらくと、その時の思いがよみがえりますよ！</p>

(事務局 処理欄)

363

活動分野	アロマセラピー(香育)
主な活動内容	<p>心地よい香りとの出逢い！リラックス。ワクワク・集中・癒し ・植物から抽出された香り成分エッセンシャルオイルを嗅ぎ、好きな香りを見つけます ・植物のめぐみをとおり、私達人間の関りを学びます</p> <p>時間の目安 アロマスプレー作り 講義+実習 = 1時間程度</p> <p>材料費:500円程度</p>
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	要相談
メッセージ・PR	<p>自然な香り楽しむという感覚的体験、アロマセラピー「芳香療法」を通して、人と自然のつながり、人へのやさしさなどの大切さを学びます。 オンラインなどの講座などもできますので、ご相談ください。</p>

(事務局 処理欄)

3

活動分野	うどん作り
主な活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・粉から生地を作り、カットして茹でる～主な工程です</li> <li>・汁は、こちらで作ります。各自グループで作ったうどんを食します</li> </ul> <p>達成感があり、皆さんに大変喜んでいただいています</p> <p>グループの中に必ず大人1名参加してもらいます</p> <p>時間の目安：2時間</p> <p>材料費：250～300円程度</p>
対象者	小学生以上
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	平日夜間・土日祝日
メッセージ・PR	低価格で、家庭でも覚えていただければ、簡単にできます。子ども達と共に作ると楽しいですよ。生地を袋の中に入れて、足で踏む作業が一番人気です。

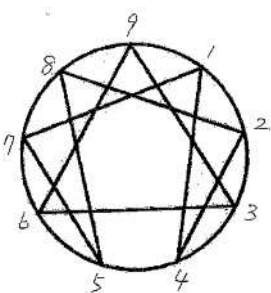
(事務局 処理欄)

83

活動分野	うどん作り
主な活動内容	粉から手軽にうどん作りをして、家に帰ってから家族で作ってもらいたいです
対象者	子ども、親子
主な活動地区	町屋
活動できる時間帯	土日祝日
メッセージ・PR	


(事務局 処理欄)

41

活動分野	エニアグラム
主な活動内容 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のことは一番わかっているようで実はわからない。自分のことが分かった分だけ、人を知ることができ、自分を受け入れた分だけ、人を受け入れられることができます</li> <li>・人間のタイプを9つに性格別に分けたエニアグラムは2000年の古き時代からある。コミュニケーションの知恵を学びます</li> </ul> <p>時間の目安：60分～90分</p> <p>資料代：300円程度</p>
対象者	15才以上
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	土日祝日
メッセージ・PR	自分のタイプをまずは発見するために、様々なワークを用意しています。また、自分のタイプをより深く知るためには、人との交流が不可欠です。 オンライン可

(事務局 処理欄)

353

活動分野	エレキギター(懐かしのメロディ)
主な活動内容 	懐かしのメロディを、エレキギターで演奏します 仲間と一緒に懐かしの歌を歌いましょう  歌詞カードコピー代：人数分
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	要相談
メッセージ・PR	アンプなど機材があります。


(事務局 処理欄)

271

活動分野	折り紙
主な活動内容	折り紙で色々なものを作ります 大人も楽しめる折り紙です  材料費:作るものによる
対象者	どなたでも
主な活動地区	荒川・日暮里
活動できる時間帯	平日昼間
メッセージ・PR	簡単なものから複雑なもの、季節に合わせたものなど楽しく折りましょう。


(事務局 処理欄)

63

活動分野	音楽ボランティア管弦楽団
主な活動内容	音楽ボランティア管弦楽団(アンサンブル荒川)です クリスマスなどイベントで演奏します  
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	要相談
メッセージ・PR	サンパール荒川で定期演奏会も行っています。

(事務局 処理欄)

67

活動分野	楽器演奏
主な活動内容	ウクレレ、ハーモニカ、尺八を持参して、諸施設に出向いて演奏して利用者の皆さんと一緒に歌ったりして尽力したいです 
対象者	一般
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	平日昼間
メッセージ・PR	懐メロを演奏します。演奏に合わせて、懐かしい歌を口ずさみませんか？

(事務局 処理欄)

315

活動分野	華道(生花)
主な活動内容	季節の花を使用し、楽しんでいただきます 行事等の期会も利用できます
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	要相談
メッセージ・PR	ストレス社会の今、花、植物でリラックスを。


(事務局 処理欄)

73

活動分野	華道・茶道
主な活動内容	お手伝いできることは、華道茶道です  材料費:要相談
対象者	どなたでも
主な活動地区	荒川・町屋・尾久
活動できる時間帯	要相談
メッセージ・PR	デイサービスなどで出来たら幸せです。

(事務局 処理欄)

292

活動分野	紙芝居
主な活動内容	子育てサロンやプレーパークで紙芝居をやっています 大人向きに路上や空き地で不定期に上演することもあります 多言語のあらすじ付きの上演もあり折り紙プレゼント付きもあります  
対象者	幼児から大人
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	いつでも
メッセージ・PR	多言語であらすじを作っている作品もあります。 オンライン可

(事務局 処理欄)

354

活動分野	紙芝居
主な活動内容	紙芝居と聞くと子ども向けと思われがちですが、幼児向けから大人までお年寄りには、介護紙芝居まであります <ul style="list-style-type: none"> <li>・図書館で借りる時もあり</li> <li>・自分で購入した作品をもって行きます</li> </ul>
対象者	0才からお年寄りまで幅広く
主な活動地区	荒川・日暮里
活動できる時間帯	平日昼間
メッセージ・PR	


(事務局 処理欄)

359

活動分野	紙芝居の実演
主な活動内容	紙芝居を演じて、その楽しさを多くの人と共有してもらいたいです
対象者	幼児から高齢者まで
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	平日昼間・土日祝日
メッセージ・PR	


(事務局 処理欄)

355

活動分野	着付け
主な活動内容	着付け補助、見付け直しを通して日本の和装の文化を伝えて行きたいです 
対象者	主に女性
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	土日祝日
メッセージ・PR	日本の和装の文化の奥は深い。染や織、仕立て等の技術にも目を向けて、共に勉強して行きたいと思います。

(事務局 処理欄)


61

活動分野	講談
主な活動内容	六代目 神田伯山で注目を浴びている講談。講談の口演はもちろん、いろはもお教えします 
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	いつでも
メッセージ・PR	子ども講談教室も好評です。

(事務局 処理欄)

325




活動分野	子育て支援
主な活動内容 	1.身近な生活廃材（牛乳パック、お菓子箱など）や自然素材（木、竹など）を使い、子供と一緒に「おもちゃを作る喜び、遊ぶ楽しさ」を味わい、多世代の交流と創造性の育成と多様性を活かす心身の育成に繋がります 2.これまで乳幼児施設（ilona/多言語パーク、おもちゃ図書館、保育園）、小学校、区のイベント（福祉まつり、川の手まつり、コミカレ学園祭、子フェスタ）、地域のイベント（地蔵まつり、道遊び）等で活動しました  材料費:0~3,000円程度
対象者	主に乳幼児（&保護者）～小学生
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	いつでも
メッセージ・PR	私事優先で、無理のない範囲で活動し、素直で好奇心旺盛な子どもに元気に楽しく生きる知恵を頂いています。 「会」単独活動も可能ですが、色々な団体との連携を通じ、人の輪を広めることも楽しみです。お気軽にお声を掛けて頂けると嬉しいです。

（事務局 処理欄）  
366

活動分野	手芸
主な活動内容          	フェルトケーキ、ちりめん鏡餅、エコタワシ、手芸小物を作ります          材料費・資料代等:1500円程度
対象者	
主な活動地区	日暮里
活動できる時間帯	いつでも
メッセージ・PR	お家時間を楽しくする簡単手芸をお伝えします。

（事務局 処理欄）  
362

活動分野	昭和の遊び体験
主な活動内容	昭和の遊び（ベーゴマ）を教えます 
対象者	中学生以上
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	平日夜間・土日祝日
メッセージ・PR	コミュニティカレッジの修了生(6期生)が中心となって、なみせんベース（東日暮里2丁目）というコミュニケーションスペースも展開しています。


(事務局 処理欄)

319

活動分野	スマホ・タブレット・PC の使い方
主な活動内容	スマホ・タブレット・PCの使い方の説明の他に、SNS, Youtube, facebook, Twitter, TikTok, Instagram, LinkedIn の使い方の説明もできます
対象者	スマホ・タブレット・PC をお持ちの方
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	要相談
メッセージ・PR	オンライン可

(事務局 処理欄)

307

活動分野	節約術
主な活動内容	人生 100 歳時代の節約術～医療・介護編～ 医療費・介護費・クスリ代の減らし方、医療費ゼロの生活習慣をお教えます
	
対象者	高齢者
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	いつでも
メッセージ・PR	オンライン可


(事務局 処理欄)

326

活動分野	太鼓指導
主な活動内容	太鼓の指導・演奏活動をします
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	土日祝日
メッセージ・PR	太鼓の指導・演奏・音が出るので大丈夫な所


(事務局 処理欄)

21

活動分野	手品
主な活動内容 	高齢者施設などで手品を披露しています ロープや新聞紙を使った物から、火を使った物まで色々な手品をしています
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	いつでも
メッセージ・PR	BGM を流すのでカセットデッキを準備してください。

(事務局 処理欄)

44

活動分野	手作りおもちゃ
主な活動内容 	幼児・小学生の遊びサポート(室内・外遊び) 身近な材料(折り紙、割箸、紙コップ、ダンボール等)でおもちゃを作って遊びます 作り方、遊び方をサポートします
対象者	幼児、小学生
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	いつでも
メッセージ・PR	作る楽しさ、工夫する楽しさを伝えたい。


(事務局 処理欄)

368

活動分野	人形劇
主な活動内容	複数人で荒川区の昔話等から題材を選び、実地調査をしてイメージ作り、そして脚本を推敲し、人形や背景を作ります 音声は事前に吹き込みです 上演希望を受けて日程調整のうえ、駆けつけさせていただきます
対象者	幼児から大人まで
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	要相談
メッセージ・PR	荒川区の昔話から、歴史や地域性などを思い起こし、ほっこりしていただければ、幸いです。

(事務局 処理欄)

334

活動分野	人形劇
主な活動内容	荒川区の民話・昔話の実演 1. 資料に基づき人形劇のストーリーを作成 2. 登場する人形や舞台の作成 3. お話の場所を訪ねる 4. 出来上がった作品を依頼先で実演する
	
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	要相談
メッセージ・PR	子どもには「僕たちの住む所に、こんな歴史があるんだ！」と初学者の反応、高齢者には「私、この話聞いたこと有る！」「ここに、昔住んでいた」など若い頃を回想してもらうきっかけになってほしいですね。

(事務局 処理欄)

322

活動分野	人形劇
主な活動内容	荒川区の昔話を紙人形劇で子どもから老人まで楽しんでもらいたいです
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	いつでも
メッセージ・PR	

(事務局 処理欄)

333

活動分野	パネルシアター公演
主な活動内容	<p>パネルシアターグループ「ぱねるんるん」          児童館、保育園、幼稚園、学童保育、高齢者施設や地域のつどい、イベント          各地の人形劇フェス等で公演を行ってきました          ラオスでの文化交流活動にも長年取り組んでいます          年齢、対象、会場、人数に応じたプログラム、演目を組み立てています          大人や高齢の方の集いの演目もあります          占い(手相、タロット)や福祉レクダンスと組み合わせも可。気軽に声をおかけ下さい</p>
対象者	子ども、親子、高齢者、一般
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	その他(要相談)
メッセージ・PR	子どもだけでなく大人も楽しめるドラマチックな作品を創っています。半白半黒(蛍光)パネルは独自の方法です。また子ども達にも平和の大切さを考えてほしいと戦争童話にも取り組んでいます。

(事務局 処理欄)

12

活動分野	ひきこもり・不登校など親子関係についての相談・勉強会
主な活動内容	思春期を迎えた子どもとの関係に悩む親へのサポート 親子関係を修復するための勉強会・アドバイス マルトリートメント（不適切な養育）の理解をすすめる勉強会 等を行います
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	いつでも
メッセージ・PR	ブログ「家族曼荼羅」を公開中です。メッセージ機能を使用しての相談もお受けしています。

(事務局 処理欄)


294

活動分野	腹話術
主な活動内容	人形達と一緒に話をしたり、歌を歌ったりします
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	いつでも
メッセージ・PR	皆さんと30分間の時間を楽しくしたいと思います。



(事務局 処理欄)

350

活動分野	布夢彩画指導
主な活動内容	布夢彩画（ふむさいが）をご存知ですか？ 着物切れ端を使った貼り絵です 布の独特の色遣いを絵に活かして仕上げます
	
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	要相談
メッセージ・PR	

（事務局 処理欄）


148

活動分野	フラワーアレンジメント・生花・プリザーブドフラワー
主な活動内容	お花の香りや色彩は、心のやすらぎと共に感性を豊かにしてくれます お花は暮らしに輝きをもたらしてくれます 楽しい交流の一時を実感できる集まりができる事を願っております
対象者	小学生から
主な活動地区	町屋・尾久
活動できる時間帯	平日昼間
メッセージ・PR	市場直送のお花を使用した季節感あふれるアレンジメントが作れます。

（事務局 処理欄）


179



活動分野	フルート演奏
主な活動内容	フルートで童話・唱歌、ポピュラー、ジャズの曲を演奏します 時間（30分または1時間）、午後1時から3時までの間でしたら演奏できます
	
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	平日昼間・土日祝日
メッセージ・PR	いい歌がたくさんあります。ぜひ、聞いてください。


(事務局 処理欄)

364

活動分野	保育相談・子育て支援
主な活動内容	・子育てに関する相談やお子様の発達相談など
	
対象者	乳幼児をお持ちの方
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	平日昼間・土日祝日
メッセージ・PR	


(事務局 処理欄)

305

活動分野	盆踊り講習
主な活動内容	ゆっくり丁寧にお稽古していきます  
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	要相談
メッセージ・PR	

(事務局 処理欄)

331

活動分野	リハビリメイク
主な活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・顔のリンパを優しくマッサージ ホットタオルで疲れをとり、リラックスし、肌のツヤを取り戻します。シミ、シワのメカニズムを学び、ご自宅でセルフケアできるように楽しく伝えます</li> <li>・メイクの悩み、まゆ毛のそろえ方、他にアドバイスします</li> </ul> 資料代:200 円、持ち物:メイク道具、タオル 1 枚  
対象者	15 才以上
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	土日祝日
メッセージ・PR	少しぐらい元気がなくても、肌が整うと明るくなります。メイクは創るものですが、見た目が変わると、内も変わります。 オンライン準備中

(事務局 処理欄)

353

活動分野	料理教室
主な活動内容	飾り巻寿司、薬膳料理、子どもクッキング、親子クッキング  材料費・資料代等：1500 円程度
対象者	
主な活動地区	日暮里
活動できる時間帯	いつでも
メッセージ・PR	季節に合わせた料理、体に良い薬膳メニューなど


(事務局 処理欄)

362

活動分野	レジンアクセサリー作り
主な活動内容	レジンアクセサリー作りは、材料も100円ショップでも手に入り、子どもでも簡単に作れます  材料費：500 円程度
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	要相談
メッセージ・PR	

(事務局 処理欄)

337

活動分野	和楽器演奏
主な活動内容	<p>琴、胡弓、三味線、三絃を演奏します  高齡者施設などのイベントで演奏し、喜ばれています</p> 
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	要相談
メッセージ・PR	楽器を車で運びます。駐車スペースをご準備ください。

(事務局 処理欄)

30