

荒川区 社会教育サポーター

ガイドブック



荒川区社会教育サポーター制度とは...

荒川区生涯学習課に登録している、さまざまな技術・技能をもつ地域の皆さんが、区内のサークル・PTAなどの学習会や文化教養・レクリエーション等の生涯学習活動を行う際に、区民の皆さんからの依頼に応じて、無償でお手伝いをする制度です。

荒川区社会教育サポーターの派遣依頼(申込)について

ご希望日の1カ月前までに、お電話または、「サポーター派遣申込書」に必要事項をご記入の上、生涯学習課まで郵送・FAX・ご持参いただくか、メールにてご応募ください。「サポーター派遣申込書」は、巻末に添付してございます。区公式ホームページからもダウンロードできます。(材料費・運搬費などは、別途必要となります。なお、個人向けの派遣は行っておりません)

(注) 調整にお時間を要することもございます。時間に余裕を持ってお申し込みください



荒川区公式ホームページ www.city.arakawa.tokyo.jp

荒川区公式 HP
「荒川区社会教育
サポーター派遣について」

ガイドブックの活用法

このガイドブックには、現在、登録しているサポーターの主な活動情報(活動分野・内容・時間帯等)が記載されています。派遣のご希望がございましたら、活動分野と記載ページをお伝えください。また、記載のない活動分野については、お問い合わせください。

荒川区社会教育サポーターの登録(申込)について

広く生涯学習に関わる分野の知識や技能、経験をお持ちで、ボランティアの精神で指導や援助にご協力いただける18歳以上の区内在住・在勤の方に、ご登録いただいております。「サポーター登録申込書」に必要事項をご記入の上、生涯学習課まで郵送・FAX・ご持参いただくか、メールにてご応募ください。「サポーター登録申込書」は、巻末に添付してございます。区公式ホームページからもダウンロードできます。

登録上の注意点

- ・社会教育サポーターは無償ボランティアです
- ・区が仕事の仲介や斡旋をするものではありません
- ・自主的な生涯学習活動を支援・援助するための制度ですので、指導内容等に関してトラブル等が発生した場合には、原則として当事者同士で解決していただきます
- ・派遣依頼の調整については生涯学習課で行いますが、内容や時間、準備する物等、具体的な事項については、直接、依頼者とサポーターで打ち合わせてください
- ・派遣に関して知り得た個人情報の取り扱いは、十分にご注意ください



荒川区公式ホームページ www.city.arakawa.tokyo.jp

荒川区公式 HP
「荒川区社会教育
サポーター登録について」

荒川区地域文化スポーツ部 生涯学習課

T E L 3802-3111 (内線 3359)

F A X 3802-3126

E-mail shakyo-shakyo@city.arakawa.tokyo.jp

活動分野 一覧表

文化・教養

活動分野	ページ	活動分野	ページ
アルバムづくり(写真整理)	1	アロマテラピー(香育)	1
うどん作り	2	エニアグラム	3
エレキギター (懐かしのメロディ)	3	折り紙	4
音楽ボランティア管弦楽団	4	楽器演奏	5
華道(生花)	5	華道・茶道	6
紙芝居	6・7	着付け	8
講談	8	子育て支援	9
手芸	9	昭和の遊び体験	10
スマホ・タブレット・PCの 使い方	10	節約術	11
太鼓指導	11	手品	12
手作りおもちゃ	12	人形劇	13・14
パネルシアター公演	14	ひきこもり・不登校など親子 関係についての相談・勉強会	15
腹話術	15	布夢彩画指導	16
フラワーアレンジメント・生花・ ブリザーブドフラワー	16	フルート演奏	17
保育相談・子育て支援	17	盆踊り講習	18
リハビリメイク	18	料理教室	19
レジンアクセサリー作り	19	和楽器演奏	20

スポーツ・レクリエーション

活動分野	ページ	活動分野	ページ
健康体操	21	腰掛けタップダンス	21
スポーツ吹矢	22	バルーンアート	22～24
ばん座位体操	24	ピラティス	25
ボクササイズ	25	野外活動	26
ヨガ	26	楽々寝てヨーガ	27
ラテンダンス (サルサオンワン・バチャータ)	27	練功18法	28
ロコモ体操	28		

活動分野	アルバムづくり(写真整理)
主な活動内容 	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  材料費:500円~1000円
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	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！

(事務局 処理欄)

363

活動分野	アロマテラピー(香育)
主な活動内容 	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し、私達人間の関りを学びます 時間の目安 アロマスプレー作り 講義+実習 = 1時間程度 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	自然な香り楽しむという感覚的体験、アロマテラピー「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。

(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"> ・粉から生地を作り、カットして茹でる～主な工程です ・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 <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。

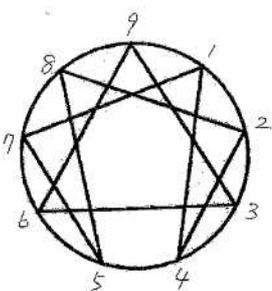
(事務局 処理欄)

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"> ・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 ・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 <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"> ・図書館で借りる時もあり ・自分で購入した作品をもって行きます
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	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"> ・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 ・メイクの悩み、まゆ毛のそろえ方、他にアドバイスします 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

活動分野	健康体操
主な活動内容	イスに座ったままできる体操 肩こり解消、肩可動域UP
対象者	運動不足の一般の方から高齢者
主な活動地区	荒川・南千住
活動できる時間帯	平日昼間・平日夜間・土日祝日
メッセージ・PR	

(事務局 処理欄)

310

活動分野	腰掛けタップダンス
主な活動内容	いすに腰掛けて、手足を動かして、歌を歌い楽しみましょう
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	スポーツ吹矢
主な活動内容	磨こう！健康力、絆力、呼吸力  マウスピース代:200円
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	楽しくチャレンジ。段、級位チャレンジ

(事務局 処理欄)

287

活動分野	バルーンアート
主な活動内容	バルーンアートで花、剣、犬、はち、犬など簡単なものを作ります  材料費:200円程度
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	

(事務局 処理欄)

83

活動分野	バルーンアート
主な活動内容	簡単なバルーンアートを教えながらいっしょに作っていきます  材料費:300~500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	平日夜間・土日祝日
メッセージ・PR	プロではないので作れるものは限られています。でも楽しみながら作っていきましょう。

(事務局 処理欄)

94

活動分野	バルーンアート
主な活動内容	子ども達と一緒に楽しむ活動(バルーンアート、ゲームなど)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	

(事務局 処理欄)

351

活動分野	バルーンアート
主な活動内容	簡単なバルーンアートを自分で作って楽しめよう 家族、友人などと楽しい時間をすごしましょう  バルーン代実費
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	平日夜間・土日祝日
メッセージ・PR	

(事務局 処理欄)

95

活動分野	ばん座位体操
主な活動内容	健康な人も障害のある方も一緒にできる体操です
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	平日昼間
メッセージ・PR	

(事務局 処理欄)

324

活動分野	ピラティス
主な活動内容	ピラティスをやってみたい方、1からお教えします
	
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	要相談
メッセージ・PR	

(事務局 処理欄)

330

活動分野	ボクササイズ
主な活動内容	だれでもどなたでもできるボクシングエクササイズです
	
対象者	3才~70才
主な活動地区	荒川・南千住
活動できる時間帯	平日昼間・平日夜間・土日祝日
メッセージ・PR	

(事務局 処理欄)

310

活動分野	野外活動
主な活動内容	子どもが野外活動を楽しみながら学ぶ 仲間作りのお手伝い、集団ゲーム、野外活動を通して色々体験して遊んでいます 火起こしや野外炊飯（非常食含む）なども作り楽しく活動しています
対象者	中学生以下
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	子ども会を作ろうと思っている方々ご相談にのります。良い方法を考えて行きたいです。

（事務局 処理欄）

98

活動分野	ヨガ
主な活動内容	気軽にヨガをしてみませんか？ 子ども、ママ、OLさんどなたでも参加できます
	
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	IHTA ヨガインストラクター

（事務局 処理欄）

338

活動分野	楽々寝てヨーガ
主な活動内容	肩こり防止や骨盤矯正を寝て行うヨーガです
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	平日昼間
メッセージ・PR	

(事務局 処理欄)

324

活動分野	ラテンダンス(サルサオンワン・バチャータ)
主な活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽にあわせてステップを踏む ・足裏の横アーチ・縦アーチを機能させて踏むステップは、蝶が舞うように <p>時間の目安：準備運動含めて1.5時間程度</p> <p>資料代：1回500円程度</p>
対象者	2000mのジョギングができる人
主な活動地区	南千住
活動できる時間帯	土・月昼間
メッセージ・PR	全身の筋肉を使い強く地面を押す技術を身につけ、筋肉増強 血液の増量 平熱のアップ 代謝のアップ 免疫力のアップというフィジカルの整備とともに、音楽のリズムを脳に刻み込み(シンコペーション含む)脳機能の活性化をめざす。

(事務局 処理欄)

144

活動分野	練功18法
主な活動内容	中国古来の養生法をベースに、呼吸法にストレッチを組み合わせた18動作の気功体操です
	
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	平日昼間
メッセージ・PR	健康体操（中高年向き）...筋力アップ、痛み予防体操などもできます。

(事務局 処理欄)
153

活動分野	ロコモ体操
主な活動内容	いつでも、どこでも、誰もが簡単にできる はじめましょう！ロコモトレーニング 身体のしくみ、機能（はたらき）を知り、足腰が痛まない「立ち方」 「歩き方」を身につけます 足腰が強くなる「スクワット」は、簡単にできる万能トレーニング。 ロコモ体操をわかりやすく、丁寧にお教えします 資料代：500円程度
対象者	小中学生、一般、高齢者
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	ロコモ体操で、いつまでも元気に歩ける健康長寿を目ざしましょう！

(事務局 処理欄)
3

荒川区社会教育サポーター派遣依頼書

令和 年 月 日

団体名			
ふりがな			
代表者氏名			
連絡先	(自宅・勤務先・その他) 〒 荒川区 TEL _____ FAX _____ 携帯電話 _____ E mail _____		
連絡可能な主な時間帯	いつでも・平日昼間・平日夜間・土日祝日・その他()		
日程	令和 年 月 日 () 午前・午後 時 分から 時 分		
会場			
対象		参加者数	名
サポーターの派遣を希望する種目・分野・活動内容			

FAX、メールアドレスをお持ちでない方は電話番号のみご記入ください。

【事務局 処理欄】

以下のとおり、サポーターを派遣する。派遣決定書は別添のとおりに。

派遣者	
視察等	あり()・なし

課長決定 R . .	係長	社教主事	担当	受付 R . .

荒川区社会教育サポーター派遣依頼書

令和 年 月 日

団体名	小学校PTA 文化委員		
ふりがな	アラカワ ハナコ		
代表者氏名	荒川 花子		
連絡先	(自宅・勤務先・その他) 〒 116-8501 荒川区 荒川2-2-3 TEL 03(3802)3111 FAX 03(3802)3126 携帯電話 090()xxxx E mail		
連絡可能な主な時間帯	(いつでも) 平日昼間・平日夜間・土日祝日・その他()		
日程	令和 年 6月 日 () 午前 (午後) 1時30分 から 3時00分		
会場	小学校PTA 文化委員		
対象	小1～3年生と保護者	参加者数	親子 75名
サポーターの派遣を希望する種目・分野・活動内容	伝承遊び コマ、ベーゴマ遊び など ・「親子体験」で昔遊びの体験を企画しています。 親子で楽しめる昔遊びのサポーターをお願いします。		

FAX、メールアドレスをお持ちでない方は電話番号のみご記入ください。

【事務局 処理欄】

以下のとおり、サポーターを派遣する。派遣決定書は別添のとおりに。

派遣者	
視察等	あり()・なし

課長決定 R . .	係長	社教主事	担当	受付 R . .

荒川区社会教育サポーター登録申込書

令和 年 月 日

ふりがな	
氏 名	男 ・ 女
生年月日	S ・ H 年 月 日 生 (歳)
住 所	〒
電話番号	日中連絡がとれる連絡先 (自宅 ・ 携帯 ・ 勤務先 ・ その他) (自宅 ・ 携帯 ・ 勤務先 ・ その他)
F A X	(自宅 ・ 勤務先 ・ その他)
メール アドレス	パソコン ・ スマホの有無 有 ・ 無
サポート できる 種目 ・ 分野 (複数可)	活動が可能な主な時間帯 いつでも ・ 平日昼間 ・ 平日夜間 ・ 土日祝日 ・ その他 ()
応募の動機	活動歴 ・ 資格 ・ 自己 PR などをご記入ください。 活動内容の分かる資料があれば、添付してください。

FAX、メールアドレスをお持ちでない方は、電話番号のみご記入ください。
社会教育サポーター以外の目的では使用いたしません。
お名前・日中の連絡先については、コーディネートの際、ご了解を頂いた上で依頼者にお知らせする事があります。

【事務局 処理欄】

課長決定 R . .	係長	社教主事	担当	登録 R . .	備考欄

荒川区社会教育サポーター登録申込書

令和 年 月 ××日

ふりがな	アラカワ タロウ
氏名	荒川 太郎 男・女
生年月日	S H 29年 4月 1日生 (65歳)
住所	〒 116 - 0851 荒川区荒川 2 - 2 - 3
電話番号	日中連絡がとれる連絡先 03(3802)3111 (自宅・携帯・勤務先・その他) 090()xxxx (自宅・携帯・勤務先・その他)
FAX	03(3802)3126 (自宅・勤務先・その他)
メールアドレス	パソコン・スマホの有無 有・無
サポート できる 種目・分野 (複数可)	少年野球指導 昔遊び、うどん作り 活動が可能な主な時間帯 いつでも・平日昼間・平日夜間・土日祝日・その他()
応募の動機	活動歴・資格・自己PRなどをご記入ください。 活動内容の分かる資料があれば、添付してください。 ・少年野球...町内の少年野球チームの指導を20年。審判取得。 ・昔遊び...子供の頃、近所の子供達で遊んでいたけん玉、ベーゴマ、ビー玉などの遊びを今の子供にも教えていきたい。 ・うどん作り...趣味でここ15年ほど、家族や近所の集まりの時に打っている。少しでもお手伝い出来れば...

FAX、メールアドレスをお持ちでない方は、電話番号のみご記入ください。
社会教育サポーター以外の目的では使用いたしません。
お名前・日中の連絡先については、コーディネートの際、ご了解を頂いた上で依頼者にお知らせする事があります。

【事務局 処理欄】

課長決定 R . .	係長	社教主事	担当	登録 R . .	備考欄



令和 3年 9月発行

登録(03)0040号

**荒 川 区 社 会 教 育 サ ポ ー タ ー
ガ イ ド ブ ッ ク**

編集発行 荒川区地域文化スポーツ部生涯学習課
〒116-8501 荒川区荒川2丁目2番3号
3802-3111 内線3359