

分類①	分類②	グループ名	氏名	提供する内容	活動可能日時	対象	依頼者の費用負担	連絡先	活動範囲	ホームページ等の QRコード	備考
1- 音楽	オカリナ	オカリナサークル 「さつき会」	新川 茂雄	オカリナ演奏	ご相談に応じます	どなたでも	要相談 出来れば交通費程度	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内		
2- 音楽	ギター	個人	望月 秀二	ギター伴奏で童謡、唱歌、懐メロ等を皆さんと 一緒に歌う。 モニターを使って頭の体操等	ご相談に応じます	高齢者	なし	080-5357-1857	三田市内		駐車場の確保をお願いします。
3- 音楽	ギター	三田ゆりのきギタークラブ	中嶋 新太郎	ギターによる合奏や歌の伴奏も可能で す。三田ゆりのきギタークラブは33人い ますが、全体の HP をご覧ください。	月～金の終日	どなたでも	5,000 円	080-4010-4152	三田市内		
4- 音楽	ギター	レインボーギターグループ	立石 準子	小規模単位(30 分以内)でギター演奏 (三重奏)を聴いてもらったり、ギター伴 奏で童謡、唱歌、歌謡曲などを一緒に 歌って楽しい時間をすごしてもらおう。	土の終日 その他、ご 相談に応じます	施設 や 地域 など小規模数 を対象	交通費程度	090-1903-2908 (山本)	三田市内		
5- 音楽	コーラス	ヴォーカルアンサンブルトライアングル	矢野 久美子	アカペラコーラス、参加者と一緒に歌う、 クリスマスコンサートソロあり、歌唱指導 も OK	月の終日 他の曜日も ご相談に応じます	どなたでも	要相談 交通費程度	079-567-1772	三田市内神戸 など近くなら		曲合わせ、歌詞の準備があり ますので、早めにご連絡 下さい。
6- 音楽	コーラス	三田シルバーコーラス	平野 勲	高齢者が歌う混声合唱	月・火・木・金の終日	どなたでも	なし	090-3626-9668	三田市内		駐車場の確保をお願いします。
7- 音楽	サクソ	カクテルグラス Cocktail glass	杉本 明美	2人でナツメロや演歌、童謡などを演奏 し、みなさまと歌いながら手遊びも交え 参加して楽しんでいただけます。	ご相談に応じます (早めに連絡いただけれ ば調整します。)	どなたでも	要相談 交通費程度	090-1240-4241 cg2saxakemasa@g mail.com	三田市内		
8- 音楽	ハーモニカ	ヤスイイベント	伊藤 靖幸	ハーモニカ演奏	水・土・日の終日 月・木の午後	どなたでも	要相談	080-3888-4836	三田市内		YouTube に動画投稿していま す。「ヤスイイベント」で検索して下 さい！
9- 音楽	ハンドベル	ベル コンチェルト	高下 光代	イングリッシュハンドベルの演奏	月の終日・ 木曜日は相談可	どなたでも	あり要相談	090-3169-5827	三田市内神戸 市北区		
10- 音楽	フルート	フルートアンサンブル MOO	常深 真範	フルートアンサンブル演奏	土・日(平日でも可能で すが、土・日・祝がメンバーが 集まりやすい)	どなたでも	要相談	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内		駐車場の確保をお願いします。
11- 音楽	フルート	フルートアンサンブルコトリップス	岩田 久美	唱歌、童謡からクラシック曲までのフ ルードアンサンブル演奏	ご相談に応じます	どなたでも	要相談	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内		

分類①	分類②	グループ名	氏名	提供する内容	活動可能日時	対象	依頼者の費用負担	連絡先	活動範囲	ホームページ等のQRコード	備考
12-音楽	演奏	Glasse'	相川 朋子	ヴァイオリン、チェロ、ギター、パウロン（太鼓）で、世界のダンス曲を演奏。歌唱やストレッチも行います。	土の終日	どなたでも	あり要相談	V 活動センター各地域福祉支援室	三田・三輪フラワーウッドикаルチャー地区		
13-音楽	演奏	あんさんぶる ぽぷり	福田 紀子	歌や楽器の演奏など	ご相談に応じます	どなたでも	要相談	V 活動センター各地域福祉支援室	三田市内		メンバー全員音楽大学を卒業している女性グループです。メンバーの調整がありますので、3か月前までに連絡をください(全スケジュールは早い順にいていきます)。
14-音楽	演奏	ばうむくーへん	清水 豊美	楽器や歌唱など音楽を使ったセッションを行い、コミュニケーションと個人が生き生きとした時間となるよう活動	曜日よりも日によって活動できる日が左右されることがありますのでご相談ください	どなたでも	5,000 円	V 活動センター各地域福祉支援室	三田市内		
15-音楽	演奏	チーム歌人	上中 健	出演要請のある団体等へ童謡からフォーク、歌謡曲、音頭、ロシア民謡、フラ等の演奏と歌を楽しみます。	ご相談に応じます	どなたでも	5,000 円 要相談	utabito0915@gmail.com	三田市内		開催される方々の送迎支援を必要としています (74歳で免許を返納したため)。
16-音楽	演奏	Red Suns	小西 義人	ポップスを中心としたバンド演奏	土・日の終日	どなたでも	なし	V 活動センター各地域福祉支援室	三田市内		同じ時を共に楽しめればと思っています。ボランティアですのでお心遣い等はご遠慮させていただきます。よろしくお願いいたします。
17-音楽	歌唱ダンス	♡Fleur♡ (フルール)	水野 葉月	歌やダンスのショーを見てもらったり、一緒に参加してもらいたい楽しい時間を過ごしてもらいます。http://www.instagram.com/2012fleur	ご相談に応じます	高齢者子ども	5,000 円～	V 活動センター各地域福祉支援室	三田市内		準備の都合上、2 か月前までにご連絡いただけると有難いです。駐車場の確保をお願いします。
18-音楽	演奏歌唱	音遊びブチフル	百済 余志子	・オカリナ、ウクレレ、歌、フラの演奏 ・お客様と一緒に歌ったりベル体験や鈴・カスタネット・タンバリン・マラカス・ウッドブロック等でリズム遊びをします	月・火・水・金・土・日の終日 木の午後	どなたでも	5,000 円	V 活動センター各地域福祉支援室	三田市内近場 なら市外も可		
19-音楽	演奏歌唱	funny sound group トライアングル	玉田 勝世	ギター、キーボード、オカリナ等の演奏で、唱歌、童謡、歌謡曲と一緒に歌ったり、手遊び歌遊び等を楽しみます	土・日の終日 月・水・金の午後	どなたでも	要相談	V 活動センター各地域福祉支援室	三田市内		駐車場の確保をお願いします。
20-音楽	演奏体操	Duo Fukui	福井 聡	子ども～高齢者まで音楽(クラリネットとピアノ)を使って身体を動かしたり一緒に歌ったりする活動 (お話を交えて楽しい時間)を展開します。 (音楽健康指導士準2級健康カラオケサポーター資格 中学高校音楽教員資格)	月・水・木・金の終日	どなたでも	5,000 円	090-8539-6685	三田市内神戸市北区西宮市山口町		駐車場の確保をお願いします。
21-音楽	沖縄民謡	美ゆら&ちむどんどん	大鷹 ひとみ	沖縄の民謡やポップス等を三線や太鼓を演奏しながら歌います。琉球舞踊もお楽しみいただけます。歌のみ、踊りのみのご依頼もお受けしますので、ご相談ください。	土・日の終日	どなたでも	5,000 円	070-8956-6895	三田市内		駐車場の確保をお願いします。

分類①	分類②	グループ名	氏名	提供する内容	活動可能日時	対象	依頼者の費用負担	連絡先	活動範囲	ホームページ等の QRコード	備考
22- 音楽	音楽療法	ルート・メイト三田支部 M usic コア	名越 文恵	音楽レクリエーション演奏・音楽療法 皆さんに参加していただき歌唱や楽器 活動を行います。	ご相談に応じます	どなたでも	5,000 円	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内		
23- 音楽	歌唱	個人	岡 ひろみ	主に関西で活動しているシンガーソング ライターです。三田のご当地ソングや 童謡・昭和歌謡などをウクレレやギター と一緒に歌います。	火曜日以外。 3 か月前までにご依頼 いただけたら検討いたしま す。	どなたでも	3,000 円 要相談	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内神戸 市北区三木市		駐車場の確保をお願いします。
24- 音楽	演奏	TULLY'S	長友 多絵子	フルート、ファゴット、ピアノでの音 楽演奏です。高齢者施設、病院な どで演奏させていただきます。	ご相談に応じます	どなたでも	要相談	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内		演奏時間、ご予算などお気軽 にご相談ください。
25- 音楽	太鼓	和たいこ座 鼓美	中西 早苗	歌あり、踊りあり、楽しいおしゃべりや身 体と頭の体操、もちろん太鼓も。きっ びーねっとを見て下さい。	土・日の終日 (平日は要相談)	どなたでも	要相談	090-3286-5854	三田市内		3〜4 台分の駐車場を確保願 います。
26- 音楽	大正琴	大正琴 ミモザ	有田 純子	大正琴を弾いて聞いていただいたり、 唄っていただいたりしています。いろん なジャンルです。	ご相談に応じます	どなたでも	なし	090-2355-1372	三田市内		原則送迎はお願いしたいで すが、ご相談に応じます。
27- 音楽	弾き語り	さんだ ミュージシャンズネット	藍田 真一	フォークソングや歌謡曲などをギターの 弾き語りで演奏します。 www.aidashinichi.com	ご相談に応じます	どなたでも	5,000 円	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内		駐車場の確保をお願いします。
28- 音楽	民謡	民謡あけみ会	的場 明美	民謡・三味線・銭太鼓を見て聞いてた だいたき、参加される皆さんと楽しい時間 を過ごす。	ご相談に応じます	どなたでも	5,000 円 要相談	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内		
29- 音楽	演芸	さわらび座	梶田 美恵子	演芸「さわらび一座ショー」歌(歌謡曲)・踊りマ ジック	ご相談に応じます	どなたでも	5,000 円	079-564-3738	三田市内神戸 市三木市		駐車場の確保をお願いします。
30- 音楽	演奏	個人	花塚 茂雄	サクソフ演奏を伴奏音源に合わせてし ます。	土・日の終日	高齢者	要相談	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内		駐車場の確保をお願いします。

分類①	分類②	グループ名	氏名	提供する内容	活動可能日時	対象	依頼者の費用負担	連絡先	活動範囲	ホームページ等のQRコード	備考
31-音楽	演奏	三田「絆の会」	天津 正博	音楽支援活動 懐かしのフォークソング & 70年代80年代J ポップスの弾き語り	土曜日 (AM9:00～12:00) (PM13:00～16:00) 月～金(要相談)日曜は休み	どなたでも (子どもは対象外)	要相談	080-3949-6550	三田市内 (高平以外)		駐車場の確保をお願いします。
32-芸能	マジックカラ オケ	個人	作田 善司	マジック歌(懐メロ)	ご相談に応じます	どなたでも	なし	080-6213-6321	三田市内		駐車場の確保をお願いします。
33-芸能	演芸	ぶくぶく一座	森田 なつ子	バクバク人形、手品、血まわし、南京玉 すだれ、手遊び、ギター弾き語り、フラダ ンス他	ご相談に応じます	どなたでも	要相談	FAX:079-563-0218 (FAX でご連絡ください)	三田市内		FAX で依頼ください。駐車場の 確保をお願いします。
34-芸能	演芸	個人	阿曾 一志	・腹話術 ・バルーンアート	月・水の午後 火・木・金・土日の終日	どなたでも	要相談	090-8987-1611	三田市内		駐車場の確保をお願いします。
35-芸能	演芸	あすなろ腹話術サークル 「ニコニコ」	奈良 恵美子	腹話術を主として、マジック玉すだれ、バ ルーンアート等	ご相談に応じます	どなたでも	要相談	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内 神戸 市 北 西宮市北 丹波篠山市		全日本あすなろ腹話術協会会 員 駐車場の確保をお願いします。
36-芸能	司会	個人	藤井 久二子	イベント司会や館内アナウンスなどをさ せていただきます。	月～金の午前 土・日の終日	どなたでも	要相談	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内神戸 市内三木市内 など		
37-芸能	笑いヨガ	個人 (笑いヨガリーダー)	三輪 郁恵	「笑い」の様々な健康効果はこれまで医 学的に立証されています。笑いの健康 体操「笑いヨガ」で運動として一緒に笑 い、皆で元気になりましょう。	ご相談に応じます	どなたでも	3,000 円	090-9991-9506	三田市内神戸市 北区		駐車場の確保をお願いします。 ラフターヨガインターナショナル・ ユニバーシティ認定 笑いヨガ リーダー。
38-芸能	人形劇	おはなし集団だっこ座	宮口 美幸	人形劇、紙芝居、パネルシアター、歌遊 びなど、公演依頼の方に合わせプログ ラム作成	ご相談に応じます	どなたでも	要相談	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内外		仲間を募集しています。
39-芸能	相撲甚句	三田相撲甚句健康教室 (大阪相撲甚句会)	木虎 正	大相撲と共に伝わる相撲甚句を披露。 また唄い方や歌詞の作り方を指導。	ご相談に応じます	どなたでも	要相談	090-9054-4481	三田市内		活動内容は「大阪相撲甚句会」 のブログをご覧ください。
40-芸能	落語	個人	壽 文寿	落語をお話します。SNS の Facebook にて活動の様子を公開しています。	ご相談に応じます (24 時間年中無休)	落語(笑い)がお 好きな人ならど なたでも	要相談	monju-frm@ezweb.ne.jp	三田市内		プロフィール資料が メール配信 できます。必要でしたら、メール アドレス宛へご請求ください。
41-芸能	落語	笑談家 赤松亭千笑	赤松 千昭	笑談・腹話術ものまね・マジック講話(お 城の話現在12天守)・天体	ご相談に応じます	どなたでも	なし	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内		駐車場の確保をお願いします。

分類①	分類②	グループ名	氏名	提供する内容	活動可能日時	対象	依頼者の費用負担	連絡先	活動範囲	ホームページ等の QRコード	備考
42- 芸能	落語	青空亭 雲太郎	石井 努	落語	月～日の終日	どなたでも	なし	kumotaro141@gmail.com	三田市内		駐車場の確保をお願いします。 車いす利用者です が、ボラン ティア活動頑張っています。
43- 芸能	朗読	ジャビジャビ	坂本 多津枝	表現することを楽しんでもらいたいの でその基礎練習。絵本、本の朗読、絵本 の読み聞かせ、パネルシアター、紙芝 居、お話しがたり	月の午後 その他、ご相談に応じます	高齢者子ども 主婦表現にトライ したい方	要相談	V 活動センター各地域福祉支援 室	要相談		
44- 芸能	朗読	読み聞かせの会「わらべ」	亀田 八代子	絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊び等	月～金の終日	どなたでも	なし	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内		
45- 芸能	バルーン アート	個人	百済 余志子	バルーンアート(風船)初心者製作体験 講座	木を除く月～日の終日 木は午後のみ	どなたでも	5,000 円	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内近場 なら三田市外 も可		
46- 子ども	学習支援	できるさぼーとココ	小倉 景子	学習が苦手なお子さんへ向けた個別学 習指導	ご相談に応じます	子ども (年中～中学生 支援学 校のお子さんも在籍され ています)	8,000 円 (月 4)	080-5772-5050	三田市内神戸 市北区		学習が苦手、大勢の塾が苦手な お子さんを対象に個別で学習を 指導しま す。北神戸田園ス ポーツ公園の会議室で開催して います。
47- 子ども	紙飛行機	空とあそぼう航空模型の会	藪内 生也	子どもや親子を対象にした紙飛行機教 室を開催し、工作と飛行を指導します。 (参加者 50 人未満)	ご相談に応じます	小学 3 年生 ～大人小学 1 ～2 年生は保 護 者 同 伴 必 要	3,000 円～ 6,000 円	079-567-0822	三田市内		参加者 50 名以内に限りま す。 教室は 1 時間半～ 2 時間程度。
48- 当事者 支援	レク	宙をみあげて	村井 吉昭	・各種イベントでのギター、ウクレレ演奏 への参加 ・障害のある方への自立支援相談	土・日の終日	障害のある方	なし	079-568-3822	三田市内		
49- 当事者 支援	音訳	音訳ボランティアともしび	内藤 美保	視覚障がい者へ広報等を音声化し、CD を作成後、郵送	火の午前	障害のある方	なし	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内		
50- 当事者 支援	よさこい踊り	障害者よさこいチーム輝笑(きらら)	八十川 一三	障害者による、よさこい踊りをします。皆 様と一緒に盛り上がりたと思っています。 。	土・日の終日	どなたでも	なし	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内		
51- 当事者 支援	点字	点訳ボランティアどんぐり	味村 和子	墨字(通常の文字)⇔点字の点訳 ・点字講習・中途失明の方への触読・点訳指導	水の終日	どなたでも	要相談	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内		
52- 当事者 支援	車いすレクダンス	車いすレクダンス三田	向井 節子	車いすレクダンスを通じて、車いす使用 者や高齢の方達の施設・病院等に出向 き、交流し、理解を深めるための活動。	ご相談に応じます	どなたでも	要相談 交通費程度	070-4336-7016	三田市内		車 2 台分位の駐車場確保をお 願います。

分類①	分類②	グループ名	氏名	提供する内容	活動可能日時	対象	依頼者の費用負担	連絡先	活動範囲	ホームページ等の QRコード	備考
53- 当事者 支援	介護	男性介護者の会ぼちぼち野郎	北村 吉次	男性介護者の会の体験から、介護の苦労と希望の部分を紹介、介護者に笑顔がなければ、介護を続け入れる人は決して幸せになりません。また、認知症と診断されても、人生は終わりでありません。まだまだ、あなたの役割はあります！	ご相談に応じます	どなたでも高齢者	要相談	080-5332-0537 007carpenter25@ nike.eonet.ne.jp	三田市内		ご家族が要介護になっても、自分を大切にしよう。認知症になっても、楽しく暮らすことを考えましょう。
54- 生活	アクセサリ	Atelier Grace	安井 暢恵	ビーズアクセサリを中心としたアクセサリ及び小物作り講座	ご相談に応じます	どなたでも	要相談 材料費実費	090-2199-8169	三田市内		一般財団法人生涯学習開発財団・公益財団法人日本生涯学習協議会認定ビーズインストラクター（講師）、デザイナー
55- 生活	レク	雀じゃんくらぶ	池田 恒男	大きな牌を使った麻雀ゲーム。超簡単ルールでどなたでも楽しめます。スタッフがヘルプしますので、安心して参加できます。	ご相談に応じます	どなたでも	要相談	V 活動センター各地域福祉支援室	三田市内隣接市外可		
56- 生活	育児	みんなで楽しく育児しよう	褒 恩偉	現役助産師として活動しています。授乳・断乳/卒乳のお悩み相談、ベビーマッサージの実施、離乳食の講義などニーズに応じて子育ての相談や情報提供を行います。また、ママさんたちと日ごろの悩みや嬉しかったことなど共有してみませんか？ぜひ QRコードより公式 LINE（現役助産師）の登録してみてください！	ご相談に応じます	子ども（親子で参加）	なし	V 活動センター各地域福祉支援室	三田市内		開催場所や必要物品は、開催に応じてご案内します。
57- 生活	収納家事	おうちじかん	野間 和美	整理収納講座、時短家事講座、プレパバママ講座など	ご相談に応じます	どなたでも	要相談 (10,000 円 / 60 分 5,000 円 / 30分)	090-5640-5797	三田市内		整理収納アドバイザー 時短家事コーディネーター整理収納教育士
58- 生活	終活	わたしホーム	陶尾 裕子	終活って何からはじめればいいのか？自分の為、子どもに迷惑をかけない為にも、今日から始める生前整理を学びましょう。	ご相談に応じます	どなたでも	要相談	090-2345-3010	三田市内		
59- 生活	食育	三田市いずみ会	藤滝 美雪	自らの健康的な食生活の実践と地域の食育推進活動	ご相談に応じます	どなたでも	要相談	080-6106-4715	三田市内		駐車場の確保をお願いします。
60- 生活	生花 国際交流	個人	鈴木 順子	いけ花、フラワーアレンジメント、英語、インドネシア語、国際交流、絵本の読み聞かせ、まわしよみ新聞、まち歩き	ご相談に応じます	どなたでも	要相談	V 活動センター各地域福祉支援室	三田市内		車で行く場合は駐車場の確保をお願いします。
61- 生活	体操	個人	松原 きくみ	健康体操・エアロビクス・ボクササイズ・椅子に座ったままできる音楽体操。看護師資格あり。	要相談（土の午前を除く） 早めにご依頼いただけたら調整可能な場合があります。	どなたでも	 要相談 遠方のみ交通費ガソリン代程度	V 活動センター各地域福祉支援室	三田市内		ポータブル CD デッキ、マイク持参可能です。 駐車場の確保をお願いします。
62- 生活	体操	ひょうご体づくりサポート かがやき	飯窪 雅宏	健康体操・ストレッチボール・トレーニング指導	水の午後	どなたでも	要相談	V 活動センター各地域福祉支援室	三田市内		

分類①	分類②	グループ名	氏名	提供する内容	活動可能日時	対象	依頼者の費用負担	連絡先	活動範囲	ホームページ等のQRコード	備考
63-生活	地域	市民活動団体ハッピーオアシス	森下 正子	個々のスキルを活かして地域活性化に取り組む団体です。 (ウォーキングレッスン・起業塾・色を生活に取り入れようなど健康講座も開講)	ご相談に応じます	どなたでも	要相談	090-7762-1954	三田市内		
64-生活	認知症予防	想法ボランティアさんだ「昔ね！」っと	西尾 嘉美	昔のことや思い出を語り合う 「想法」は、脳を活性化し認知症予防に効果があるとされます。一緒に体験しませんか。	ご相談に応じます	どなたでも	要相談 (プログラムによる)	090-2013-3793 nypenpen@gmail.com	三田市内		乗用車1～2台で行きますので、駐車場の確保をお願いします。
65-生活	美容アロマ	個人	田路 須美江	アロマ講座(フレイル予防やアロマとハーブを使ったクラフト作り) 美容講座等	ご相談に応じます	どなたでも	要相談	080-4708-7056	三田市内		講座内容をご要望に応じます。 お気軽に問い合わせください。
66-生活	歴史	ボランティアさんだガイド塾	江 征男	三田の古代からの歴史を紹介し、よい町づくりに協力をし、友人作りやガイド塾の仲間を集める機会にもしたい。	原則火 (9:00～11:30) その他ご相談に応じます	どなたでも	なし	090-1079-1903	三田市内		
67-生活	剪定	お庭ボラ	小野 正彦	庭の樹木の簡単な剪定・廃棄	土以外	高齢者	要相談 1,000 円 /1時間	090-1071-8830	三田市内		
68-生活	健康	KCS ボランティアグループ三田	祝原 佐和美	・看護師資格も持っている姿勢の専門家が教える姿勢と健康の話。 ・日常生活でできる予防法(ストレッチエクササイズ)等教えます。 ・子どもの姿勢、フレイル予防など承ります。	ご相談に応じます	どなたでも	要相談	090-3056-9872	三田市内その他		
69-生活	卓球	いっしょにピンポン楽しいピンポン	大石 昌信	卓球がしたいと思っている方(老若男女問わず)のお相手をする卓球サポーター。目的は人生での楽しい時間を持ち、健康な体作りの実現を図る。	土の午前 (第 1.3 または第 2.4)	どなたでも	なし	V 活動センター各地域福祉支援室	フラワータウンの多世代交流館		活動場所は多世代交流館のみです。
70-生活	健康	Pilates muku	畑井 成美	【ピラティス】インナーマッスルを強化して、身体全体のバランスを整える。腹式呼吸で自律神経のバランスを整える。年齢も運動経験も関係なく始められるので、どんな人にも取り入れてもらいたいエクササイズです。ピラティスを通してココロもカラダも軽くなりましょう！	月～金 16時まで可能	高齢者・子育て世代の女性	なし	V 活動センター各地域福祉支援室	三田市内		駐車場の確保をお願いします。
71-生活	健康	個人	松原 宗太郎	理学療法士免許を持っている専門家によるセルフストレッチの仕方	月～金の終日	どなたでも	なし	080-5772-7296	三田市内		駐車場の確保をお願いします。
72-生活	歴史	個人	益子 醇三	日本の近代史をわかりやすく説明します。「歴史の新しい発見・学び直し」に役立つよう努めます。テーマ(題目)、所要時間、会のもち方などもご相談に応じます。テーマの例…「明治から昭和までの通史」「明治維新史」「太平洋戦争史」など。	ご相談に応じます	どなたでも	資料代のみ	090-5655-0211 sanda.2011.masuk o@gmail.com	三田市内		駐車場の確保をお願いします。
73-生活	健康	個人	西村 房代	音読脳トレ、口の体操、群読、音読etc皆で文字を認識し、声に出して読むことで脳トレをします。	ご相談に応じます	高齢者 (65歳以上)	要相談	fjmkwest0619@gmail.com	三田市内		Instagram有 sayo_reading

分類①	分類②	グループ名	氏名	提供する内容	活動可能日時	対象	依頼者の費用負担	連絡先	活動範囲	ホームページ等の QRコード	備考
74— 生活	健康	個人	峯 由加	お話をお聴きしながら、ハンドマッサージをします。話すこととふれあいによる 優しいひと時を過ごしませんか。	水・金・日の終日	どなたでも	なし	V 活動センター各地域福祉支援 室	三田市内		駐車場の確保をお願いします。
75— 生活	介護技術	KHSC さんだ 介護技術普及会	三浦 勇	少林寺拳法の技術を応用した「介護技 術」の普及	火・木の午前 日の午後 土終日	どなたでも介 助・ 介護に携わる 方	なし	090-2707-5539	三田市内		
76— 生活	体操	KHSC さんだ健康体操クラブ	三浦 勇	健康体操（少林寺拳法の技術を応用し た健康プログラム）	火・木の午前 日の午後 土終日	どなたでも 高齢者	なし	090-2707-5539	三田市内		毎週日（8:30～9:30）子ども発達 支援センターさんだ（長坂中学 校前）で活動 （見学体験可）