

廿らっふラチナボランティア

この冊子では「廿らっふラチナボランティア」の活動指定団体（掲載可能団体のみ）を紹介しています。ここに紹介されている団体でのボランティア活動に対して、「ボランティア手帳」にスタンプを押印します。活動日、活動内容等詳細は、各団体へ直接問い合わせてください。

登録団体

対象団体	活動内容
介護施設等	介護施設等で、レクリエーション補助、話し相手、見守り、食事準備、お茶だし、趣味や特技の披露、掃除、洗濯等の活動している人。
廿らっふサロン 百歳体操	廿らっふサロンや百歳体操内での行事活動、レクリエーション、会場準備、見守り、料理の手伝い、お茶だし等参加者と一緒に楽しく世話人活動をしている人。
見守り活動 地域の	登下校の見守り活動を基本としながら地域の中での見守りや高齢者等に対するあいさつ・声かけを実施している人
健康づくり応援団 ウォーキング リーダー	健康づくり応援団やウォーキングリーダーとして、健康づくりの普及啓発活動・介護予防普及啓発活動をしている人。
食生活改善 推進員	料理教室や講習会などを実施して、地域で食育、栄養改善活動をしている人。
カフェ 認知症	認知症カフェで、認知症の人の見守りや活動補助をしている人。

ポイント付与数

1日1回(年50回)まで

100ポイント



介護施設：廿日市東部（廿日市・佐方・天神・平良）

♪脳トレ・アクティビティの補助

団体名	デイサービス季楽・リハ廿日市
活動日時	月～土曜日（祝祭日も運営）9:30～16:30の間 ※曜日・時間はご相談ください。
活動場所（所在地）	可愛11番29号
ボランティア内容	脳トレやアクティビティの時のお手伝い、利用者様へお茶出し、お話相手。
連絡先	082-942-5202
担当者	宮川

♪デイサービスで楽しくボランティア

団体名	エコール・デイ廿日市
活動日時	10:00～16:00 曜日はご相談ください。
活動場所（所在地）	城内二丁目7番2号
ボランティア内容	お話相手、行事の手伝い、縫い物、筆ペンの講師、音楽活動、特技の披露（講話）。
連絡先	0829-34-1252
担当者	三好

♪施設内のお掃除をお願いします

団体名	ほのぼの苑廿日市東
活動日時	週2日（午後の2時間程度）2日間をおく
活動場所（所在地）	桜尾本町3番21号
ボランティア内容	掃除、モップ掛け、ゴミ厚め、水拭きなど。
連絡先	0829-34-3800
担当者	江津・松田

♪デイサービスでのレクリエーション補助

団体名	デイサービスセンター廿日市駅前ひまわり
活動日時	月～土曜日 13:00～ ご都合の良い曜日の1～2時間程度
活動場所（所在地）	平良山手11番47号
ボランティア内容	レクリエーションの補助やお話相手、お茶出しなどをお願いします。
連絡先	0829-20-5107
担当者	加古川

♪得意な趣味や特技を披露していただき、共に楽しみませんか

団体名	特定非営利活動法人地域の絆 地域福祉センター佐方
活動日時	14:00～15:00の間 曜日はご相談ください。
活動場所（所在地）	佐方四丁目9番15号
ボランティア内容	趣味・特技の披露、手芸作品づくり。
連絡先	0829-30-7227
担当者	追坂

♪脳トレ・アクティビティの補助

団体名	デイサービス季楽・佐方
活動日時	月～土曜日（祝祭日も運営）9:30～16:30の間 ※曜日・時間はご相談ください。
活動場所（所在地）	佐方574番
ボランティア内容	脳トレやアクティビティの時のお手伝い、利用者様へお茶出し、お話相手。
連絡先	082-942-5202
担当者	宮川

♪サービスご利用者との交流をもちませんか

団体名	デイサービスセンターMy あゆみ
活動日時	月～金曜日 13:00～15:00
活動場所（所在地）	佐方二丁目11番18号
ボランティア内容	お話相手、見守り、レクリエーションの補助、園芸。
連絡先	0829-30-3002
担当者	富山

♪お話相手・行事・レクリエーションの補助

団体名	廿日市市ケアセンターそよ風
活動日時	週1～5日 10:30～15:00
活動場所（所在地）	上平良1355番地19
ボランティア内容	お話相手やイベントの手伝い、囲碁、園芸、トランプが得意な方。
連絡先	0829-38-7000
担当者	池田



介護施設: 廿日市東部(平良・原)

♪お話相手・手芸指導など

団体名	サンライフ廿日市中央デイサービス
活動日時	月～土曜日 12:30～14:00
活動場所(所在地)	下平良一丁目3番36号 有信廿日市ビル4階
ボランティア内容	手芸、オセロ、花札、お話相手など。
連絡先	0829-34-3235
担当者	中村

♪ボランティアさん募集

団体名	ケアハウスまごころ半明原 特別養護老人ホームまごころ半明原
活動日時	お気軽にご相談ください
活動場所(所在地)	原481番地1
ボランティア内容	お話相手、レクリエーションなどをお願い致します。
連絡先	0829-37-0001
担当者	福原

♪食後の片付け・お話相手・レクリエーションの補助

団体名	ふれあいライフ原(特別養護老人ホーム 原・老人保健施設 原)
活動日時	10:00～17:00 曜日はご相談ください。
活動場所(所在地)	原926番地1
ボランティア内容	レクリエーションの補助、お話相手。
連絡先	(0829) 38-3333
担当者	田中

♪お話相手や特技披露などできる範囲でお願いします。

団体名	特別養護老人ホーム清鈴園
活動日時	日、祝日を除いたご都合の良い日
活動場所(所在地)	原10362番2
ボランティア内容	身体介護以外のお手伝い、趣味・特技の 講師、披露。
連絡先	0829-38-0011
担当者	迫





介護施設：廿日市中部(串戸・宮内)

♪脳トレ・アクティビティの補助

団体名	デイサービス季楽・リハ 宮内串戸
活動日時	月～土曜日（祝祭日も運営）9:30～16:30の間 ※曜日・時間はご相談ください。
活動場所（所在地）	串戸四丁目9番46号
ボランティア内容	脳トレやアクティビティの時のお手伝い、利用者様へお茶出し、お話相手。
連絡先	082-942-5202
担当者	宮川

♪脳トレ・アクティビティの補助

団体名	デイサービス季楽・串戸
活動日時	月～土曜日（祝祭日も運営）9:30～16:30の間 ※曜日、時間はご相談ください。
活動場所（所在地）	串戸四丁目4番6号
ボランティア内容	脳トレやアクティビティの時のお手伝い、利用者様へお茶出し、お話相手。
連絡先	082-942-5202
担当者	宮川

♪デイサービスでのレクリエーション補助

団体名	デイサービスセンターひまわり
活動日時	月～土曜日 13:00～ ご都合の良い曜日の1～2時間程度
活動場所（所在地）	宮内4190番地1
ボランティア内容	レクリエーションの補助やお話相手、お茶出しなどをお願いします。
連絡先	0829-38-2112
担当者	佐々井

♪敷地内植栽管理ボランティア

団体名	グループホームひまわり
活動日時	月・火・木・金・土 8:30～17:00の1～2時間程度
活動場所（所在地）	宮内字佐原田4207番地の4
ボランティア内容	敷地内の花壇・植栽の管理
連絡先	0829-38-3111 （介護老人保健施設ひまわり）
担当者	事務局 青山

♪デイサービスでの活動補助

団体名	デイサービスセンターゆうゆうあまの
活動日時	月～土曜日 ①10:30～11:30 ②14:30～15:30
活動場所（所在地）	串戸五丁目3-45 L a L a 3階
ボランティア内容	五目並べ、将棋、編み物、手芸、書道、茶道、演奏会などの催し物など、ご利用者の趣味活動を支援してください。
連絡先	0829-31-5588
担当者	佐々木

♪敷地内植栽管理ボランティア

団体名	グループホーム宮内温泉ひまわり
活動日時	月・火・木・金・土 時間はご相談ください
活動場所（所在地）	宮内字佐原田4215番地1
ボランティア内容	敷地内の花壇・植栽の管理
連絡先	0829-38-3111 （介護老人保健施設ひまわり）
担当者	事務局 青山

♪将棋《お相手募集》

団体名	デイ・ケアひまわり
活動日時	13:00～15:00（1～2時間程度）曜日はご相談ください
活動場所（所在地）	宮内字佐原田4211番地の4
ボランティア内容	将棋のお相手
連絡先	0829-37-0202
担当者	只浦

♪敷地内植栽管理ボランティア

団体名	小規模多機能ホーム宮内温泉湯治の館 ひまわり
活動日時	月・火・木・金・土 時間はご相談ください。
活動場所（所在地）	宮内字佐原田4215番地1
ボランティア内容	敷地内の花壇・植栽の管理
連絡先	0829-38-3111 （介護老人保健施設ひまわり）
担当者	事務局 青山



介護施設：廿日市中部（宮内・四季が丘）

♪敷地内植栽管理ボランティア

団体名	介護老人保健施設ひまわり
活動日時	月・火・木・金・土 8:30～17:00 の1～2時間程度
活動場所（所在地）	宮内字佐原田4211番地4
ボランティア内容	敷地内の花壇・植栽の管理
連絡先	0829-38-3111
担当者	事務局 青山

♪お話を聞くのが得意なボランティアさん募集

団体名	なないろプラス
活動日時	月～金曜日 10:00～12:00 または 14:00～16:00 の間でご都合の良い時間
活動場所（所在地）	宮内4298 グランカーサ宮内102
ボランティア内容	ご利用者へのお茶出し、お話相手、脳トレの お手伝い。
連絡先	0829-20-5326
担当者	加藤

♪ボランティアさん募集

団体名	特別養護老人ホーム四季が丘せせらぎ園
活動日時	月～金曜日 9:30～15:30 の間でご都合 の良い時間。
活動場所（所在地）	四季が丘八丁目1番地3
ボランティア内容	車椅子の手入れ、衣類の補修など。
連絡先	0829-39-9380
担当者	田淵

♪認知症の方への寄り添い・お話相手

団体名	デイサービスてのひら
活動日時	月～土曜日 10:00～16:00 の間で ご相談ください。
活動場所（所在地）	宮内1302番地3
ボランティア内容	ご利用者への寄り添い、レクリエーション 補佐、昼食やおやつの配膳の補佐など。
連絡先	0829-30-7586
担当者	矢吹





介護施設：廿日市西部（地御前・阿品）

♪グループホームで、趣味や特技を披露してみませんか！

団体名	愛の家グループホーム廿日市地御前
活動日時	10時から16時の間で1時間程度。 ご相談ください。
活動場所（所在地）	地御前四丁目20番30号
ボランティア内容	歌や演奏、寸劇や手品、フラダンスなどの レクリエーション。
連絡先	0829-36-4013
担当者	ホーム長 岩本 雅樹

♪ご利用者へお茶を出してくださる方

団体名	デイサービスセンター光の園
活動日時	月～金曜日 9：30～11：30
活動場所（所在地）	地御前1895番地
ボランティア内容	お茶出し、お話相手
連絡先	0829-39-1841
担当者	深堀・緒形

♪デイサービスのご利用者と共に楽しみのある 時間を過ごしませんか？

団体名	デイサービスセンター第2清鈴園
活動日時	①9：30～12：00②14：00～15：00
活動場所（所在地）	阿品四丁目51番32号
ボランティア内容	①話し相手・ドライヤーかけ②音楽演奏・ 趣味活動（手芸・囲碁・将棋）
連絡先	0829-36-2552
担当者	松川・菊地

♪入居者様と楽しい時間を過ごしませんか。

団体名	特別養護老人ホーム阿品清鈴
活動日時	10：00～16：00 曜日はご相談ください。
活動場所（所在地）	阿品四丁目51番32号
ボランティア内容	屋上・館内・敷地内の散歩介助（殆どの方が 車椅子ご利用者）、音楽演奏、絵手紙、習字、 写経など
連絡先	0829-36-2552
担当者	松川・菊地

♪ボランティアさん いっぱい。 みんなで楽しく過ごしませんか

団体名	リハビリテーションデイサービス風樹
活動日時	月曜日～土曜日（水曜日は休業日）9：00～ 12：00 または 13：30～16：30 の間の 1時間程度
活動場所（所在地）	地御前一丁目9番23号 1F
ボランティア内容	お茶出し・片付け・お話し相手・洗濯・運動 支援等。
連絡先	0829-30-8532
担当者	片岡

♪ようこそボランティアさん

団体名	ケアハウス インマヌエルホーム
活動日時	ご相談ください。
活動場所（所在地）	地御前1895番地
ボランティア内容	入居者様との交流支援、施設内・施設外環境 整備支援、外出行事支援、趣味活動指導・ 公演。
連絡先	0829-39-1141
担当者	光の園高齢者部門

♪いっしょに趣味活動を楽しみませんか？

団体名	ケアハウスささえ
活動日時	10：00～17：00 曜日はご相談ください。
活動場所（所在地）	阿品四丁目51番32号
ボランティア内容	音楽演奏、話し相手、手芸、将棋や囲碁など を入居者と共に楽しむ活動。
連絡先	0829-36-2552
担当者	松川・菊地

♪庭のお手入れボランティア

団体名	介護老人保健施設シェスタ
活動日時	月～土曜日 9：00～17：00 のうちご都合 の良い日時
活動場所（所在地）	阿品四丁目51番1号
ボランティア内容	施設内の庭の手入れ、草抜き、剪定等。
連絡先	0829-36-2080
担当者	鎌倉



介護施設：廿日市西部(阿品)

♪ピアノ・ドリルの時間を一緒に過ごして下さる方	
団体名	グッドタイムホーム・宮島
活動日時	ピアノ：火曜日 ドリル：水曜日 時間をご相談ください。
活動場所（所在地）	阿品四丁目5 1 番2 6号
ボランティア内容	ピアノ歌本めくり、計算ドリルや書き写し の見守り
連絡先	0829-36-1660
担当者	中植





介護施設：（佐伯・津田・友和・玖島地区）

♪デイサービスで特技（音楽活動・趣味など）を披露していただけますか

団体名	デイサービス佐伯の里
活動日時	月～土曜日（都合の良い日）13:00～14:00 （1時間程度）
活動場所（所在地）	津田2104番地2
ボランティア内容	楽器演奏、歌、踊り、マジックなどの披露。 絵手紙、俳句など趣味の講師。
連絡先	0829-72-2213
担当者	森脇

♪園でボランティアをしてみませんか？

団体名	特別養護老人ホームさいきせせらぎ園
活動日時	ご相談ください。
活動場所（所在地）	津田854番
ボランティア内容	車椅子の整備、行事の補助（レクリエーション・散髪誘導・見守り・本の読み聞かせ・お話相手等）ご希望や得意なことをご相談ください。高齢者施設に関心がある方大歓迎。
連絡先	0829-72-2700
担当者	生活相談員：大前・山田・横田

♪もっと楽しいデイサービスに！

団体名	デイサービスセンターさいきせせらぎ園
活動日時	月～金曜日の間 10:00～11:30 または 14:00～15:00
活動場所（所在地）	津田854番
ボランティア内容	午前中は、入浴されないご利用者の話し相手など・午後はレクリエーションの補助などをお願いします。
連絡先	0829-72-2700
担当者	飛田

♪趣味・特技の講師をしてみませんか

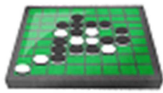
団体名	ケアハウスさいきせせらぎ園
活動日時	月～金曜日のご都合の良い時間（1時間程度）
活動場所（所在地）	津田854番地
ボランティア内容	手芸、体操、お菓子作りなどを利用者様へ教えてくださる方。
連絡先	0829-72-2700
担当者	岩崎（ケアハウス担当）

♪楽しいデイサービスであなたも一緒に笑って過ごしませんか？

団体名	玖島デイサービスもみじ
活動日時	月～金曜日 15:30～16:30
活動場所（所在地）	玖島4851番地1
ボランティア内容	レクリエーションの補助・お茶出し・片付け。
連絡先	0829-74-2550
担当者	山本 明子

♪広島ひかり園でボランティアをしてみませんか

団体名	広島ひかり園（まごころ・やすらぎ）
活動日時	ご相談ください。
活動場所（所在地）	永原5番地1
ボランティア内容	趣味・特技の指導、披露・縫製・外出時の付き添い（車椅子補助）・お話相手
連絡先	0829-74-0057
担当者	施設長：中山



介護施設：（佐伯：友和地区）

♪グループホームでのお話相手など・あなたも元気になりますよ

団体名	グループホームゆうわせせらぎ園
活動日時	月～金曜日 10:00～16:00
活動場所（所在地）	友田２８０番地
ボランティア内容	お話相手、レクリエーション・行事のお手伝い。昼食（お好み焼きやフレンチトーストを一緒に作って食べる）
連絡先	0829-74-4700
担当者	山崎

♪お話相手・あなたも元気になれます

団体名	デイサービスセンターゆうわせせらぎ園
活動日時	月～金曜日 10:00～11:30
活動場所（所在地）	友田２８０番地
ボランティア内容	お話相手、レクリエーションのお手伝い。
連絡先	0829-74-4700
担当者	山崎



介護施設：（吉和地区）

♪ゆったりサービスで利用者さんを笑顔に！

団体名	デイサービスセンターよしわせせらぎ園
活動日時	月～金曜日（祝日を除く）10:00～12:00 または 14:00～15:00
活動場所（所在地）	吉和１７７１番地１
ボランティア内容	ご利用者のお話相手やレクリエーションの補助。
連絡先	0829-77-2377
担当者	飛田





介護施設：大野（１・２・３・５・９区）

♪調理補助ボランティアさん募集

団体名	デイサービスセンターかたらい
活動日時	月～土曜日 11:15～12:00
活動場所（所在地）	宮島口東3丁目10番25号
ボランティア内容	ご利用者が調理される時の見守り、声掛け、簡単なお手伝い。
連絡先	0829-30-8651
担当者	管理者：金高

♪編み物・畑作り・草抜き・園芸・お話相手など

団体名	介護付有料老人ホーム 望海の里
活動日時	月～金曜日 10:00～17:00
活動場所（所在地）	宮島口東二丁目13番15号
ボランティア内容	編み物、畑、園芸等教えてくださる方・お茶を飲みながら、入居者のお話相手をしてくださる方。草抜き、剪定をお願いします。
連絡先	(0829) 56-4580
担当者	狹田

♪レクリエーションの補助・笑顔で入居者様とお話して下さる方募集中

団体名	グループホーム大野
活動日時	月～金曜日 14:00～16:00
活動場所（所在地）	大野67番地1
ボランティア内容	お話相手・見守り・レクリエーションのお手伝いなど。
連絡先	0829-56-3333
担当者	中川

♪ご利用者様のゲームのお相手・レクリエーション補助

団体名	デイサービスセンター早時かたらい
活動日時	①10:30～11:30②14:00～14:40
活動場所（所在地）	大野378番22
ボランティア内容	レクリエーションの補助など。
連絡先	0829-56-5641
担当者	林

♪レクリエーションのボランティアさん募集

団体名	老人保健施設べにまんさくの里
活動日時	13:30～（1～2時間程度） 時間をご相談ください。
活動場所（所在地）	大野1320番地
ボランティア内容	ご利用者と一緒に囲碁・将棋・麻雀や脳トレ・外出支援をお願いします。
連絡先	0829-50-0031
担当者	廣崎

♪あなたの趣味・特技を活かしてみませんか？

団体名	大野浦病院
活動日時	月～金曜日 10:00～16:00
活動場所（所在地）	丸石二丁目3番35号
ボランティア内容	囲碁、将棋、生け花、園芸、書道、茶道、パン・お菓子作り・手芸・折り紙・ダンス・手品・演奏など。
連絡先	0829-54-2426
担当者	松原

♪あなたの趣味・特技を活かしてみませんか？

団体名	大野浦病院デイケア
活動日時	月～金曜日 10:00～16:00
活動場所（所在地）	丸石二丁目3番35号
ボランティア内容	囲碁、将棋、生け花、園芸、書道、茶道、パン・お菓子作り・手芸・折り紙・ダンス・手品・演奏など。
連絡先	0829-54-2426
担当者	松原

♪あなたの趣味・特技を活かしてみませんか？

団体名	さくらす大野デイサービス
活動日時	月～金曜日 10:00～16:00
活動場所（所在地）	丸石二丁目3番35号
ボランティア内容	囲碁、将棋、生け花、園芸、書道、茶道、パン・お菓子作り・手芸・折り紙・ダンス・手品・演奏など。
連絡先	0829-54-2426
担当者	松原



介護施設：大野（9区）

♪あなたの趣味・特技を活かしてみませんか？	
団体名	ラ・メール大野
活動日時	月～金曜日 10:00～16:00
活動場所（所在地）	丸石二丁目3番35号
ボランティア内容	囲碁、将棋、生け花、園芸、書道、茶道、パン・お菓子作り・手芸・折り紙・ダンス・手品・演奏など。
連絡先	0829-54-2426
担当者	松原

♪お話相手・見守りなどをお願いします。	
団体名	特別養護老人ホーム洗心園
活動日時	火・木曜日 10:00～15:00 ご相談ください。
活動場所（所在地）	丸石二丁目7番47号
ボランティア内容	ご利用者とのお話を楽しんでください。
連絡先	0829-55-0112
担当者	薬師堂



介護施設：宮島

♪ご利用者様と一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか	
団体名	デイサービスセンターみどり
活動日時	月～土 10:00～16:00のうち2時間程度
活動場所（所在地）	宮島町960番地の2
ボランティア内容	お話相手、見守り、レクリエーションの補助・笑顔の素敵な方お待ちしております。
連絡先	0829-44-0250
担当者	三輪

♪季節ごとの行事やお祭りを一緒に	
団体名	地域密着型介護老人福祉施設みやしろ
活動日時	電話でお問い合わせください。
活動場所（所在地）	宮島町960番地の2
ボランティア内容	行事、レクリエーションの補助
連絡先	0829-44-1165
担当者	砂原



サロン・百歳体操：廿日市東部(廿日市・佐方・天神・平良・原)

♪うららー丁目サロンです。

団体名	お茶べりサロンうららー丁目
活動日時	第2火曜日 10:30～12:00 第1,3,4,5 ①10:00～ ②13:30～
活動場所(所在地)	廿日市一丁目1番13 (廿日市一丁目集会所)
ボランティア内容	高齢者とおしゃべり
連絡先	0829-32-3824
担当者	進藤
備考	

♪縁側サロン週1回、人と人をつなぐ場所。

団体名	縁側サロン
活動日時	第1・3・5火曜日 第2・4週月曜日 13:30～15:30 第1火曜日のみ 12:00～15:00
活動場所(所在地)	佐方二丁目5番10(縁側サロン)
ボランティア内容	食事作りの手伝い、話し相手、見守り、 お茶だし
連絡先	0829-32-3665
担当者	生川
備考	第1火曜日/食事会・オムエル主催の 「頭と身体の体操」他

♪お手伝いにこだわらず、一緒に百歳体操を 楽しみましょう。

団体名	陽だまりの会
活動日時	毎週火曜日 13:00～15:00
活動場所(所在地)	上平良1032番地1(上平良集会所)
ボランティア内容	簡単な会場準備と片付け
連絡先	0829-38-0709/090-6432-1266
担当者	川本
備考	

♪楽しい会場づくりを一緒にお手伝いしませんか？

団体名	ささえ愛ネットー景苑
活動日時	毎週木曜日 13:00～15:00
活動場所(所在地)	原1376番地(国実集会所)
ボランティア内容	会場準備等・感染症対策・お茶の準備
連絡先	0829-38-1805
担当者	梶山
備考	会費不要

♪いきいき百歳体操でボランティア。

団体名	廿日市地区まちづくり協議会福祉事業部 百歳体操廿日市「福祉の会」
活動日時	毎週木曜日 13:00～15:00
活動場所(所在地)	廿日市天神11番29号 (廿日市中央市民センター)
ボランティア内容	会場運営(受付・設営・補助)
連絡先	070-4559-5915
担当者	田中
備考	

♪趣味・特技をご披露してください。

団体名	サロンえがお
活動日時	第4火曜日 13:30～15:00
活動場所(所在地)	佐方三丁目3番6(佐方三丁目集会所)
ボランティア内容	百歳体操などのお手伝い
連絡先	090-4145-0645
担当者	中尾
備考	脳トレ・健康麻雀・出前講座の受講

♪楽しいことが好きな人この指とまれ！

団体名	サンサンひろば
活動日時	毎週月曜日 10:00～11:30 午後の部 13:00～15:00
活動場所(所在地)	平良二丁目7番6号(平良市民センター 交流スペース)
ボランティア内容	話し相手、お茶だし 特技を使ってボランティア
連絡先	0829-32-3715
担当者	山脇
備考	会費：100円/1回





サロン・百歳体操：廿日市東部（新宮）中部（串戸・宮内・六本松・地御前）

♪愛あいひろばで百歳体操を楽しみましょう。

団体名	愛あいひろば
活動日時	毎週金曜日 13:30～15:00
活動場所（所在地）	新宮一丁目13番1号（山崎本社 みんなのあいプラザ）
ボランティア内容	会場準備・片付け・参加者の方と一緒に百歳体操を行う
連絡先	080-1917-8801
担当者	川崎
備考	参加費 100円／回

♪高齢者のつどいです。お子様連れの方も

お待ちしております。

団体名	むつみ会
活動日時	毎週水曜日 10:00～14:00
活動場所（所在地）	宮内358番地58（河本1区集会所）
ボランティア内容	レクリエーションの手伝い、話し相手、見守り
連絡先	090-7976-1639
担当者	木村
備考	会費：500円／月

♪一緒に楽しくボランティアしませんか？

団体名	らく楽健康体操
活動日時	毎週木曜日 9:30～11:00
活動場所（所在地）	串戸2丁目13番13号 （串戸市民センター）
ボランティア内容	会場準備など
連絡先	0829-31-0125
担当者	井深
備考	

♪みんなで楽しく百歳体操

団体名	健康体操の会
活動日時	毎週月曜日 9:30～10:30
活動場所（所在地）	宮内1260番地8（北山2区集会所）
ボランティア内容	会場準備など
連絡先	—
担当者	—
備考	

♪みんなで仲良く・楽しく・末永く

団体名	六本松寿会
活動日時	毎週木曜日 13:30～15:30
活動場所（所在地）	六本松2丁目20番1号 （六本松二丁目集会所）
ボランティア内容	会場準備等・体操をしながら、みなさんへのお声掛け
連絡先	0829-39-3257
担当者	木下
備考	六本松4区町内会在住の方が中心です。 会費100円／月

♪にこにこ楽しく・町を元気に

団体名	にこにこサロン
活動日時	毎週金曜日 10:00～11:30
活動場所（所在地）	地御前一丁目3番28号（多世代サポートセンター3F 学研ホール）
ボランティア内容	会場準備・参加者と一緒に体操
連絡先	0829-36-0726／090-5703-5772
担当者	菱井
備考	駐車場はありません。（有料）会費不要

♪笑顔に会える元気の気

団体名	金剛寺サロン
活動日時	第1・2・3・4月曜日 10:00～11:30
活動場所（所在地）	地御前2丁目7番19号（金剛寺集会所）
ボランティア内容	お茶出し、レクリエーションのお手伝い
連絡先	0829-36-0726／090-5703-5772
担当者	菱井
備考	会費：100円／回 駐車場はありません。

♪サロン・スイトピーでとにかく楽しく わきあいあい

団体名	サロン・スイトピー
活動日時	毎週水曜日 13:00～15:30
活動場所（所在地）	宮内2856番地（明石集会所）
ボランティア内容	百歳体操会場準備「納トレ」時の声かけ・月1回の茶話会のお手伝い
連絡先	—
担当者	藤川
備考	会費：第3水曜日のみ100円



サロン・百歳体操：廿日市西部（地御前・阿品・阿品台）

♪ サロンに遊びに来てください

団体名	①阿品2丁目元気サロン ②阿品100歳体操
活動日時	①毎週金曜日 10:00～11:30 第2金曜日 麻雀 10:00～12:00 ②毎週月曜日 9:30～
活動場所（所在地）	①阿品二丁目23番8号 （阿品市民センター） ②阿品二丁目集会所
ボランティア内容	①②レクリエーション補助・会場準備
連絡先	0829-36-3191
担当者	船倉
備考	①会費：500円／回 催しがある時のみ

♪ お手伝い＆ご自分も健康になれます

団体名	阿品台一丁目百歳体操
活動日時	毎週月・金曜日 13:30～14:00
活動場所（所在地）	地御前1895番地（光の園講堂）
ボランティア内容	会場準備・受付
連絡先	090-9504-1674
担当者	河野
備考	26人程度で百歳体操を実施。最高年齢の方は80歳後半。

♪ ボランティア活動で今日もイキイキ・リフレッシュ

団体名	サロン夢あじな
活動日時	毎週木曜日 10:00～14:30※時間の制限はしません
活動場所（所在地）	阿品台四丁目1番41号 （阿品台市民センター）
ボランティア内容	食事の準備、配膳、食器洗い、 レクリエーションの補助
連絡先	090-5706-1666
担当者	関口
備考	会費：100円～350円／回 コーヒー・ 定食代

♪ サロンに遊びに来ませんか

団体名	にこにこ会
活動日時	毎週月曜日 13:30～17:00
活動場所（所在地）	阿品台北6番1号 （阿品台北見晴らし集会所）
ボランティア内容	レクリエーションの手伝い
連絡先	0829-39-6945
担当者	得能
備考	会費：200円／回

♪ 一緒に楽しくお手伝いしませんか？

団体名	藤和阿品ハイツタウン集会所
活動日時	毎週金曜日 10:00～11:00
活動場所（所在地）	阿品一丁目7番20号（藤和阿品ハイツ タウン集会所）
ボランティア内容	百歳体操会場準備・後片付け・受付等
連絡先	090-2800-6760
担当者	岡本
備考	（事前にお問い合わせください）※駐車場 はありません。

♪ いつもにこにこ健康寿命でいきましょう

団体名	健康体操クラブ さんさん会
活動日時	毎週月・金曜日 10:15～11:15
活動場所（所在地）	阿品台3丁目9番1号 （阿品台三丁目集会所）
ボランティア内容	参加者全員に「さんさん会」を盛り上げて いただきたいと思います。
連絡先	090-5706-1666
担当者	関口
備考	

♪ 楽しみは、自ら掴もうみんなで百歳体操

団体名	阿品台四丁目 桜友会
活動日時	毎週月曜日 10:00～
活動場所（所在地）	阿品台五丁目1番83号 （阿品台四丁目集会所）
ボランティア内容	体力測定補助・会場準備・片付け・体操時の 声かけ（笑顔をわけてくださいね）
連絡先	090-1013-5638
担当者	鷺見
備考	※会費は無料・別途要保険料

♪ 筋力アップを実感！楽しく体操・お手伝い

団体名	山寿会
活動日時	毎週月曜日 10:00～11:00
活動場所（所在地）	阿品台山の手1番18 （阿品台山の手集会所）
ボランティア内容	参加者の方から「筋力がついた」と、嬉しい ご報告が！そんな百歳体操のお手伝いをお 願ひします。
連絡先	080-3874-0747
担当者	森川
備考	



サロン・百歳体操：佐伯地区（河津原・津田・永原）

♪ サロンの行事活動をご一緒に！

団体名	河津原サロン
活動日時	毎週木曜日 10:00～11:00
活動場所（所在地）	河津原749番地2（河津原集会所）
ボランティア内容	百歳体操の会場の準備。時々、食事会をしますので料理のお手伝いをしてくださると嬉しいです。
連絡先	0829-74-1049
担当者	竹内
備考	会費：実費徴収

♪ サロンで楽しくボランティア

団体名	林サロンみのり
活動日時	毎週水曜日の都合の良い時間 ①10:30～11:30 ②10:30～13:00
活動場所（所在地）	廿日市市津田4734番地5（林集会所）
ボランティア内容	百歳体操会場準備・レクリエーションのお手伝い。食事会開催時の調理のお手伝い。
連絡先	0829-72-0128
担当者	吉田
備考	会費：500 円／月 保険・昼食・おやつ代

♪ 百歳体操で健康づくり

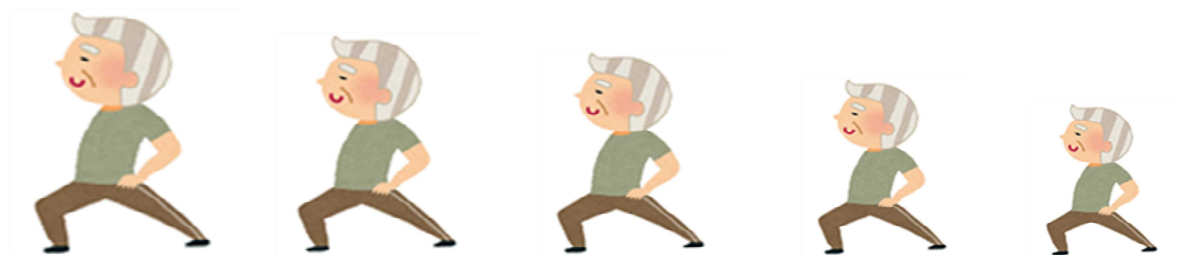
団体名	永原上百歳体操
活動日時	毎週火曜日 10:00～11:00
活動場所（所在地）	永原341番地（永原上集会所）
ボランティア内容	会場準備・食事会の準備等
連絡先	0829-74-0721
担当者	沖野
備考	

♪ のんびり・ゆったり一緒に筋力アップを目指しましょう

団体名	上ヶ原・槇ヶ峠集会所
活動日時	毎週火・金曜日 10:30～12:00
活動場所（所在地）	津田253番地1（上ヶ原・槇ヶ峠集会所）
ボランティア内容	百歳体操会場準備・掃除など
連絡先	090-7770-3712
担当者	原田
備考	

いきいき百歳体操って？

いきいき百歳体操は、体力づくりはもちろん、体操を通して地域とのつながいや新たな交流・活動の場が生まれるなど、さまざまな形で広がっています。会場設置準備や片付け、参加者さんへの声掛けなど、一緒にお世話人活動をしてみませんか？





サロン・百歳体操：大野(大野1区・2区・3区)

♪みんなで元気を上げよう

団体名	元気クラブ
活動日時	毎週月曜日 ①10:00～ ②13:30～
活動場所(所在地)	宮島口二丁目 2460 番 1 号(赤崎集会所)
ボランティア内容	百歳体操会場お手伝い等 ※会場は、JR 宮島口駅のすぐ浦！駐車可能です
連絡先	—
担当者	—
備考	お手伝いいただける方であれば在住地区は問いません。

♪こんにちは。みんなのサロンです

団体名	みんなのサロン
活動日時	毎週水曜日 13:00～14:00
活動場所(所在地)	福面三丁目7番7号(青葉台集会所)
ボランティア内容	百歳体操会場お手伝い(大野1区在住の方が対象です)
連絡先	—
担当者	—
備考	

♪百歳体操でフレイルなんか吹っ飛ばそう！

団体名	対蔵山集会所
活動日時	毎週金曜日 9:45～10:45
活動場所(所在地)	対蔵山三丁目6番7号 (2区 対蔵山集会所)
ボランティア内容	百歳体操会場準備・参加者健康状態 チェック・茶話会の準備
連絡先	0829-56-3139
担当者	金本
備考	登録不要の自由参加。地区外在住の方も ご参加ください。

♪こんにちは。トークサロンです

団体名	トークサロン
活動日時	毎週金曜日 13:30～15:00
活動場所(所在地)	宮島口東二丁目 12 番 21 号 (柿の浦集会所)
ボランティア内容	百歳体操会場お手伝い
連絡先	—
担当者	—
備考	

♪深江健康体操です！

団体名	深江健康体操
活動日時	毎週木曜日 9:00～11:30
活動場所(所在地)	深江三丁目5番10号(2区集会所)
ボランティア内容	会場準備・片付け・感染症対策・映像機器 設置
連絡先	0829-56-0914
担当者	清水
備考	

♪楽しみながら健康づくりのお世話をしましょう

団体名	いきいき百歳体操・火曜サロン (三区集会所)
活動日時	毎週火曜日 13:00～14:30
活動場所(所在地)	大野582番地5(三区集会所)
ボランティア内容	百歳体操・火曜サロンの会場準備とお世話
連絡先	0829-56-2880
担当者	山崎
備考	三区内の2ヶ所(三区集会所・早時集会所) で同時開催。お近くの集会所で活動をお願い します。火曜サロンは、全員が集まり、 三区集会所で開催。

♪楽しみながら健康づくりのお世話をしましょう

団体名	いきいき百歳体操・火曜サロン (早時集会所)
活動日時	毎週火曜日 13:00～14:30
活動場所(所在地)	大野3262番地2(早時集会所)
ボランティア内容	百歳体操・火曜サロンの会場準備とお世話
連絡先	0829-56-2880
担当者	山崎
備考	三区内の2ヶ所(三区集会所・早時集会所) で同時開催。お近くの集会所で活動をお願い します。火曜サロンは、全員が集まり、 三区集会所で開催。



サロン・百歳体操(大野5区・8区・9区10区)

♪みんなで元気にないましょう	
団体名	ふれあい茶会
活動日時	毎週水曜日 10:00～11:30
活動場所(所在地)	大野4521番地(五区集会所)
ボランティア内容	9:30 集合。百歳体操会場準備・受付・感染症対策(消毒、換気)音響設備設営等
連絡先	090-8998-3122/0829-54-0146
担当者	三和
備考	どなたでも。事前にご連絡をお願いします。

♪楽しく集って いきいき健康	
団体名	①百歳体操沖山/②塩屋百歳体操
活動日時	①毎週金曜日 10:00～11:30 ②毎週月曜日 10:00～11:30
活動場所(所在地)	①沖塩屋四丁目2番1号(沖塩屋集会所) ②沖屋二丁目2番33号(8区集会所)
ボランティア内容	百歳体操会場準備等
連絡先	0829-54-0486
担当者	横田
備考	

♪元気で笑顔 百歳体操	
団体名	さくらサロン
活動日時	毎週水曜日 14:00～15:30
活動場所(所在地)	丸石二丁目5番17号 (大野西市民センター)
ボランティア内容	会場準備(会費 400円/月)
連絡先	
担当者	平本
備考	

♪一緒に百歳体操でいつまでも元気な体を!	
団体名	10区百歳体操
活動日時	毎週金曜日 13:00～14:30
活動場所(所在地)	八坂一丁目12番9号(十区集会所)
ボランティア内容	百歳体操会場準備(音響・映像装置の設置・椅子の設置)等(大野10区在住の方)
連絡先	0829-54-0001
担当者	上田
備考	



	団体名
地域	
廿日市	佐方アイラブ自治会
	廿日市地区まちづくり協議会見守り活動隊(廿笑応援団)
	山手ゆうなぎ会(平良)
	原地区子ども安全見守り隊
	あ西っ子見守り隊(阿品)
	阿品台東小学校学区地域学校協働本部
	宮園小学校
	四季っ子応援団(四季が丘)
佐伯	廿日市地区更生保護女性会 佐伯支部
	ふるさと役立ち隊
大 野	大野第1区万年青会
	大野第2区
	大野第4区
	大野第7区
	鯛山万年青会地区連合会(7区)
	大野第10区



♪健康づくり応援団

全15回の講座を通して、健康運動指導士から運動(介護予防)の知識や技術を学びます。養成講座終了後は、健康づくり応援団として地域のサロンなどに出向き、養成講座で取得した体操や運動を実施・指導するのど市民の健康づくりのために活躍します。

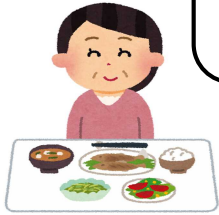
※「健康づくり応援団養成講座」については、健康福祉総務課 健康づくり係(☎0829-20-1610)までお問い合わせください



♪ 食生活改善推進員

食生活改善推進員は、地域で、食をととした市民の健康づくり活動をするボランティアです。バランスの良い食生活や生活習慣病予防のための食習慣づくりを進めていきます。

※食生活改善推進員養成講座については、健康福祉総務課 健康づくり係（☎0829-20-1610）までお問い合わせください。



♪ 認知症カフェ

認知症カフェでの、認知症の方とのおしゃべり、認知症の方の活動補助などのボランティア活動です。※認知症カフェについては高齢介護課 高齢者支援係（☎0829-30-9167）までお問い合わせください。



認知症カフェ(廿日市・佐伯・大野地区)

♪ お茶とお菓子で何でも語り合う

「にっこりカフェ」の運営

団体名	にっこりカフェ
活動日時	毎月第4火曜日 13:00~16:00
活動場所(所在地)	大野一丁目1番1号(大野支所3階)
ボランティア内容	「認知症の人と家族の会大野地区」の世話人(認知症介護体験者)が、会場準備、茶菓の提供を行い、認知症介護や認知症予防、生活相談等に対応。地域包括支援センターおおのが応援。 条件：認知症介護体験者、専門職の方
連絡先	0829-56-3139
担当者	金本
備考	カフェは自由参加。地区外、市外の方も大歓迎です。

♪ 認知症カフェでボランティア

団体名	n-cafe ひまわり
活動日時	毎月第1日曜日 14:00~16:00
活動場所(所在地)	宮内4190番地1(デイサービスセンターひまわり)
ボランティア内容	お話相手、お茶出し、イベント準備
連絡先	0829-38-2112
担当者	佐々井
備考	

♪ 認知症の人やその家族 地域の方の集いの場

団体名	リフレッシュカフェ
活動日時	毎月第3木曜日 14:00~16:00
活動場所(所在地)	遠田644番地5 友和の里 コミュニティハウス(旧 江島歯科)
ボランティア内容	リフレッシュカフェ開催時のお手伝い
連絡先	:080-6337-9680
担当者	吉本
備考	



ボランティア10か条

1. できることから始める

最初から気負わず、肩の力を抜いて、出来る事から始めてみましょう。

2. 無理をしないで続ける

継続することが大切です。無理のない計画を立てて活動しましょう。

3. 相手の立場に立って考える

相手が何を望んでいるのかを考えながら、時には確認しながら活動することが重要です。

4. 約束は必ず守る

相手はボランティアを頼りに、その日の予定を立てています。約束を守ること
で信頼関係が成り立ちます。

5. けじめをつける

自分のできる範囲で活動し、私的な部分に踏み入らないようにしましょう

6. 周囲の理解を得る

家族や仕事を犠牲にすることなく、理解を得て活動することが大切です。

7. 活動の秘密を守る

プライバシーを守ることは、人権尊重の上からも当然のことです。

8. 宗教・支持の話は慎む

自分の信仰や政治的信条などを相手に勧めたりしてはいけません。

9. 金品のやり取りを目的としない

ボランティア活動の報酬は満足感や新しい人間関係などです。対価や見返りを
求めるものではありません。

10. 活動を通して学ぶ

活動のなかで様々なことが得られると思います。活動の中での学びをぜひ次の
活動につなげましょう。

出典 / 廿日市市社会福祉協議会 わたしのまちボランティアより

