

懐かしい歌、季節の歌を

ギターの弾き語りで、

みなさんと一緒に歌いましょう！

【自己紹介】

- ・氏名：青木 孝 (あおき たかし)
- ・1948年(昭和23年)生まれ＜現在：76歳＞
- ・東京都中央区日本橋生まれ。現在、練馬区桜台に約70年在住
- ・取得資格など：
 - ・公益財団法人 日本スポーツ協会 スポーツ指導者コーチ 2 水泳
 - ・公益財団法人 全日本スキー連盟 公認指導員
 - ・公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会 中級指導員
 - ・練馬区「スポーツリーダー」資格取得。1986年(昭和61年)



【活動の内容】

- ・「ギターの弾き語り」でデイサービス、特養ホームなどで、「みなさんと歌う会」を開催。
- ・コロナ期後、月3～4回、年間約50回の訪問・演奏を継続。
- ・敬老の日、クリスマスなどのイベントでの演奏。
- ・費用：基本は、交通費、諸経費によります。
- ・曲目、プログラムは季節、参加者など都度ご相談します。

懐かしい、日本の叙情歌！！

- ・青い山脈 ・リンゴの唄 ・上を向いて歩こう
- ・北上夜曲 ・かあさんの歌 ・いつでも夢を
- ・見上げてごらん夜の星を ・高校三年生
- ・幸せなら手を叩こう・花 ・荒城の月
- ・・・などなど

日本のフォークソング！！

- ・若者たち ・小さな日記 ・いい日旅立ち
- ・神田川 ・旅人よ ・少年時代 ・秋止符
- ・この広い野原いっぱい ・すばる ・無縁坂
- ・あの素晴らしい愛をもう一度 ・贈る言葉
- ・・・などなど

活動実績：(令和6年度)

- ・はつらつセンター豊玉
- ・大泉デイサービスセンター
- ・北町はるのひカフ
- ・豊玉デイサービスセンター ほか

連絡先：

◇電話：090-2409-1945

◇Mail：takashi1948-a

@jcom.home.ne.jp

イキイキ長生き体操！

講師氏名：別府 園子

自己紹介

練馬区在住歴50年
幼少よりクラシックバレエを学ぶ
「創始者認定バー・アスティエ」講師
躍るようなストレッチが楽しいので
皆様の健康づくりに役立てていただきたく、
この活動を始めました。



講座等実績

施設名豊玉はつらつセンターで講座実施
(2024年2回)
スタジオ園・カルチャーセンターなどで活動中

連絡先

TEL：090-3915-1178

Mail：woooooron1106@gmail.com

◎お問い合わせはこちらまで

講座名：イキイキ長生き体操～椅子やマットに座って運動しましょう！～

開催内容（例）

テーマ	座ったり寝た姿勢で簡単にできる体操で健康増進を図る
時間	1時間程度
活動エリア	区内全域 / 豊玉エリアなど
会場等	鏡と床のある部屋で実施可
対象者	高齢者向け（急性の痛みのない方）
参加者人数要件等	15名程度（相談可）
費用	無料
持ち物	動きやすい服装・飲み水・汗拭きタオル・靴下
その他	バレエストレッチの講座も可能です。



参加者の声

- ・筋トレ、ストレッチもりだくさんでリフレッシュしました。
ありがとうございました。
- ・とても楽しい雰囲気の中、気持ち良く体を伸ばすことが出来ました。
普段、なかなか動かすことなく決まった動きだけなのでこれを機に毎日
少しずつ行うことにします。
- ・はじめての動きが多くて新鮮で楽しかったです。身体が伸びて気持ち
良かったです。



講師氏名：高崎 よし江

自己紹介：練馬区在住 38 年

フラメンコを学んで約 30 年

練馬区主催、はつらつシニア活躍応援塾 5 期修了生

どなたでも、気軽始められる運動として健康フラメンコなるものを考え、
多くの方々に楽しんでいただきたいと思います、活動を始めました。

活動履歴：2024 年 6 月、練馬区でボランティアデビューし、2025 年 4 月までに 25 回開催

活動場所は主に、地域集会所、はつらつセンター、ディサービスセンター、有料老人ホーム、
包括支援センター等

連絡先：gaoyoshijiang@gmail.com ご相談等、お気軽にご連絡ください。

講座名：健康フラメンコ

テーマ	フラメンコの歴史、フラメンコ用具等の説明をし、ラテンの音楽に合わせて、ストレッチをして、実際に踊ってみる。
時間	30 分～1 時間程度（参加者の希望に合わせて）相談可
活動エリア	区内全般
会場等	運動が出来るスペースと参加者分の椅子があれば実施可能
対象者	どなたでも(参加される年代の方々に合わせて、プログラムを組みます)相談可
参加者人数	3 名～20 名位(相談可)
費用	無料
持ち物	汗拭きタオル、水分補給の飲み物、運動しやすい恰好でご参加願います。

詩吟をたのしもう！

講師氏名：重城 白風

自己紹介

練馬区（豊玉北、中村）在住歴25年
学生時代に詩吟を4～5年習い、定年後再開した。
詩吟 教師 6段（2023年現在）
多くの人に詩吟を知ってもらいたく、
講師活動を始めました。



講座等実績

お試し教室をはつらつセンター豊玉で実施。

連絡先

TEL：03-3557-7853

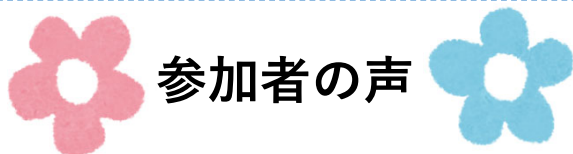
Mail：jujo22@outlook.jp

◎相談等、気軽にご連絡ください！

講座名：詩吟をたのしむ会～みんなで声を出してみよう～

開催内容

テーマ	詩吟に興味広げて、皆で声を出してみよう。
時間	30分～1時間程度（相談可）
活動エリア	区内全域
会場等	参加者分の机・椅子があれば実施可
対象者	中高年・高齢者向け（相談可）
参加者人数要件等	2名～10名程度
費用	無料／教本費あり
持ち物	水分補給用飲み物
その他	和歌などを吟じることも相談可



参加者の声

- ・ どうもありがとうございました。詩吟のさわりを感じることができました。
NHKテレビで見た「天と地と」思いました。※また次回もお願いします。定期的をお願いします。
- ・ はじめて詩吟の講座に参加して合吟先生のあとについて川中島を吟じる機会は楽しかったです。

かつてどこかで聞いたことのある川中島の曲を選んでいただき耳に音が流れていい時間でした。
ありがとうございました。



学ぼう身近なプラスチック！

講師氏名：吉富 文雄

自己紹介

練馬区在住歴 33 年
化学会社に勤務(37 年)
プラスチック原料の販売担当(10 年)
身近で便利なプラスチックと地球温暖化の関係を
説明し、プラスチックのリサイクルの重要性を知って
欲しい



講座等実績

中村橋地域包括センター講座実施
石神井敬老館で講座実施
はつらつセンター豊玉お試し講座実施
光が丘「紳士と淑女の会」講座実施
はつらつシニア活躍応援塾修了生（練馬区）
シニアフォローアップ講座修了生（はつらつセンター豊玉）

連絡先

TEL：090-8007-7940

Mail：ytomi514@gmail.com

◎相談等、気軽にご連絡ください！

講座名：身近なプラスチックと地球温暖化＆リサイクル

開催内容

テーマ	身近で便利なプラスチックのリサイクル
時間	1時間程度（相談可）
活動エリア	区内全域
会場等	参加者分の机・椅子・プロジェクター・スクリーンがあれば実施可
対象者	身近なプラスチックと地球環境問題に関心のある方
参加者人数要件等	1名以上
費用	無料
持ち物	筆記用具
その他	

参加者の声

- ・もっと注意深く観察して、購入時には品物を選びたいと思いました。分かり易くための講座でした。ありがとうございました。
- ・今回で2度目の受講をさせて頂きましたが、前回の内容から更にバージョンアップされ、新しい状況、最新の情報を入れた講座でした。
- ・私達がしなければならない点を詳しく、生活をおだやかにしている現在だから日常的に孫子にどのように日々生活・教育しつけをしていくか、学校にたよるのか、個人ではむずかしいですね。私たちは知恵があるはずですね！！回を重ねていって学ぶしかないですね。もっと知りたいです。とても良かったです。