



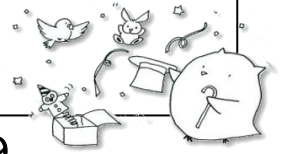
パフォーマンスグループ一覧

令和8年（2026）4月1日現在

上田市社会福祉協議会の各地区ボランティア地域活動センターに登録いただいている団体グループ・個人ボランティアの方々です。

地域の茶話会や敬老会、イベント等でパフォーマンスのご要望がありましたら、最寄りのボランティア地域活動センターへお問い合わせください。

※交通費、材料費、謝金等が発生する場合があります。



上田ボランティア地域活動センター

☎25-2629

	団体名・個人ボランティア名	内 容
① 歌・演奏	コール・ドゥ・クラージュ	ポピュラー・童謡・さまざまなジャンルの合唱
	上田染谷丘高校ギター・マンドリン班	ギター・マンドリン演奏
	（個人） 成沢 正博	フォークソング・アコースティックギター（童謡唱歌）
	音楽ボランティア 仲良しクラブ	ハーモニカ・サクソフォン・エレキギター・コカリナ（皆さんと一緒に歌う）
	（個人） 西沢 里美	歌謡（ジャンル問わず）
	夢くらぶ	ハーモニカ演奏・草笛
	はっぴーきゃりー	歌（ジャンル問わず、音楽の力で心と心をつなぎ、皆さんと一緒に歌う）
	ハナレイ ハワイアンズ	ハワイアンバンド （ハワイアン・童謡・歌謡曲・ジャズ他 皆さんと一緒に歌う）
	VC.あざみ	サククス・ギター・ハーモニカ演奏（懐メロ他）
	金のほし	歌・身近な楽器を使ったコンサート（紙芝居を用いた音楽物語演奏）
	信州塩田平和願太鼓	和太鼓演奏
	笑楽音楽同好会	フルート他楽器演奏で童謡唱歌（皆さんと一緒に歌う）
	みんなの応援団	お話・紙芝居・サククス演奏と歌（合唱）
（個人） 小山 益雄	マンドリン演奏 （カラオケを伴奏にして旋律・童謡唱歌や歌謡曲で演奏と合わせて一緒に歌う）	
② 踊り・ダンス・体操	藤本流三味線 頼貴次会	三味線演奏
	荻元流 荻元君香社中	日本舞踊
	梅后流江戸芸かっぱれ 笑楽会	江戸芸かっぱれ
	真田つわもの隊	赤備え（甲冑）での剣舞・演武
	花柳 友鬨	日本舞踊（本格的な日舞から童謡・最近のポップなど）
	（個人） 華寿來	日本舞踊 J-pop・古典（長唄・端唄）・演歌など
	手話ダンスサークル マロン	手話ダンス（演歌・J-pop幅広く歌詞の内容を手話で表現し曲のリズムにあわせたステップを付けた踊り）
フラ・マーリエ	フラダンス	
（個人） 中澤 勝利	介護予防体操 深呼吸・歌いながら体を動かす	
③ 朗読・講話	スマイルパンプキンズ	学校、施設での読み聞かせ
	塩田平民話研究所	昔ばなし・民話の素語り 民話の「学習」「語り」「探訪」の3つを柱に活動
	（個人） 遠山 弘子	運が良くなる「ちょっとだけ元気のでる講座」お話・朗読・紙芝居他
	ビックリ箱の会	脳活性化ゲーム・大人紙芝居（自作）・脳活性化ゲーム（認知症予防ゲーム）
	おはなし じゃんけんぼん	紙芝居や絵本の読み聞かせ・朗読など
自然エネルギー上小ネット	省エネ出前講座（家庭や企業の具体的な省エネ講座・5S改善活動のアドバイス）	

	団体名・個人ボランティア名	内 容
④ そ の 他	上田マジッククラブ	マジックの演出
	(個人) 松本 光秀	マジックバルーンアート
	MBAC(マジックバルーンクラブ)	マジックバルーンアート(ペンシルバルーンで、花や動物を作ります)
	(個人) 田中 英二	バルーンアートショー音楽(ピアノ・ハーモニカ含む)及びバルーン体験
	はなみずきの会	ハンドマッサージ (おしゃべりを楽しみながら心まで解きほぐすリラックスタイム)
	(個人) 若林 恵	ハンドマッサージ
	珈琲ボランティア連絡協議会	珈琲ボランティア(材料をご用意ください。淹れたての珈琲をどうぞ)
	真田忍者十遊士の会	子どもから大人まで、みんな楽しい忍者体験(ゴム手裏剣・吹き矢)
	チーム ひまわり	指の体操・リボンジャンケン・2種類の太鼓を演奏・リズムに合わせて歌ったり・ビーチボールサッカー等

丸子ボランティア地域活動センター

☎43-2566



	団体名・個人ボランティア名	内 容
	楽団シルバーフレンド	生バンドの演奏 歌謡曲・演歌・ジャズ・その他
	ハーモニカ仲間	ハーモニカ演奏
	(個人) 望月 久	ハーモニカ演奏・草笛
	深山古民家コンサート	音楽を付けた絵本の朗読・コンサート(クラリネットアンサンブル)
	エフエヌ	サククス・フルートによる歌謡曲演奏
	藤華久三社中	日本舞踊
	手話ダンス「ほほえみの和」	手話ダンス(手話で歌詞を表して簡単なステップのダンス)
	ラウアエポーマイカイ	フラダンス

真田ボランティア地域活動センター

☎72-2998

	団体名・個人ボランティア名	内 容
	白樺民謡会	三味線・尺八・ケーナ・ギターの演奏と日本舞踊(皆さんと一緒に歌う)
	たまた箱	パネルシアターの上映
	ミミールの会	地域の民話の紙芝居・体操・手遊びを交えて上映
	おとぎの会	絵本等の読み語りと人形劇
	山家の会	太鼓演奏・マジックを見て手あそびや歌あそび等で身体を動かす

武石ボランティア地域活動センター

☎85-2466

	団体名・個人ボランティア名	内 容
	武石童謡・唱歌をうたう会	童謡唱歌の合唱(皆さんと一緒に歌う)
	(個人) 大日向 悟	サキソフォン演奏
	ハーモニーたんぽぽ	ハーモニカ演奏
	(個人) 橋爪 茂	ギターの弾き語り
	JA武石フラダンス教室	フラダンス
	(個人) 古田 のぞみ	笑いヨガ
	神洲流光風吟道会	漢詩の朗読・吟詠
	(個人) 掛川 直子	絵本の読み聞かせ 紙芝居
	(個人) 芹澤 文子	お話し語り・絵本の読み聞かせ

