

保存版

貸し出し用 レクリエーション用具一覧

(令和7年版)



【魚津市社会福祉協議会 イメージキャラクター】

うおっしゃくん

ふれあいネットワーク



社会福祉法人 魚津市社会福祉協議会

魚津市新金屋二丁目 13 番 26 号

電話 0765-22-8388 FAX 22-8390



この冊子は、一部共同募金の助成金により作成しました

目 次

はじめに	… P.1
魚津市社会福祉協議会 事務局	… P.2
住所 新金屋二丁目 13 番 26 号	
電話 22-8388	
	{
・卓上で遊ぶもの	… p.2
・的をねらって遊ぶもの	… p.10
・打って遊ぶもの	… p.15
・その他	… p.16
	}
魚津市東部デイサービスセンター	… P.22
住所 吉島 1095-2 (東部中学校近く)	
電話 22-7772	
魚津市障害者交流センター	… P.23
住所 大光寺 1235 番地 (「坊丸の郷」隣)	
電話 23-5260	
魚津市 (地域包括支援センター)	… P.26
住所 釈迦堂一丁目 10 番 1 号 (魚津市役所 1 階)	
電話 23-1093	
魚津市健康センター	… P.26
住所 吉島 1165 番地	
電話 24-3999	
	{
・卓上で遊ぶもの	… p.26
・的をねらって遊ぶもの	… p.30
・打って遊ぶもの	… p.32
・その他	… p.33
・DVD	… p.34
	}
魚津市教育委員会 (生涯学習・スポーツ課)	… P.36
住所 北鬼江 313-2 (魚津市役所 第 1 分庁舎旧税務署)	
電話 23-1046	
	{
・ゴルフ系スポーツ	… p.36
・的当て系スポーツ	… p.37
・その他のスポーツ	… p.39
	}
魚津市内各コミュニティセンター	… P.41
所在地略図	… P.42

はじめに

日頃より、ふれあい・いきいきサロン活動等の地域福祉活動にご尽力いただき誠に有難うございます。当協議会の貸し出し用レクリエーション用品は、皆様のご意見を聞きながら、どなたでも楽しめるものを選び、ふれあい・いきいきサロン活動の支援のために管理しています。各種団体に限らず一般への貸出も行っていますので、ふれあい・いきいきサロン活動のほか、市民の皆様によるさまざまな活動を推進するため、積極的にご利用いただければ幸いです。

なおこの冊子は、当協議会をはじめ、市内の各関係機関が所有するレクリエーション用具を掲載しています。

ご利用の際は、以下の点にご留意いただきますようお願いいたします。

- (1) 他のサロン等へ貸し出されている場合がありますので、用具の貸し出しを希望される場合は事前にご確認ください。
- (2) 用具の運搬は、原則として貸し出しを希望された方をお願いをしています。
- (3) 用具の又貸しなどは、ご遠慮ください。
- (4) 万が一、破損・紛失された場合は弁償していただくことがありますので、ご理解とご了承をお願いいたします。

令和7年3月

社会福祉法人 魚津市社会福祉協議会

※「ふれあい・いきいきサロン」とは

町内の公民館などを会場とした、歩いて気軽に立ち寄れる「地域の小さな集いの場」のことです。「楽しく・気軽に・無理なく」を合言葉に、地域住民の皆さんによって運営されているもので、高齢者の閉じこもり・介護予防や地域の身近な交流拠点として、活動されています。

魚津市内では、81カ所（令和6年度）で開催されています。

当協議会で管理するレクリエーション用具は、一部共同募金助成金により購入しています。

住所 新金屋二丁目13番26号

電話 22-8388 (土・日曜日、祝祭日休み)

卓上で遊ぶもの

※ 種目ごとに記載してある「人数」については、あくまで参考です。正式なルールにおける人数とは異なっているものもありますのでご了承ください。

1. 魚魚(とと)合わせカルタ

魚と書かれた札を広げます。取り手と読み手を決め、読み手が呼んだ札を探して取ります。越中富山と加賀能登のものがあります。



場所	屋内
人数	3人～

2. 小倉百人一首 弥生/平安/舞扇/歌仙/嵯峨

少人数でのレクリエーションにどうぞ。▽4セット



場所	屋内
人数	3人～

3. 唱歌カルタ

読み札の代わりに、CDで流れる曲のメロディーを聴いて歌詞を思い出し、その歌の情景と歌い出しの頭文字を描いてあるカルタを見つけて取るゲームです。



場所	屋内
人数	2人～

4. 美空ひばいかるた ひばい モード編

1,400枚以上撮影された「美空ひばりプロマイド」の中から選りすぐりの写真が使われています。ひばりさんのヒット曲や世相を反映した読み札が楽しいですよ。

※2セットあります



場所	屋内
人数	3人～

5. 富山弁かるた

富山の方言が「かるた」になっています。日頃の会話では使わない表現もあり「知らない!」、「知っている!」など、和気あいあいと楽しめます。



場所	屋内
人数	2人~

6. 日本トランプ

ダイヤ、クローバー、ハート、スペードと、トランプでおなじみのマークの代わりに、菊、椿、桜、朝顔と日本を代表する花々をマークにした「日本トランプ」です。大きさがハガキ大で弱視の方にも見やすく、遊びやすくなっています。



※5 セットあります

場所	屋内
人数	2人~

7. 野菜カード

トランプのように遊びながら、野菜とその花の正確な形と名前を覚えられるように工夫されており、更に遊びを通して植物の分類を学ぶことができます。



場所	屋内
人数	2人~

8. 漢字博士 入門編

「へん」と「つくり」を合わせて漢字を作る親しみやすい入門編。大きめのカードなので見やすくおすすめです。



場所	屋内
人数	1人~

9. 四字熟語語呂合わせ

2枚のカードを合わせて四字熟語を作る。遊びながら熟語も憶えられて、一挙両得、一石二鳥。

一人でも何人でも楽しめる。



場所	屋内
人数	1人~

10. にほんごであそぼ ことわざかるた

上の句を読んで下の句を取るという従来の「かるた」としての遊び方だけではなく、神経衰弱の要領で遊ぶ絵合わせゲームとしても遊べます。



場所	屋内
人数	1人～

11. くつ下ドココ?

とってもおもしろい、くつ下探しゲーム。
くつ下が大好きなソックスくんが大暴れ！きちんと合わさっていたくつ下がごちゃ混ぜに！さあ、みんなでくつ下の山から正しいペアを早く見つけて、ソックスくんを捕まえましょう。5足のペアを見つけて、ソックスくんを捕まえた人にはメダルが1枚もらえます。3枚のメダルを集めた人が勝ちです。



場所	屋内
人数	2人～

12. マナービーンズ匠

みんなで競って遊びながら正しい箸の持ち方とマナーをマナビませんか？

くびれ形、まめ形、まる形、おにぎり形など豆の形によって難易度が異なります。また、器の形によっても難易度が異なります。

蓋皿から重箱へ入れ替えたり、重箱から蓋皿へ並べたりなど個人戦でも団体戦でもいろんな方法で楽しむことができます。



場所	屋内
人数	2人～

13. オセロ

おなじみの2人用対戦型ボードゲームです。
頭を使って「いざ対戦！！」



場所	屋内
人数	2人

14. ゲームスタジアム 17

2つの盤が入っており、それぞれ12種類と5種類のボードゲームが楽しめます。オセロや将棋のような親しみ深い遊びから聞いたことのないようなゲームまで飽きずに楽しめます。



場所	屋内
人数	2人～

15. 紅白返し

遊び方は簡単で、紅白2チームがそれぞれ自分の色をできるだけ多く表にした方（ひっくり返した方）が勝ちです。1対1でも大勢でも遊ぶことができます。



場所	屋内
人数	2人～

16. ジェンガ

3本ずつたがいちがいに積まれたブロックタワーの中から順番に1本ずつ抜き取って1番上に乗せていき、最後にタワーを崩してしまった人の負けになります。ハラハラどきどきのゲームでお子様から大人まで楽しめます。



場所	屋内
人数	2人～

17. ビルダーゲーム

指先の器用さを競うゲームです。順番にサイコロを振り、出た目と同じ色の積み木を崩さないようにそっと抜き取ります。崩した人の前にサイコロを振った人の勝ちです。



場所	屋内
人数	2人～

18. スーパーイタイワニー

ワニのどの歯を押したら「ガブッ」と噛まれるか、そんなたまらないハラハラドキドキ感が楽しめます。大人数のパーティーなどにどうぞ。



場所	屋内
人数	2人～

19. 黒ひげ危機一発

運試しのゲームです。順番に樽の横から剣を刺して、黒ひげがポーンと飛び出したら負け（本来は勝ちというルールらしい）です。順番が廻ってくるたびに、ハラハラドキドキさせられます。



場所	屋内
人数	2人～

20. すきやきジャンケンゲーム

3～6人くらいで1グループを作り、「家族」を作ります。司会者とジャンケンをしながら、「牛肉」、「卵」など、すきやきの材料を揃えていくゲームです。大人数でのレクリエーションに最適です。



場所	屋内
人数	10人～100人

21. 触ってなァーに

袋の中に図式や動物の形の木片を入れておき、プレートの上に描かれたものを袋から取り出すゲームです。取り出す際は手だけを使い、中を見てはいけません。正確さや早さを競いながら、手先の感覚を磨きましょう。



場所	屋内
人数	2人～

22. 日本パズル

ピースが大きく、比較的簡単なパズルです。
絵柄は、日本の童話のワンシーンです。



場所	屋内
人数	1人~

23. くまさんボウリング

色と形がかわいらしいフェルト生地ของボウリングです。重さも軽く、腕の力をあまり必要としないので、お年寄りの方にも楽しく遊んでいただけます。



場所	屋内
人数	2人~

24. コミュニティ麻雀

2人~3人のチームを4チームつakって卓を囲み、チームで相談しながら健康麻雀を楽しみます。牌は、縦10cm横7.5cm厚さ5.5cmの木製です。

健康麻雀ほか、クレーンゲーム・さいころゲーム・牌の並び替えゲームもできます。



場所	屋内
人数	8人~12人

25. ビンゴゲーム

ビンゴゲームに欠かせないのが、この「ビンゴ振り出し器」です。1から75の数字が書かれた玉が出てきます。
※ ビンゴカードは、別途100円ショップなどでお買い求めください。



場所	屋内・屋外
人数	多数

26. 十二支ビンゴ

十二支の絵柄が描かれたコマとサイコロを使って、4~5人ほどで（大勢の場合は4~5チームに分かれて）楽しむビンゴゲームです。①盤上に十二支のコマ各2個、合計24個を表向けにして自由に並べます。②順番にサイコロを振り、出た目の干支を確認します。③それぞれに自分の盤面を見て、2つつあるコマの中のどちらを選んだ方が有利か考えて、どちらか1つだけを裏返します。④縦・横・斜めいずれか一列を早く裏返しに並べた人から勝ち順が決まります。



場所	屋内
人数	4人

27. もぐら七兄弟

手動・対面式のもぐらたたきゲームです。手動式なので利用者のコンディションに合わせることができます。1対1や2対1など、遊びのバリエーションも工夫可能です。もぐらを叩くと「ピー」と可愛らしい音が鳴るので、楽しい気持ちになること間違いなし！



場所	屋内
人数	2人

28. たいに相撲

力士の胴体と手足を組み立て、自分なりの力士を作って対戦します。最初から力士同士を組ませたり、仕切りの上に離して立たせたりして、俵の外側を棒でたたいて勝負します。たたき方が弱いとなかなか勝負がつかなくなったり、強くたたくと自滅したり、思わぬ方向に力士が動いていくので、四苦八苦しながら楽しめます。



場所	屋内
人数	2人

29. ぐらぐらゲーム

①人形を均等に配って、ゲームスタート！②サイコロを振って同じ色の人形を同じリングの上に乗せます。③タワーのバランスが崩れて落ちた人形は落とした人のところへ。④人形が一番はやくなくなった人の勝ち！「アンバランサー」と呼ばれる部分を組み合わせることで、難易度の変更が可能です。



場所	屋内
人数	2人~

30. さぼてんバランスゲーム

大きさの違うサボテンを突き刺していき、バランスを崩さないように遊ぶゲームです。バランス感覚を養うのにピッタリのゲームです。



人数	屋内
場所	1人～

31. ぶらんこバランスゲーム

ひもでつるしたボードの上にバランスよく木製のブロックを置いていく、ハラハラどきどき、スリル満点のゲームです。集中力と思考力を働かせながら、出た目のサイコロの色と数に合わせて、ブロックを落とさないよう順番に置いていきます。

▽寸法 幅 20cm×奥行 20cm×高さ 26cm



場所	屋内
人数	2人～

32. ボトルチップス

①100枚あるチップを人数分に分けて配ります。②サイコロを振って、出た目の数のチップを、カサの開いたキノコのように上手に乗せます。③最初に手元のチップがなくなった人の勝ちとなります。指先に神経を集中させて、たくさんのチップを乗せましょう。



場所	屋内
人数	2人～

33. カタミノ

カタミノは、12種類の木製ピースを組み合わせて指定の枠の中を隙間なく埋めていくパズルです。

遊び方は、指定のルールに従って「隙間を埋めるだけ」で非常にシンプルです。使用するピースの数によって難易度を調整することができます。

▽5セット

カラフルなブロック 12個 / 小さな赤いブロック 5個

小さな茶色のブロック 3個 / ゲームボード

仕切り棒 / ルールブック（問題集）



場所	屋内
人数	1人～

的をねらって遊ぶもの

34. 玉入れ

椅子に座りながら玉入れが楽しめるよう、低くなっています。網の周りを縄で囲うので、玉があちこちに飛んでいく心配もありません。黄色・青色・ピンク色のそれぞれのかごによって点数を決めると盛り上がります。

▽ボール 12個付き（赤6個・青6個）

▽寸法 高さ90cm 縄の直径 およそ120cm



場所	屋内
人数	2人～

35. じゃんけんゲーム・紅白玉入れ

グー・チョキ・パーの的に向って、マジックテープの付いた玉（紅白）を投げて、じゃんけんの勝負をします。縦、横、斜めにくっつけて、ビンゴゲームにも使えます。裏は紅白入れになっています。



場所	屋内
人数	2人～

36. 羽根っこゲーム 干支セトラ

羽根の矢を的のシートに投げ、点数を競います。ルールは数種類あり、強い力も不要なため、どなたでも楽しめます。点数計算により、脳の活性化も期待できます。



場所	屋内
人数	2人～

37. わなげ

（小）皆さんお馴染みのゲームです。
ルールをアレンジして楽しみましょう。
※2セットあります

（大）参加者の体力に合わせて、的までの距離にハンデをつけるなど工夫をして、みんなで盛り上がりましょう。

▽寸法 幅90cm×奥行90cm



場所	屋内
人数	1人～

38. スマイル射的

使うピストルは、子どもの頃に自作した“割り箸鉄砲”に似ているので、懐かしさを覚える方も多いはず。引き金を引くと輪ゴムが勢いよく飛んでいき、的に当たると「パタン！」と倒れる感覚が楽しいです。男性の方はつつい夢中になってしまうこと間違いなし！グループ対抗でも遊べるので、皆で楽しめます。



場所	屋内
人数	2人～

39. お手玉ボード

使う道具によって遊び方が異なります。

①点数ゲーム ②運勢ゲーム ③紅白お手玉

◆セット内容 招き猫カード 黒猫 2枚・白猫 16枚
占いカード 18枚
青・黄色のお手玉 各 10個



場所	屋内
人数	2人～

40. シュートゲーム

バスケットボールのように、お手玉を投げ入れて得点を競うゲームです。



場所	屋内
人数	2人～

41. バグゴ

床に置いたプラスチックボードを目がけて、ビーンバッグ（お手玉のようなもの）を投げて入れる的入れゲームです。チームに分かれて点数を競います。

※2セットあります。



場所	屋内
人数	2人～

42. ディスコン

ディスク（円盤）とコントロールを掛けて「ディスコン」。ルールはパタンクに似ていて、赤と青の2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤を投げ、どちらが黄色のポイントに近いかを競います。



場所	屋内
人数	2人～

43. ストラックアウト

投げ手のコントロール力が試されます。狙ったところにボールを投げ込み、的を抜くことができた時は爽快そのものです。▽ボール 10個付き



場所	屋内
人数	1人～

44. ターゲットゲーム

離れた位置からボールを投げて、点数を競い合うゲームです。投げる位置などは体力に応じ自由に決めてください。▽ボール 9個



場所	屋内
人数	1人～

45. サッカーシュートゲーム

マジックテープのついたボールを蹴って、的に当たった数を競うゲームです。宣言通りの番号に当たった場合は、ポイントを倍にするなど、ルールの決め方は自由です。軽いボールですので、椅子に座ったままで蹴ることもできます。



場所	屋内
人数	1人～

46. ラダーゲッター

両端にボールがついたヒモをラダー（はしご）に向かって投げ、上手に引っ掛けるゲームです。うまく引っ掛かるとその手応えがたまらず何度もやりたくなります。

▽専用ボール6個（黄3、青3）



場所	屋内
人数	1人～

47. ゲームレール

ボールを転がして、ボールの止まった所のトランプの点数を競います。偶然性の高いゲームで誰でも気軽に楽しめます。カードの位置を変えたり、枚数を変えるだけで、いろいろな変化が生まれます。

▽ボール1個、トランプカード15枚



場所	屋内
人数	1人～

48. 安全ソフトダーツ

ソフトな面ファスナーでくっつけて遊ぶダーツです。的は裏表で2種類あります。的を床に置いてトスターゲットゲームも楽しめます。

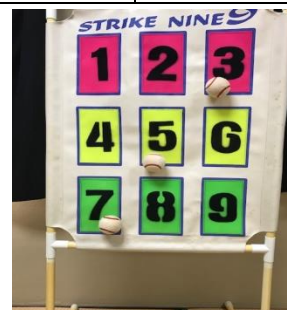
▽矢4本



場所	屋内
人数	1人～

49. ストライクナイン

マジックテープがついた野球ボールを投げて、的に当たった数を競うゲームです。宣言通りの番号に当たった場合は、ポイントを倍にするなど、ルール決め方は自由です。軽いボールですので、椅子に座ったままで投げることもできます。



場所	屋内
人数	1人～

50. カーレット

あの人気のカーリングの楽しさが、卓上でプレイできます。手軽に場所を選ばずどこでも行えるように考案されました。チーム内でのコミュニケーションやプレイの連携、ストーンの配置をどのようにするかといった戦術が脳トレにもなります。

▽ストーン赤・青各6個



場所	屋内
人数	2人～

51. ころころダーツ

床にダーツの的のシートを広げます。お手玉ボールを的に向かって転がしたり投げたりして、得点ゲームができます。お手玉ボールは、発泡スチロールのビーズボールで、色々な方向に転がります。

▽お手玉ボール赤・青各5個



場所	屋内
人数	2人～

52. ポッチャ

ポッチャとはジャック（白玉）を的に投げ合うスポーツです。的（白玉）に近い色の勝ち、これが基本ルール。子供から高齢者まで、男女を問わず、障害のある人もできるスポーツです。

▽ジャックボール白 1 個 赤・青ボール各6個



場所	屋内
人数	2人～

53. テッキスティック・ゲーム

シャッフルボード+カーリング+陣取りゲーム) 7.2m×1.2m

シャッフルボードのミニ版のスティック(キュー)とディスクを使って3種類のゲームが楽しめます。スティック(キュー)が伸び縮みするので、車椅子や椅子に座っていてもプレイできます。

▽ディスク キュー



場所	屋内
人数	2人～

54. モルック

フィンランド生まれの老若男女が一緒に楽しめるゲームです。遊び方はボーリングのようにスキttlと呼ばれる数字が書かれた木の棒を倒して点を取っていくゲームです。



場所	屋内・屋外
人数	2人～

55. ゴルフコース

ジックテープの付いたボールを何個かクラブで打って、くっついたところの点数の合計で競います。縦、横、斜めにくっつけてビンゴゲームとしても遊べます。ボールを上を打つのにコツがいります。



場所	屋内
人数	1人～

打って遊ぶもの

56. スカットボール

台に開けられた穴をめがけて、上手にボールを打ちましょう。穴の周りの特殊なカーブがボールの行方を変化させるので、皆さんをドキドキさせることでしょう。



場所	屋内
人数	1人～

57. たたみゴルフ

ブルーシートの9つの枠に数字が書かれた紙を自由に置きます。スティックで球を打って、球が止まったところの数字を合計して競います。グループ対抗でも個人対抗でも、一人何回球を打つかも自由に決めて、ゲームを楽しみましょう。



場所	屋内
人数	1人～

58 シャッフル&ゴルフ

16に区切られたマスを狙うタイプと、ゴルフコースに見立てたマスを狙うタイプの2種類のゲームを楽しむことができます。



場所	屋内
人数	2人~

その他

59. 東海道五十三次双六

美しい錦絵を眺めながら、日本橋から京都を目指します。
▽駒付き(10個)
▽寸法 横 190cm 縦 160cm



場所	屋内
人数	2人~

60. けん玉

けん玉は技が沢山あり奥深い遊びです。
難易度の高い技に挑戦してみましよう!



場所	屋外・屋内
人数	1人~

61. お手玉

昔を懐かしみながら、楽しく遊びましょう！



場所	屋内
人数	1人～

62. ぐるぐるパレー

①皆でシートを持ち上げます。②シートの上からボールを落とさないよう、皆で協力しましょう。多人数でのレクリエーションに最適です。真ん中の穴からボールが落ちないようにしましょう！



場所	屋内
人数	4人～

63 卓球セット

オリンピックで盛り上がった卓球です。
ラリーが続くと楽しいですよ。
▽ラケット2本 ボール6個



場所	屋内
人数	2人～

64. 点鳥ルーレット

シートを敷いて、点数カードを並べ、中心に鶏を置きます。ハンマーで赤い玉をたたき、玉の止まったところが得点になります。何回かゲームをして合計点を競います。点数カードを置くところに、参加者への質問を書いたカードを置いてみるなど、いろいろなアレンジが楽しめます。



場所	屋内
人数	2人～

65. 釣りっ子

魚を床に広げます。その隙間につり竿のフックを引っ掛けて、ゆっくり釣り上げます。釣り上げてから手元に持ってくるまでに落ちたりすることもあるので、なかなか難しいゲームです。

魚の裏面は水性ペンで書けるようになっているので、値段などを書いて、釣った魚の値段の合計を競い合ったり、一番高額な魚を釣った人を優勝としたり、いろいろ楽しむことができます。

▽魚 15匹 釣竿 6本



場所	屋内
人数	2人～

66. 競馬でGo!

ロープを手綱のように操作し、跨がせた馬を進ませて競争するゲームです。騎手と反対側でロープを持つ相方の2人で行います。何チームか並んで速さを競い合ったり、一頭を4～5人で扱って周回レースをしたりと、多くの人が同時に遊ぶこともできます。腕の運動にもなる。チームワークが大切なゲームです。



場所	屋内
人数	4人～

67. マジックバルーンキット

バルーンを膨らますのに必要なポンプ、作り方の本、仕上がった作品に貼る目玉シールなど、初心者に必要なキットがすべて入っているので、難しそうなるバルーンアートにもチャレンジしやすいです。



場所	屋内
人数	1人～

68. マッサージハンドグリフ

握ったり離したりを繰り返す運動をすることで、リハビリや筋力強化・血行促進などの効果があります。

▽19セット (1セット2個)



場所	屋内
人数	1人～

69. スクエアステップ

スクエアステップは、高齢者の要介護化予防（転倒予防・認知機能向上）をはじめ、成人の生活習慣病予防、子どもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体力づくりや、アスリートの競技力向上とコンディショニングに適用できるエクササイズです。

▽基本ステップ説明書付き

※他者と競争したり、比べたりするものではありません。
※使用上の注意をよく読んで、安全にご使用ください。



場所	屋内
人数	1人～

70. 浮遊スカーフ

お手玉感覚で楽しめるスカーフです。片手で投げ上げてつかんだり、2人組になって投げ合うなど様々な遊びができます



場所	屋内
人数	1人～

71. ○×クイズ

多人数でのレクリエーションにどうぞ。
○と×が面合わせになっています。

▽26人分



場所	屋内・屋外
人数	2人～

72. 割り箸出し入れゲーム

ペットボトルの中に入っている複数の割り箸を手で出したりせずに、ペットボトルを振って全ての割り箸を出したら次の人へ渡し、渡された次の人は、また全ての割り箸をペットボトルの中に入れてまた次の人へ渡してタイムを競うゲームです。



場所	屋内
人数	2人～

73. サイコロ

どの目が出るかはサイコロを振ってからの楽しみ。
▽スポンジ製



場所	屋内
人数	2人~

74. カスタネット・鈴

音色を鳴らして皆で楽しみましょう！
▽鈴 10個 カスタネット 15個



場所	屋内
人数	1人

75. CD(各種)

CDタイトル

- ・昭和大ヒット 100
- ・みんな恋した歌謡曲 青春編
- ・みんな恋した歌謡曲 恋愛編
- ・綾小路きみまろ 爆笑漫談名演集
- ・綾小路きみまろ 爆笑スーパーライブ
第1集! 第2集!
- ・北陸歌物語
- ・懐メロ・唱歌各種



場所	屋内
人数	1人~

76. 紙芝居(大型)

紙芝居の種類

- ・ごんぎつね
- ・めがねやとどろぼう
- ・峠の古い桜
- ・安珍清姫物語
- ・お茶にしましょ
- ・金色夜叉
- ・しょいくらべ
- ・さらやしきのおきく
- ・天人のはごろも
- ・ふくはうち おにもうち



場所	屋内
人数	大勢

77. 紙芝居(小型)

紙芝居の種類

- みにくいあひるの子
- 三びきのこぶた
- ももたろう
- おむすびころりん
- 花さかじいさん
- 十二支のはなし
- イソップものがたり
- あかずきん
- かちかち山
- おおかみと七ひきのこやぎ

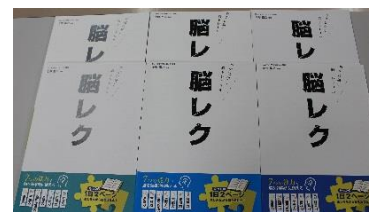


場所	屋内
----	----

人数	大勢
----	----

78. 脳トレドリル

クイズや運動、音読、書き写しといった脳トレ問題が掲載されているドリルです。



場所	屋内
----	----

人数	1人~
----	-----

79. 本(各種)

本タイトル

- 人やまちが元気になるファシリテーター入門講座 17日で学ぶスキルとマインド
- 手品から隠し芸まで 完全図解 室内ゲーム大辞典
- 集会やお楽しみ会のレクリエーションゲームBEST47
- 心もからだもリフレッシュ! 元気体操 41
- アイスブレイク入門 ところをほぐす出会いのレッスン
- ひとりでできるみんなと楽しむシニア世代のための心も体もすっきり指相撲
- 要支援、要介護の人もいっしょに楽しめるゲーム&体操
- 座ったままで楽しめるあそびBEST41
- 認知症の方にもすぐ役立つなぞなぞ、クイズ、回想法、ゲーム
- 痴呆のお年寄りの音楽療法、回想法、レク、体操
- ニコニコ体操
- おりがみ はな、やさい、どうぶつ
- 高齢者のスポーツ、レクリエーション (2部)
- 介護者の高齢者のアクティビティ応援BOOK AptyCare
- なかなかの本 身近なものでこんなに遊べる! 遊びリテーションのヒント集
- トランプマンのマジック入門3 かんたんなひもとハンカチの手品

魚津市東部デイサービスセンター

住所 吉島 1095-2 (東部中学校近く、魚津建設福祉会館となり)

電話 22-7772

※貸し出しの申し込みは、市社会福祉協議会 (22-8388) まで

1. サークル輪投げ

写真では壁に立掛けていますが、ちゃぶ台のように平らに置いて、台のまわりを囲むようにして一斉に遊ぶこともできます。

▽寸法 幅 90cm×奥行 90cm



場所	屋内
人数	2人～

2. すごろくゲーム

東部デイの職員による手作りのすごろくです。東部デイから労災病院、新川文化ホールなどを経て、市役所を目指します。一番早く魚津市を一周できるのは誰でしょう？



場所	屋内
人数	2人～

3. シーツでコロコロ

シーツでコロコロは-10点から100点まであります。昔取った杵柄でホールインワンを目指しましょう。



場所	屋内
人数	2人～

4. 紅白玉入れ

高さを210～240cmまで4段階に変えることができます。また、かごを傾斜できるので、玉の出し入れも楽にできます。玉入れ競技のほか、バスケットのゴールにも兼用できます。

▽ボール 紅白各50個



場所	屋内
人数	2人～

魚津市障害者交流センター

住所 大光寺 1235 番地（知的障がい者通所更生施設「坊丸の郷」隣）

電話 23-5260（毎週月曜休館、月曜が祝祭日の場合は翌日休館）

1. ポッチャターゲット

2 チームに分かれて、上手にボールを転がし、的となる穴に入った点数を競います。誰でも楽しめるゲームです。
※2 セットあります。

▽的の寸法 幅 90cm×奥行 115cm×高さ 40cm



場所	屋内
人数	2人～

2. フライングディスク

フライングディスクにはさまざまな競技種目があります。これだけでも、ドッジボールのように遊ぶことができますし、下記3～5のレクリエーションとセットで使用して点数を競う競技もあります。柔らかい素材なので安心です。
※硬い素材でできた公式競技用もあります。



場所	屋内・屋外
人数	2人～

3. ティスクゴール

フライングディスクとセットで使用します。カゴの部分に入るように、上手にディスクを投げ入れましょう。ポール部分は組み立て式で伸縮するので、持ち運びに便利です。
▽重さ 約 8kg



場所	屋内
人数	1人～

4. アクセラシーゴール

アクセラシーとは「正確性」の意味です。輪をくぐるように正確にディスクを投げます。
※組み立て式 2 セットあります。
▽専用フラッグ、収納バッグ付き



場所	屋内
人数	1人～

5. ディスゲッター9

これもフライングディスクとセットで使います。上手に的を射抜いてください。

※組み立て式

▽高さ 1.4m×幅 1.24m



場所	屋内
人数	1人～

6. 室内用ペタンク

ルールは、通常のペタンクゲームと同じです。柔らかいボールなので、室内でも床を傷めることなく楽しめます。

※それぞれ2セットあります。



場所	屋内	人数	2人～
----	----	----	-----

7. ニュー・エイジ・カーリング

ベアリングのついた「ストーン（石）」を手かスティックを使って滑らせて、対戦相手より的の中心に近づけます。滑らかな床のある場所であればどこでも楽しめます。

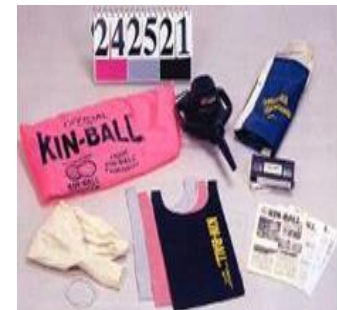
※1セットあります。



場所	屋内
人数	2人～

8. キンボールコンペセット

キンボールは直径 122cm、約 1kg の大きなボールを使って1チーム4名、3チームでプレイするユニークなボールゲームです。ボールのほか、ゼッケン、スコアボード、専用の電動空気入れ、ビデオ、ルールブックの入ったセットです。



場所	屋内
人数	大勢

9. フロートR

いずれもナイロン素材で、円筒形・ピラミッド・サイコロの3種類があります。ネットを挟んでバレーボールや大玉転がしなどに使用します。専用の電動式空気入れもあります。

▽寸法 いずれも高さ約 120cm

高さ 80cm のジュニアセットも 2 セットあります



場所	屋内
人数	大勢



魚津市（地域包括支援センター）

住所 釈迦堂一丁目 10 番 1 号 魚津市役所 1 階

電話 23-1093（土・日曜日、祝祭日休み）

1. ゆといち体操(DVDソフト)

「ゆっくりと」「リッチ（豊か）な心を持って」行う体操です。約 9 分間の字幕入り座位体操、ナレーション付き立位+座位体操があります。立位が安定しない方でも椅子に座ったまま、安全に実施できます。みんなで無理なく、運動しましょう。



場所	屋内
人数	1人~

魚津市健康センター

住所 吉島 1165 番地

電話 24-3999（土・日曜日、祝祭日休み）

卓上で遊ぶもの

1. 思い出カルタ

「赤とんぼ」、「あんたがたどこさ」など、昔懐かしい童謡の歌詞が書かれているカルタです。みんなで口ずさみながら、カルタ取りをし、幼い頃を思い出しましょう。



場所	屋内
人数	3人~

2. 思い出カルタ2

「春がきた」、「里の秋」など、心和む歌が 50 曲書かれているカルタです。みんなで歌いながら、思い出を語りながら、楽しくカルタ取りができます。



場所	屋内
人数	3人~

3. 富山弁カルタ

市社会福祉協議会にあるものと同じです。
(3 ページ 5 番参照)



場所	屋内
人数	2人～

4. 昭和スターかるた

昭和歌謡を彩るスターたちのブロマイドと歌詞の一節が書かれています。

舟木一夫さん、並木路子さんなど…。
人情あふれる昭和の時代を再び。



場所	屋内
人数	3人～

5. お箸ゲーム

手先の器用さを競うゲームです。赤・青の2つのチームに分かれ、リレー形式で①ペットボトルに入った箸をテーブルに出す。②出した箸を素早く詰め直す。③次の人に渡す。①～③を繰り返して、早く終わったチームの勝ちとなります。



場所	屋内
人数	大勢

6. 触ってなあーに

市社会福祉協議会にあるものと同じです。
(6 ページ 21 番参照)



場所	屋内
人数	1人～

7. お月様バランスゲーム

ユラユラと動くお月様の上に、バランスをとりながらブロック全てを積み上げれば完成です。

一人でじっくりと、皆で知恵を出し合いながらのどちらでも楽しめます。

▽寸法 幅 18cm×高さ 8.5cm×奥行き 2.5cm



場所	屋内
人数	1人～

8. 干支ビンゴ

十二支の絵が描かれたサイコロを振り、出た目の干支のコマを裏返しビンゴを作り競います。

干支コマは、同柄が2種類あるので、どちらを選ぶか考えながらゲームをすすめます。

強運の持ち主は、誰でしょう…。



場所	屋内
人数	3人～

9. パズル・オセロ・百人一首

少人数でのレクリエーションにどうぞ。



場所	屋内
人数	2人～

10. すきやきジャンケンゲーム

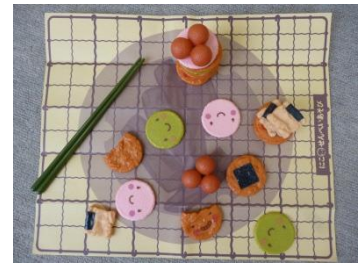
市社会福祉協議会にあるものと同じです。
(6 ページ 20 番参照)



場所	屋内
人数	10～100人

11. にこせんべい遊び

海苔せんべい、割れせんべい。本物そっくりのせんべいを積みあげたり、箸で移動させたり。
場所をとらずに楽しめます。



場所	屋内
人数	1人～

12. ビルダーゲーム

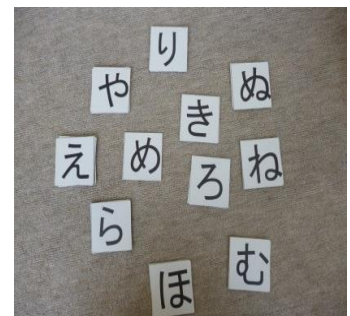
積みあがった積み木を抜いて、上へ積みあげるゲームです。
終盤に積み木はユラユラ、グラグラ。
ドキドキ、ハラハラ楽しみましょう。



場所	屋内
人数	2人～

13. 五十音カード

お題（生き物、食べ物など）を決めて、五十音が書かれているカードを使ってたくさん言葉を作ります。
ワイワイ、ガヤガヤ、脳トレしましょう。



場所	屋内
人数	2人～

14. ベルハーモニーデスクタイプ

机の上において演奏ができるベルです。上部のキャップを軽くたたきただけで軽やかな音が響きます。ドレミファソラシドを7つの色に分けてあり、目で見ても音を区別することができるため、楽譜が読めなくても、楽しく演奏することができます。



場所	屋内
人数	4人～8人

的をねらって遊ぶもの

15. ターゲットプレイシート

的あてゲームの一種です。お手玉のようなもの（ビーンズバッグ）を投げて点数を競います。的にもビーンズバッグにもカラフルな色がついているので、並べ方や色分けなどルールを設けているいろいろな遊び方ができます。



場所	屋内
人数	1人～

16. バグゴ

市社会福祉協議会にあるものと同じです。
(11 ページ 41 番参照)

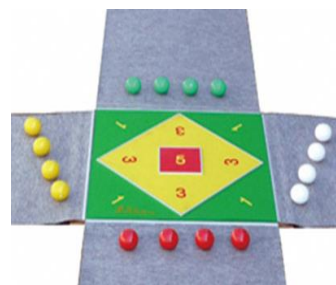


場所	屋内・屋外
人数	2人～

17. オバールボール

たまご型の楕円球を転がすゲームです。楕円球は持ち方や転がし方によって動きが異なり、得点を狙う時、球をはじく時など、その特性を使い分けるのがコツ。

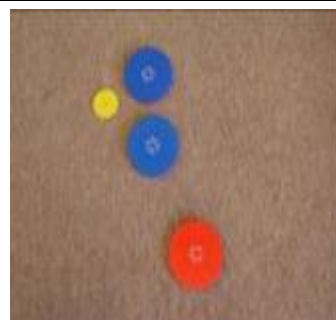
4チームに分かれて、いざ対戦！



場所	屋内
人数	4人～

18. ティスコン

市社会福祉協議会にあるものと同じです。
(12 ページ 42 番参照)



場所	屋内
人数	2人～

19. 新十扇(しんとうせん)

江戸時代の風情あふれるお座敷遊び「投扇興(とうせんきょう)」を元にしたゲームです。的に向かって扇を投げて、的に当たった時の点数や、的との距離に応じて与えられる点数の合計を競います。



場所	屋内
人数	2人～

20. 羽根っこ

的当てゲームの一種です。七福神が描かれた的を床に敷き、羽根がついた矢のようなものを的に向って投げます。
矢は軽いので、力の弱い方でも投げることができます。



場所	屋内
人数	2人～

21. 羽根っ子ゲーム干支セトラ

市社会福祉協議会にあるものと同じです。
(10 ページ 36 番参照)



場所	屋内
人数	2人～

22. 的当てゲーム

赤・青の2つのチームに分かれ、床に敷いた的を狙って、ボールを上手に放って得点を競います。投げるものは、ボールのほかにサイコロやカエルの人形(!)もあります。これらと的とがセットになっています。



場所	屋内
人数	2人～

23.友・遊(ユウ・ユウ)ボウリング

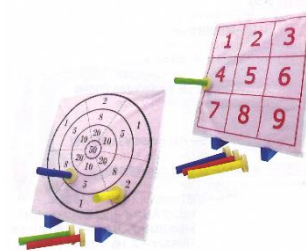
少し離れたところからボールを投げ、倒れたピンの数を競うゲームです。ピン横にあるハンドルを引くと、アッという間にピンのセットが完了して、簡単に準備できます。



場所	屋内
人数	2人～

24.安全ソフトダーツ

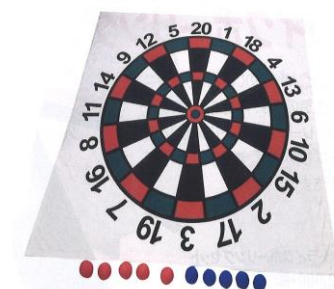
表裏2種類の的で安全に楽しめるダーツです。台座も組み立て方式で場所を取りません。投げるのが難しい時は、的を床に置いて矢を落とすゲームとしても使えます。



場所	屋内
人数	2人～

25.ころころダーツ

ダーツの的シートを床に広げて、お手玉ボールを転がしたり、投げたりしましょう。お手玉ボールは、発砲スチロールのビーズボールで、いろいろな方向に転がります。



場所	屋内
人数	2人～

打って遊ぶもの

26. シャッフル&ゴルフ

市社会福祉協議会にあるものと同じです。
(16 ページ 58 番参照)



場所	屋内
人数	2人～

27. スカットボール

市社会福祉協議会にあるものと同じです。
(15 ページ 56 番参照)



場所	屋内
人数	2人~

その他

28. お手玉

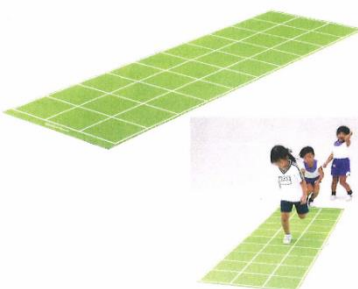
3つ、4つと投げたり、お手玉遊びの歌を思い出したり、円になって歌に合わせて隣の人にお手玉を送るゲームしたり、一体感をもって楽しむことができます。



場所	屋内
人数	2人~

29. ラダーシート

マスを1歩ずつ進んだり、前後左右にステップを踏みながら進むなど様々なバリエーションがあります。
身体だけでなく、脳にも良い刺激になります。



場所	屋内
人数	1人~

30. いきいき百歳体操セット

いきいき百歳体操は、手首足首におもりをつけ、DVDを観ながらゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動です。
DVD・バンド・おもりをセットで、貸出時はスタッフも伺います。体験してみましよう♪



場所	屋内
人数	1人~

DVD

★ ゆといち体操(DVDソフト)

「ゆっくりと」「リッチ（豊か）な心を持って」行う体操です。約9分間の字幕入り座位体操、ナレーション付き立位＋座位体操があります。立位が安定しない方でも椅子に座ったまま、安全に実施できます。みんなで無理なく、運動しましょう。



場所	屋内
人数	1人～

★体操の時間ですよ!!vol.1 昭和歌謡三昧

昭和歌謡に合わせて、身体を動かして、歌って楽しめる体操です。小気味よいリズムと振付が楽しい気持ちにさせてくれます。もちろん振付に合わせて動かなくても、懐かしの音楽に合わせて身体を動かしたり、手拍子を打ったり、口ずさんだりと楽しみ方はいろいろです。

エネルギーなお元気シニア向けの体操 DVD です。



場所	屋内
人数	1人～

★体操の時間ですよ!!vol.2 音楽七変化

懐かしの民謡や童謡、アニメ主題歌、歌謡曲に合わせて身体を動かして、歌って楽しめる体操です。

Vol.1 同様、エネルギーなお元気シニア向けの体操 DVD です。



場所	屋内
人数	1人～

★NHK テレビ体操

お馴染みの「ラジオ体操」を、映像を見ながら行うことができます。

見本の動きがあるため、適切に体を動かすことができ、効果的に体操ができます。全部を通してしなくても、ラジオ体操第一だけ、ラジオ体操第二だけ、ということもできるので、短時間から体を動かす習慣をつけたい方にもおすすめです。



場所	屋内
人数	1人～

**★ごぼう先生といっしょ!春夏秋冬
目と耳で楽しむ イス体操**

懐かしの童謡に合わせて、ゆったりしたペースで楽しめる体操です。春夏秋冬を感じることができる風景映像を見ながら優雅な動きで心も潤います。イスに座りながらできるので、体力に自信がない方にもおすすめです。



場所	屋内
人数	1人~

**★ごぼう先生といっしょ!民謡・童謡・演歌
口ずさんで イス体操**

シニア世代には懐かしく親しみのある民謡や童謡、演歌を口ずさみながら行える椅子体操です。

曲数も多く収録しており、その日の気分や体調、グループの雰囲気に合わせて選んでいただけます。



場所	屋内
人数	1人~



住所 北鬼江 313-2 魚津市役所 第1分庁舎旧税務署

電話 23-1046（土・日曜日、祝祭日休み）

ゴルフ系スポーツ

1. グラウンドゴルフ(屋内・屋外)

ホール（穴）の代わりにポストを立てることで、どこでもゴルフを楽しむことができるスポーツです。

ルールはゴルフと同じで、専用のクラブで打ち、何回打ってホールインするかを競うものです。距離やポストの数を自由に設定でき、障害物を作ったりできるもので、色々な楽しみ方ができます。

▽クラブ 15本（大人用 10本、子供用 5本）

ボール：多数 ポスト：16個 室内用セット：10個



場所	屋内・屋外
人数	2人～

2. パークゴルフ

市内にも専用のコースがある、大人気のスポーツです。

クラブ一本とボールとティーさえあれば、誰でも気軽に楽しめることが人気の理由となっています。

▽クラブ 24本（左利き用 2本）

ボール：多数 ティー：多数



場所	屋外
人数	2人～

3. スカットボール

ゴルフの要領でボールを打ち、スカット台の得点穴に入れて得点を競う競技です。

▽3セット（1セット＝スティック 2本 台 1個

ボール 10個-赤 5個 白 5個）

※市社会福祉協議会、健康センターにあるものと同様。

（15ページ 56番、33ページ 27番参照）



場所	屋内
人数	2人～

4. 囲碁ボール

升目上になった専用のマットに、スティックでボールを打ち込み、升目に入ったボールや、並んだボールの数を競うゲームです。

簡単なルールに加え、最後まで勝敗が分からないことから、人気の高いスポーツです。

▽1セット クラブ：2本 マット：1個

ボール：20個（黒 10個 白 10個）



場所	屋内
人数	2人～

5. スティックリング

スティックを使い、3つのパックをポイントゾーンに向って交互に打ち出し、得点を競うスポーツです。

一つのパックにつき、2回打つチャンスがあり、相手のパックにぶついたり、壁をつくったりなど、色々な戦略が楽しめます。3人1組のチームでの対戦が基本ですが、個人での対戦など自由に行えます。

▽スティック:3本 マット:1個 パック:6個(赤白各3個)
2セットあります。



場所	屋内
人数	2人～

的当て系スポーツ

6. スポーツ吹き矢

ウレタン製でやわらかい的に腹式呼吸で矢を飛ばし、命中率（点数）を競うスポーツです。準備が簡単で、子供から大人まで手軽に楽しめる安全なスポーツです。

▽矢・筒・的を貸し出します。

3セットあります。



場所	屋内
人数	1人～

7. ビーンボウリング

ルールはほとんどボウリングと一緒ですが、ピンが倒れるのではなく、クルッと反転することで得点を競います。

台を設置するだけです。どこでも楽しむことができます。

▽台：1個 ボール：4個



場所	屋内
人数	2人～

8. カローリング

カーリングを室内で楽しめるように改良されたものです。「ジェットローラ」と呼ばれるものを直径90cmのポイントゾーン目掛けて投げ、得点を競います。相手チームのジェットローラにぶつけ合うなど、戦略性も高い、大人から子供まで楽しめるスポーツです。

▽ジェットローラー：6個 シート：2個



場所	屋内
人数	2人～

9. クオリティ

アメリカ版が発祥のスポーツ輪投げです。基本的なルールは輪投げと一緒に、輪の入った数で得点を競います。

▽リング：20個 台：1個



場所	屋内
人数	2人～

10. バグー

離れて設置したプラスチックボードを目掛けてバッグを投げる的入れゲームです。バッグを投げるだけなので、子どもからお年寄りまで、また、車椅子の方でも楽しめるバリアフリーなゲームです。

▽台：1個 バッグ：8個（赤白各4個）
5セットあります

※市社会福祉協議会、健康センターにあるものと同様。
（11ページ41番、30ページ16番参照）



場所	屋内
人数	2人～

11. 室内用ペタンク

金属製のボールを投げ、目標のボールからの距離を競うゲームです。ルールは簡単ですが、戦略が必要なゲームのため、子供から大人まで楽しめるスポーツです。

▽ターゲットボール：1個 ボール 12個（赤緑各6個）
2セットあります

※魚津市障害者交流センターにあるものと同様。
（24ページ6番参照）

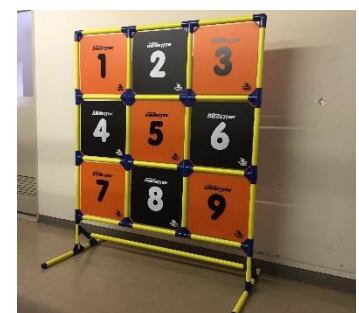


場所	屋内
人数	2人～

12. ディスクゲッター

テレビなどでよく見られる、枠に収まったボードを目掛けてボールを投げて、何枚のボードを落とせたかを競うものです。フリスビーに限らず、柔らかいボールなどでも行うことができます。

▽1セット



場所	屋内・屋外
人数	1人～

13. ポッチャ

ポッチャは南ヨーロッパ生まれ、学校・スポーツクラブ・高齢者施設など幅広い年齢層に親しまれ、今では世界選手権をはじめ、パラリンピック大会の競技種目にも採用されています。

競技方法は、2チームに分かれ、最初に投げた白ボール（的）をめがけて各プレイヤーがボールを投げ、より近くにボールを止めるかを競います。

▽8セットあります



場所	屋内
人数	2人～

その他のスポーツ

14. キンボール

直径 122cm の大きなボールを使い、4人1組のチームで対戦し、ボールを落とさないようにして得点を競い合うスポーツです。ルールは少し複雑ですが、慣れるとスピーディーな展開を楽しむことができます。

▽ボール：4個 その他必要備品：2セット



場所	屋内
人数	8人～

15. ユニホック

プラスチック製のスティックとボールで行う、安全性が高く、簡単にできるホッケーです。

毎年、2月には市内の地区対抗の大会が行われています。

▽スティック：20本（白黒各10本）

ボール：多数 ヘルメット：多数



場所	屋内
人数	12人～

16. キャッチボール

右の写真のような、ツノのあるボールを二人で投げあい、握ったツノの数字が点数になるゲームです。

場所を選ばずに、誰でもできるスポーツであることから、気軽に楽しむことができます。

▽14個



場所	屋内・屋外
人数	2人～

17. ふらばーるボール

ビニールでできた変わった形をしたボールです。
このボールを使い、バレーボール等の競技を行うことで、バウンドが変わるなどして、普通のボールとは違った楽しみ方ができます。

▽15個



場所	屋内
人数	2人～

18. そふとフリスビー

柔らかいスポンジ素材でできたフリスビーです。当たってもあまり痛くないので、安心して遊ぶことができます。

▽数量 3色×各4枚



場所	屋内・屋外
人数	1人～

**指導が必要な場合は、スポーツ係の職員が直接指導に伺うことも可能です。
(日程等は相談になります。)**

詳細なルール等は、市のHP(<http://www.city.uzo.toyama.jp/>)のスポーツ係のページでも紹介されていますが、どんなことでも気軽にお電話でご相談ください。

各地区コミュニティセンター等

市内の各コミュニティセンター等では、以下の3種類のレクリエーション用品をそれぞれ貸し出しています。詳しくは、各コミュニティセンター等へお問い合わせください。

※コミュニティセンター等によっては、所持していない物もあります。

大町コミュニティセンター	24-4470	片貝コミュニティセンター	32-8203
村木コミュニティセンター	24-2478	加積コミュニティセンター	24-4440
下中島コミュニティセンター	22-4488	道下コミュニティセンター	22-2285
上中島コミュニティセンター	22-0373	経田コミュニティセンター	24-4823
松倉コミュニティセンター	33-9301	天神コミュニティセンター	31-7179
上野方コミュニティセンター	22-0368	西布施地域活性化センター	31-7305
本江地域交流センター	22-0030		

※大町は火曜日、本江は木曜日、その他は日曜日休館

1. 室内用ペタンク

魚津市障害者交流センター、教育委員会にあるものと同様。
(24ページ6番、36ページ11番参照)



場所	屋内
人数	2人～

2. スカットボール

市社会福祉協議会、健康センター、教育委員会にあるものと同様。
(15ページ56番、33ページ27番、36ページ3番参照)



場所	屋内
人数	2人～

3. 羽根っこ

魚津市健康センターにあるものと同様。
(31ページ20番参照)



場所	屋内
人数	2人～

所在地略図

