

令和2年5月イベントカレンダー（事前申込）

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。(令和2年5月1日現在)

また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	中止	5月1日	5月15日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ストレッチ運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	6月4日～7月23日		木		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	5人	スポーツセンター	保険料：1,200円	室内履き動きやすい服装	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
2	中止	5月1日	5月15日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ストレッチ運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	6月4日～7月30日	7月23日を除く	木		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	5人	猿楽トレーニング	保険料：1,200円	室内履き動きやすい服装	猿楽トレーニングジム	3461-3447	3461-3448
3	中止または延期	5月1日	5月15日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	英会話講座 ～気軽に話しかけられる勇気を持つ～	オリンピックパラリンピック開催直前講座。気軽に話しかけられる心構えと簡単な言い回し（道案内）を学び、日常生活に英語を自然に取り入れていく事を目指す。	青山学院大学理工学部教授 リーディー・デビット	6月13日～7月4日	6月13日,6月20日,6月27日,7月4日	土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	幡ヶ谷社会教育館	未定		幡ヶ谷社会教育館	3376-1541	3375-9278
4	中止または延期	5月1日	5月15日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	トルコ（イスラム文化）を学ぼう～東京ジャーミー～	美しいジャーミー内部の見学をしたり、トルコ料理の実習をします。	東京ジャーミー	6月6日		土		未定	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	上原社会教育館	未定		上原社会教育館	3481-0301	3481-0302
5	中止または延期	5月1日	5月15日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	トルコ（イスラム文化）を学ぼう～東京ジャーミー～	美しいジャーミー内部の見学をしたり、トルコ料理の実習をします。	東京ジャーミー	6月7日		日		未定	区内在住・在勤・在学の高校生以上	12人	上原社会教育館	未定		上原社会教育館	3481-0301	3481-0302
6	中止	5月1日	開催当日	健康教育事業	栄養教室	骨粗鬆症予防（講義と試食）	栄養士	5月25日	1日	金		13:30～15:30	渋谷区在住・在勤の人	20人	中央保健相談所	無料	筆記用具	中央保健相談所 保健予防係	3463-2444	5458-4944
7	中止または延期	5月6日	5月20日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	日本のおもてなしのこころ～茶懐石・入門～	日本伝統文化・茶懐石を学び、楽しんでいただくと共に、和のおもてなしの心を学ぶ。だしの取り方から学び、実習します。	La petite table～原宿教室～ 主宰 鈴木敦子	6月13日		土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	12人	上原社会教育館	未定		上原社会教育館	3481-0301	3481-0302
8	中止または延期	5月15日	5月30日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	豆乳ヨーグルト(発酵食品)づくり	吸収しやすいソフラボンを含む豆乳ヨーグルトのアレンジレシピを提案し、いきいきと過ごしたい女性の健康を応援します。	ポッカサッポロフード&ビバレッジ 小笠原 千春	6月13日		土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	24人	恵比寿社会教育館	未定		恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
9	未定	5月15日	5月30日	渋谷区文学・文化教養講座	千年の時を超えて読み継ごう、日本の名作古典『古今和歌集』とは何か？～日本人が知らない「古今集」の真実～	日本の古典名作『古今和歌集』について学ぶ	河地 修	6月24日～9月2日	6月24日,7月1日,7月8日,7月15日,7月22日,7月29日,8月5日,8月19日,8月26日,9月2日	水		14:00～16:00	誰でも参加可（区内在住・在勤・在学者優先）	80人	上原社会教育館	1,000円	筆記用具	生涯学習振興課生涯学習係	3463-3049	3463-3822
10	中止	5月15日	開催当日	健康教育事業	栄養教室	減塩（講義と実習）	栄養士	6月3日	1日	水		10:30～14:00	渋谷区在住・在勤の人	20人	恵比寿社会教育館	無料	筆記用具・エプロン	中央保健相談所 保健予防係	3463-2444	5458-4944
11	中止または延期	5月25日	定員になり次第	2020年度渋谷区立社会教育館講座	ミニコンサート	プロの演奏家によるコンサートを身近な場所で楽しめます。	未定	5月23日		土		未定	区内在住・在勤・在学の高校生以上	120人（長谷川社会教育館）	無料		長谷川社会教育館	3463-8061	3463-8062	
12	延期（9月予定）	5月上旬	5月中旬	ショートショートフィルムフェスティバル「Shibuya Diversityプログラム」上映	1万本を超える作品の中から、ダイバーシティをテーマとした作品をセレクションし、受賞作を含む上映会			6月5日～6月8日（予定）6月11日～6月14日	月・木・金・土・日	未定		区内在住・在勤・在学の人	各100人程度（申込多数の場合は、抽選）	ITSCOMスタジオ	無料	招待状	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938	
13	延期（令和3年7月3日）	5月上旬		渋谷混声合唱団 定期演奏会		渋谷混声合唱団に属する団体による合唱演奏会。		7月11日		土		14:00～（予定）	未就学児は入場不可	未定	東京オペラシティ	一般3,000円学生2,000円（全席自なし）		渋谷混声合唱団	090-4611-8291	—
14	中止	5月中旬	5月下旬	花菖蒲を観る交流会		花菖蒲が見頃の時期に、明治神宮御苑菖蒲田にある花菖蒲を鑑賞するイベント。 区ニュースで公募・抽選予定。公募に当選し、招待状を持参した方は無料で鑑賞できる。 招待状のない方でも、入苑料を支払えば鑑賞できる。		6月の10日間（予定）		月・火・水・木・金		(予定) 平日 8:00～17:00 土日 8:00～18:00	誰でも参加可 公募に応募できるのは、区内在住の人のみ	明治神宮菖蒲田	入苑料500円（予定）招待状持参なし		文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938	
15	中止	4月1日	5月20日	渋谷区訪問型サービスA従事者研修	渋谷区せいかつサポート研修	高齢者宅で家事をサポートしていただける方を募集するための研修（訪問介護に関する講義・演習）		6月9日～6月30日	6月9日,6月16日,6月23日,6月30日	火		9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働く人を希望する18歳以上の人	40人	文化総合センター大和田	無料	筆記用具	介護保険課介護総合事業係	3463-1888	5458-4934
16	中止（6月のみ。9月は未定）	4月15日	6月2日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月3日・9月2日		水		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
17	中止（6月のみ。9月は未定）	4月15日	6月10日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月11日・9月10日		木		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
18	中止（6月のみ。9月は未定）	4月15日	6月17日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月18日・9月17日		木		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
19	中止（6月のみ。9月は未定）	4月15日	6月25日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月26日・9月25日		金		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	管理区民会館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
20		4月15日	11月3日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月4日・2月3日		水		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
21		4月15日	11月11日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月12日・2月25日		木		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
22		4月15日	11月18日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月19日・2月18日		木		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
23		4月15日	11月26日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月27日・2月26日		金		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	管理区民会館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
24		5月15日	7月22日	大和田レインボウ・プロジェクト	参加者募集	7回目となる今回は、デューク・エリントン（1899～1974）の作品に挑戦。「さくらホール・ニューイヤージャズ・コンサート」の本番でピアニスト山中千尋さんとの共演を目指す。	ピアニスト 山中千尋 トロンボーン奏者 松本治ほか	8月29日～2021年1月3日	オーディション8月29・30日 レッスン9月20日～2021年1月2日 本番2021年1月3日	日	たまに土、祝日あり		小学校3年生～大学生（社会人学生を除く）で、1）全てのレッスンに参加できる、2）音楽器経験者で楽器が読める、☑️ 自分で楽器の用意ができる人	30名程度	文化総合センター大和田	消耗品実費	楽器	文化総合センター大和田ホール事務室	3464-3252	3464-3289

※やむを得ない事情により、講座・イベント等が中止になる場合があります。詳しくは問合せ先までご連絡ください。

令和2年5月イベントカレンダー（随時申込受付）

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。(令和2年5月1日現在)

また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承くださいますようお願いいたします。

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	延期（時期未定）	随時	随時	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		日		11:00～16:00	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料	なし	渋谷区ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
2	延期（時期未定）	随時	随時	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		水		15:30～16:00	誰でも参加可	15名	渋谷区ふれあい植物センター	無料	なし	渋谷区ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
3	延期（時期未定）	随時	随時	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝		13:00～16:00	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料～500円	なし	渋谷区ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
4	延期（時期未定）	随時	随時	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝		13:30～15:30	中学生以上	10名	渋谷区ふれあい植物センター	1,000～3,000円	汚れても良い服装	渋谷区ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
5	中止	随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下容子	4月14日～3月23日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター	5466-2681	5466-2682
6	中止	随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下容子	4月10日～3月26日	祝休日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	つばめの里・本町東	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560
7	6月7日まで中止	随時	随時	卓球		場の開放（卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います）		4月6日～3月29日		月		9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
8	6月7日まで中止	随時	随時	バドミントン		場の開放（支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います）		4月6日～3月29日		月		13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

※やむを得ない事情により、講座・イベント等が中止になる場合があります。詳しくは問合せ先までご連絡ください。

令和2年5月イベントカレンダー（当日会場受付）

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。(令和2年5月1日現在)

また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

No.	実施予定	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	中止	シルバー人材センター 相談会		当センターの仕組み等	当センター事業開拓委員	5月12日		火		10:00～15:00	区内在住の60歳以上の人	定員設定なし	地域交流センター新橋	無料	筆記用具	渋谷区シルバー人材センター	5465-1876	3466-1874
2	中止	シルバー人材センター 相談会		当センターの仕組み等	当センター事業開拓委員	5月13日		水		10:00～15:00	区内在住の60歳以上の人	定員設定なし	せせらぎ	無料	筆記用具	渋谷区シルバー人材センター	5465-1876	3466-1874
3	延期 (10月予定)	民謡舞踊大会		渋谷区民謡舞踊連盟による日本舞踊、新舞踊、民謡の公演。		5月24日		日		11:00～(予定)	誰でも参加可	定員設定なし	文化総合センター大和田	無料	なし	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
4	6月7日まで中止	好き好きスポーツデイ (バドミントンなど)		好き好きスポーツデイ (バドミントンなど)	講師	4月11日～3月27日		土	第2・4	13:30～15:30	区内在住・在勤・在学の小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
5	6月7日まで中止	朝の体操教室		朝の体操教室	講師	4月1日～3月31日	祝休日、休館日	水		10:00～10:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着60人	スポーツセンター	施設利用料金 (渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
6	6月7日まで中止	ふれあいトレーニング (マシントレーニング)		マシントレーニング、ストレッチ	講師	4月1日～3月31日	休館日は除く	月・水・金・土		13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
7	6月7日まで中止	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日～3月25日	祝休日、換水日、7月23日～8月31日は除く	木		14:00～14:40	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着35人	代官山スポーツプラザ	施設利用料金 (渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
8	6月7日まで中止	ふれあいアリーナ (リズム体操、ストレッチ体操)		リズム体操、ストレッチ体操	講師	4月2日～3月29日	祝休日、休館日は除く	木		14:00～15:15	区内在住・在勤・在学の中学生以上の運動初心者	先着50人	ひがし健康プラザ	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
9	6月7日まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日～3月26日	祝休日、休館日、換水日、7月24日～8月31日は除く	金		15:00～15:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着35人	中幡小学校温水プール	施設利用料金 (渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
10	6月7日まで中止	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月3日～3月26日	祝休日、休館日は除く	金		14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上の運動初心者	先着30人	猿楽トレーニング	施設利用料金 (渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ等	猿楽トレーニング	3461-3447	3461-3448
11	6月7日まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日～3月27日	祝休日、休館日、換水日、7月25日～8月31日は除く	土		10:00～10:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着30人	上原中学校温水プール	施設利用料金 (渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	上原中学校温水プール	3460-7531	3460-7531
12	6月7日まで中止	好き好きスポーツデイ (リング・バトなど)		リング・バトなど	講師	4月4日～3月27日	休館日は除く	土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
13	6月7日まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月1日	祝休日、換水日、8月1日～8月31日は除く	月	第1	14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着12人	ひがし健康プラザ	施設利用料金 (渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
14	6月7日まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月29日	祝休日、休館日、換水日、学校利用日、7月1日～9月30日は除く	月		14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着30人	渋谷本町学園温水プール	施設利用料金 (渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	渋谷本町学園温水プール	3373-1303	6276-3810
15	6月7日まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日	祝休日、休館日、換水日、7月28日～8月31日、のびのび水中運動実施日は除く	火		14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着30人	スポーツセンター	施設利用料金 (渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
16	6月7日まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日	祝休日、換水日、7月28日～8月31日は除く	火		13:15～13:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着20人	代官山スポーツプラザ	施設利用料金 (渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
17	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円 (保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
18	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	地域交流センター代々木の杜	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円 (保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
19	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	水		13:30～15:00	区内在住でおおむね60歳以上	25人	はつらつセンターケアステーション本町	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円 (保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
20	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	40人	恵比寿社会教育館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円 (保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
21	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		10:30～12:00	区内在住でおおむね60歳以上	30人	杜の風・上原	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円 (保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
22	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		13:30～15:00	区内在住でおおむね60歳以上	20人	地域交流センター大向	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円 (保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
23	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		16:00～17:00	区内在住でおおむね60歳以上	10人	あやめの苑・代々木	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円 (保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
24	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ケアステーション笹橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円 (保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
25	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	15人	日本赤十字社総合福祉センター	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円 (保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
26	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	祝休日を除く	月		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	美竹の丘・しぶや	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円 (保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
27	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上	30人	代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円 (保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873

※やむを得ない事情により、講座・イベント等が中止になる場合があります。詳しくは問合せ先までご連絡ください。

令和2年5月イベントカレンダー（当日会場受付）

No.	実施予定	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
28	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		13:00～14:30	区内在住でおおむね60歳以上	30人	はつらつセンター参喜橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービ事業係	3463-1873	3463-2873
29	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		14:00～15:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービ事業係	3463-1873	3463-2873
30	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	5月11日～3月22日	6月29日,8月3日,8月10日,8月17日,9月21日,11月23日,12月21日,12月28日,1月11日を除く	月		10:00～10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション笹橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
31	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	5月11日～3月22日	6月29日,8月3日,8月10日,8月17日,9月21日,11月23日,12月21日,12月28日,1月11日を除く	月		10:50～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション笹橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
32	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	渋谷サービス公社社員	5月11日～3月22日	6月29日,8月3日,8月10日,8月17日,9月21日,11月23日,12月21日,12月28日,1月11日を除く	月		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
33	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	小坂橋美雪・柴田由美子	5月12日～3月23日	6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15日,12月22日,12月29日,2月23日を除く	火		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター新橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
34	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	5月12日～3月23日	6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15日,12月22日,12月29日,2月23日を除く	火		13:00～14:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
35	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	5月12日～3月23日	6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15日,12月22日,12月29日,2月23日を除く	火		14:10～15:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
36	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	中村理恵・山口史子	5月12日～3月23日	6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15日,12月22日,12月29日,2月23日を除く	火		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	初台敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
37	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	吉田巧	5月12日～3月23日	6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15日,12月22日,12月29日,2月23日を除く	火		13:00～13:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
38	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	吉田巧	5月12日～3月23日	6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15日,12月22日,12月29日,2月23日を除く	火		14:00～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
39	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝土・野村万里子・掛礼裕見子	5月13日～3月24日	7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日を除く	水		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	90人	ひがし健康プラザ	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
40	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	酒井睦枝・岩下洋子・安達あや子	5月13日～3月24日	7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,12月16日,12月23日,12月30日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	杜の風・上原	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
41	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	近藤留美子・江川一枝	5月13日～3月24日	7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,12月16日,12月23日,12月30日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター幡ヶ谷	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
42	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	竹内美智子・北村千佐代	5月13日～3月24日	7月22日,7月29日,8月5日,8月12日,8月26日,9月2日,9月30日,12月16日,12月23日,12月30日,2月10日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
43	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島陽子	5月13日～3月24日	7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,12月16日,12月23日,12月30日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	代官山スポーツプラザ	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
44	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	5月13日～3月24日	7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,12月16日,12月23日,12月30日,3月10日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
45	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	5月13日～3月24日	7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,12月16日,12月23日,12月30日を除く	水		13:15～14:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	西原敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
46	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊東暎・石井喜和子	5月1日～3月26日	5月29日,7月24日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日,2月19日を除く	金		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
47	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	羽島恵美	5月1日～3月26日	5月29日,7月24日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	笹塚高架下施設	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
48	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	猪股富士子・吉田佳世	5月1日～3月26日	5月29日,7月24日,8月7日,8月14日,10月9日,12月18日,12月25日,1月1日,1月8日を除く	金		9:15～10:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
49	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	猪股富士子・吉田佳世	5月1日～3月26日	5月29日,7月24日,8月7日,8月14日,10月9日,12月18日,12月25日,1月1日,1月8日を除く	金		10:10～10:55	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
50	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	田澤修平	5月1日～3月26日	5月29日,7月17日,7月24日,7月31日,8月7日,8月14日,8月21日,8月28日,9月4日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	地域交流センター神宮前	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
51	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	5月1日～3月26日	5月29日,7月24日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日,3月12日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
52	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	5月1日～3月26日	5月29日,7月24日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
53	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	5月1日～3月26日	5月29日,7月24日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター二軒家	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
54	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(健康体操)	姿勢改善を目的とした体操	阿部康子	5月1日～3月26日	5月29日,7月24日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	美竹の丘・しぶや	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
55	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	古市智津子・塚崎義人	5月7日～3月25日	7月23日,8月6日,8月13日,10月29日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	木		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター参喜橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
56	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	5月7日～3月25日	7月23日,8月6日,8月13日,10月29日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	木		9:15～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

※やむを得ない事情により、講座・イベント等が中止になる場合があります。詳しくは問合せ先までご連絡ください。

令和2年5月イベントカレンダー（当日会場受付）

No.	実施予定	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
57	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	5月7日～3月25日	7月23日,8月6日,8月13日,10月29日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	木		10:45～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
58	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	5月7日～3月25日	7月23日,7月30日,8月6日,8月13日,8月20日,8月27日,9月3日,9月10日,10月29日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	木		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	千駄ヶ谷区民会館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
59	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	渡辺ゆり子・並木玲子	5月7日～3月25日	7月23日,8月6日,8月13日,10月29日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	木		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	はつらつセンターヶアステーション本町	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
60	中止(当面の間)	健康はつらつ事業	運動講座(茶々ボール体操)	ボールを使用した運動	猪股富士子・石井喜和子	5月7日～3月25日	7月23日,8月6日,8月13日,10月29日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日,2月18日を除く	木		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292