

令和4年3月イベントカレンダー

イベント一覧

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和4年3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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2022年3月1日～2022年3月15日	4/6～6/29 毎週水曜日 10:50～12:00	区に住居登録のある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区に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	14人	グループホーム笹塚	1,200円(保険料) ※令和4年4月1日時点で64歳の人は、1,850円)	グループホーム笹塚 電話:03-3299-2691
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2022年3月1日～2022年3月15日	4/8～6/24 毎週金曜日 10:50～12:00	区に住居登録のある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区に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	14人	グループホーム笹塚	1,200円(保険料) ※令和4年4月1日時点で64歳の人は、1,850円)	グループホーム笹塚 電話:03-3299-2691
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2022年3月1日～2022年3月15日	4/8～6/24 毎週金曜日 13:30～14:40	区に住居登録のある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区に住居登録のある65歳以上で、自宅で参加できる環境があり、自身でZoomの操作ができる人	14人	グループホーム笹塚	1,200円(保険料) ※令和4年4月1日時点で64歳の人は、1,850円)	グループホーム笹塚 電話:03-3299-2691
事前申込	元氣すこやか事業(オンライン講座)	リンパストレッチ	内容:むくみやすい下半身やリンパ節周りの筋肉を動かすことで、リンパの流れを促進し、老廃物や余分な水分の排出を促す	2022年3月1日～2022年3月15日	2022年4月11日～2022年9月12日の月曜日、15:00～16:10 ※5月30日,7月18日,8月29日を除く	区に住居登録のある65歳以上で、自宅で参加できる環境があり、自身でZoomの操作ができる人	23人	オンラインでの開催	無料	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業(オンライン講座)	健身操	内容:多種の呼吸法、ツボ、経絡を取り入れ、身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くする体操	2022年3月1日～2022年3月15日	2022年4月13日～2022年9月21日の水曜日、11:00～12:10 ※5月4日,6月29日,8月31日を除く	区に住居登録のある65歳以上で、自宅で参加できる環境があり、自身でZoomの操作ができる人	23人	オンラインでの開催	無料	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業(オンライン講座)	すわって筋力アップ	内容:エネルギーが効果的なトレーニングで下肢筋肉を中心に鍛え、疲れにくい身体づくりを目指す	2022年3月1日～2022年3月15日	2022年4月14日～2022年9月15日の木曜日、15:30～16:30 ※5月5日,6月30日,8月11日を除く	区に住居登録のある65歳以上で、自宅で参加できる環境があり、自身でZoomの操作ができる人	23人	オンラインでの開催	無料	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	社会教育館ミニコンサート「アンデスの風」	曲目:「コンドルは飛んでいく」、「花祭り」、「コーヒールンパ」など 出演:アンデス音楽グループ「LOS AWKIS」(ロスアウキス) クラフトバンドを用いたバッグとトレイをハンドメイドで制作する	申込終了	2022年3月5日(土) ①11:30～13:00 ②14:00～15:00	区内在住・在勤・在学の人(小学生以下は保護者同伴)	各回100人	上原社会教育館	無料	幡ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「クラフトバンドで編む小物入れとバッグ」講座	①編み物向け、②は子ども向け 講師:クラフトバンドエコロジー協会 和田裕美子 氏	申込終了	2022年3月6日・13日・20日(日)全3回 ①10:30～12:30 ②13:30～15:30	①在住・在勤・在学で高校生以上 ②在住・在学の小・中学生	①15人・②10人(抽選)	上原社会教育館	2,000円	幡ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「特別なカルタ」を使って社会問題を知ろう、語ろう	社会問題を知る最初の一步を踏み出します 講師:琉球大学学生 崎濱華林氏	2022年2月15日～2022年3月2日	2022年3月12日(土) 10:00～11:30 全1回	区内在住・在勤・在学の人	15人(抽選)	千駄ヶ谷社会教育館	無料	幡ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	持って安心! 学んで体験～懐紙のスズメ	懐紙を通じて学び体験する日本の伝統文化 講師:お懐紙コンシェルジュ協会理事長 伊東香苗 氏	2022年2月15日～2022年3月2日	2022年3月19日(土) 14:00～16:30 全1回	区内在住・在勤・在学の人	15人(抽選)	上原社会教育館	500円(材料費)	幡ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	ジャズピアニストとあそぼう!	その場限りの即興音楽を作ります! 講師:ピアニスト 谷川賢作 氏	2022年3月1日～2022年3月15日	2022年3月27日(日) 14:00～15:30 全1回	区内在住・在勤・在学の人(小学生以上)	60人(抽選)	上原社会教育館	無料	幡ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	「栄養教室」	骨粗鬆症予防教室	・骨量測定・講話・カルシウムが豊富な料理の紹介・試食	・2022年2月4日～2022年3月2日・電話にて申込	2022年3月2日(水) 13:30～14:30	区内在住・在勤 今年度初受講	8人	中央保健相談所	無料	中央保健相談所 母子保健係 電話 03-3463-2444 fax 03-5458-4944
事前申込	「栄養教室」	栄養成分表示について	・講話と試食・栄養士	・2022年2月18日～2022年3月18日 ・電話にて申込	2022年3月18日(金) 13:30～14:30	区内在住・在勤	6人	恵比寿保健相談所	無料	中央保健相談所 母子保健係 電話 03-3463-2444 fax 03-5458-4944
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(火)(金) 11:30～18:30	区内在住でおおむね60歳以上の人	8人/日	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	無料	【予約】6451-1418 【問合せ】 株渋谷サービス公社(商工会館)
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(月) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター恵比寿	無料	【予約】3461-3453 【問合せ】 株渋谷サービス公社(商工会館)
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(月) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター新橋	無料	【予約】3444-0461 【問合せ】 株渋谷サービス公社(商工会館)
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(火) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター上原	無料	【予約】3467-1349 【問合せ】 株渋谷サービス公社(商工会館)
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(火) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター西原	無料	【予約】3466-0890 【問合せ】 株渋谷サービス公社(商工会館)
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(水) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンターケアステーション本町	無料	【予約】5334-9980 【問合せ】 株渋谷サービス公社(商工会館)
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(水) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター笹塚	無料	【予約】3481-8611 【問合せ】 株渋谷サービス公社(商工会館)
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(木) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター大向	無料	【予約】3466-2131 【問合せ】 株渋谷サービス公社(商工会館)
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(木) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	ケアコミュニティ・原宿の丘	無料	【予約】3423-8815 【問合せ】 株渋谷サービス公社(商工会館)
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(金) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター代々木の杜	無料	【予約】5371-1571 【問合せ】 株渋谷サービス公社(商工会館)
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(金) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンター参宮橋	無料	【予約】5352-8805 【問合せ】 株渋谷サービス公社(商工会館)

令和4年3月イベントカレンダー

イベント一覧

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和4年3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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	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)		毎週月曜日 9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	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)		毎週月曜日 13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(金) 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)	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(火) 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)	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX5466-2682
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	6月17日～	7月6日～ 毎月第1・3(火) 13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	15人	かなみの杜・渋谷	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	かなみの杜・渋谷 TEL 5784-3872 FAX 5784-3876
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876 FAX：3466-1874
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカッ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876 FAX：3466-1874

令和4年3月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和4年3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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中幡小学校温水プール	施設使用料	中幡小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	朝の体操教室		朝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週木曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操		毎週金曜日 14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	猿楽トレーニングジム	施設使用料	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	9	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	12	地域交流センター代々木の社	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873

令和4年2月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和4年2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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月5日～9月27日の火曜日13:00～14:00 (5月3日、8月2・9・16日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月5日～9月27日の火曜日14:10～15:10 (5月3日、8月2・9・16日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月6日～9月28日の水曜日10:00～11:30 (5月4日、6月29日、8月3・10日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	25人	恵比寿社会教育館	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月6日～9月28日の水曜日13:30～14:30 (5月4日、6月29日、8月3・10日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	35人	代官山スポーツプラザ	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月7日～9月22日の木曜日 9:15～10:30 (5月5日、6月30日、8月4・11日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	リフレッシュ氷川	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月7日～9月22日の木曜日10:45～12:00 (5月5日、6月30日、8月4・11日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	リフレッシュ氷川	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月1日～9月30日の金曜日 10:00～11:30 (4月29日、7月29日、8月5・12日、9月23日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	23人	幡ヶ谷社会教育館	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月1日～9月30日の金曜日13:30～14:30 (4月29日、7月29日、8月5・12日、9月23日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	13人	笹塚高架下施設	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月5日～9月27日の火曜日13:30～15:00 (5月3日、8月2・9・16日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	地域交流センター新橋	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月6日～9月28日の水曜日10:00～11:30 (5月4日、6月29日、8月3・10日を除く) ※5月11・18・25日は上原社会教育館で開催	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	25人	地域交流センター上原	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月6日～9月28日の水曜日10:00～11:30 (5月4日、6月29日、8月3・10日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	はつらつセンター幡ヶ谷	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月6日～9月28日の水曜日10:00～11:30 (5月4日、6月29日、8月3・10日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	18人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月6日～9月28日の水曜日14:00～15:30 (5月4日、6月29日、8月3・10日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	55人	ひがし健康プラザ	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月7日～9月22日の木曜日13:00～14:30 (5月5日、6月30日、8月4・11日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	15人	はつらつセンター参宮橋	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月4日～9月26日の月曜日10:00～10:40 (5月30日、7月18日、8月1・8・15日、9月19日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	12人	はつらつセンター幡ヶ谷	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月4日～9月26日の月曜日10:50～11:30 (5月30日、7月18日、8月1・8・15日、9月19日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	12人	はつらつセンター幡ヶ谷	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月7日～9月22日の木曜日13:30～14:40 (5月5日、6月30日、8月4・11日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	15人	はつらつセンター ケアステーション本町	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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	2022年2月15日～2022年2月25日	4月4日～9月26日の月曜日13:30～14:30 (5月30日、7月18日、8月1・8・15日、9月19日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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)	2022年2月15日～2022年2月25日	4月5日～9月27日の火曜日 10:00～11:00 (5月3日、8月2・9・16日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	13人	初台敬老館	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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)	2022年2月15日～2022年2月25日	4月5日～9月27日の火曜日 13:00～13:50 (5月3日、8月2・9・16日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	地域交流センター大向	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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)	2022年2月15日～2022年2月26日	4月5日～9月27日の火曜日 14:00～14:50 (5月3日、8月2・9・17日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	地域交流センター大向	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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)	2022年2月15日～2022年2月25日	4月6日～9月28日の水曜日 13:15～14:15 (5月4日、6月29日、8月3・10日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	13人	西原敬老館	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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)	2022年2月15日～2022年2月25日	4月7日～9月22日の木曜日 13:30～14:30 (5月5日、6月30日、8月4・11日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	18人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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)	2022年2月15日～2022年2月25日	4月1日～9月30日の金曜日 9:15～10:00 (4月29日、7月29日、8月5・12日、9月23日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	スポーツセンター	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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)	2022年2月15日～2022年2月25日	4月1日～9月30日の金曜日 10:10～10:55 (4月29日、7月29日、8月5・12日、9月23日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	スポーツセンター	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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)	2022年2月15日～2022年2月25日	4月1日～9月30日の金曜日 10:00～11:00 (4月29日、7月29日、8月5・12日、9月23日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	25人	恵比寿社会教育館	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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)	2022年2月15日～2022年2月25日	4月1日～9月30日金曜日 10:00～11:00 (4月29日、7月29日、8月5・12日、9月23日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	18人	地域交流センター神宮前	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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)	2022年2月15日～2022年2月25日	4月1日～9月30日の金曜日 13:30～14:30 (4月29日、7月29日、8月5・12日、9月23日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	リフレッシュ氷川	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172
事前申込	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)	2022年2月15日～2022年2月25日	4月1日～9月30日の金曜日 13:30～14:30 (4月29日、7月29日、8月5・12日、9月23日を除く)	区内に住居登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	地域交流センター二軒家	無料	健康はつらつ事務局 電話: 3464-5170 FAX: 3464-5172

事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	<内容>4月：布の花、5月：布の花、6月：マスキングアート、7月：パッチワーク、8月：フレイル予防、9月：パッチワーク<講師>地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2022年2月15日～2022年2月25日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	4月8日～9月30日の金曜日 9:30～11:50	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	地域交流センター二軒家	月500円程度 (生活保護受給中の方は無料)	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	<内容>4月：脳トレ、5月：パッチワーク、6月：パッチワーク、7月：植物散歩、8月：フレイル予防、9月：和小物<講師>地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2022年2月15日～2022年2月25日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	4月1日～9月16日の金曜日 9:30～11:50	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	恵比寿社会教育館	月500円程度 (生活保護受給中の方は無料)	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	<内容>4月：脳トレ、5月：パッチワーク、6月：パッチワーク、7月：植物散歩、8月：フレイル予防、9月：和小物<講師>地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2022年2月15日～2022年2月25日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	4月8日～9月30日の金曜日 9:30～11:50	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	恵比寿社会教育館	月500円程度 (生活保護受給中の方は無料)	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	元氣すこやか事業	エンジョイエアロビクス	音楽を楽しみながらシンプルな動きで行う有酸素運動とマット運動を組み合わせて、効率よく脂肪を燃焼し動きやすい身体づくりを目指すプログラム。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月4日～2022年9月26日の月曜日、11:20～12:20 ※5月30日、7月18日、8月29日、9月19日を除く	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	フィットウォーキング	歩行寿命を延ばすために、体への負担が小さい、長時間歩いても疲れない、故障を起こさぬ歩き方の習得に効果的なプログラム。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月4日～2022年9月26日の月曜日、13:30～14:40 ※5月30日、7月18日、8月29日、9月19日を除く	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	リンバストレッチ	むくみやすい下半身やリンパ節周りの筋肉を動かすことで、リンパの流れを促進し老廃物や余分な水分の排出を促すプログラム。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月4日～2022年9月26日の月曜日、15:00～16:10 ※5月30日、7月18日、8月29日、9月19日を除く	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	ヨーガ①	高齢者向けのヨーガ。やさしく無理のないポーズで、呼吸を意識した動きを取り入れた初心者でも参加可能な講義です。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月5日～2022年9月27日の火曜日、9:30～10:50 ※4月19日、5月3・24日、6月21日、7月19日、8月16・30日、9月20日を除く	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	ヨーガ②	高齢者向けのヨーガ。やさしく無理のないポーズです。呼吸を意識した動きを取り入れた初心者でも参加可能な講義です。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月5日～2022年9月27日の火曜日、11:10～12:30 ※4月19日、5月3・24日、6月21日、7月19日、8月16・30日、9月20日を除く	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	健身操①	多種の呼吸法、ツボ、経絡を取り入れ、身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くする体操。無理なく手軽に行えるプログラム。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月6日～2022年9月28日の水曜日、9:30～10:40 ※5月4日、6月29日、8月31日を除く	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	健身操②	多種の呼吸法、ツボ、経絡を取り入れ、身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くする体操。無理なく手軽に行えるプログラム。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月6日～2022年9月28日の水曜日、11:00～12:10 ※5月4日、6月29日、8月31日を除く	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	いきいき健康体操	心肺機能向上のためのリズム体操や転倒予防・筋力アップのための簡単なトレーニング、ストレッチなど楽しく全身を動かします。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月7日～2022年9月22日の木曜日、9:30～11:00 ※5月5日、6月30日、8月11日を除く	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	太極拳	氣功と24式太極拳を学ぶ。腰を軸とした円の動きで骨格、筋肉、関節を訓練しバランス感覚を養い、代謝の向上で老化防止を目指す。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月7日～2022年9月22日の木曜日、11:20～12:40 ※5月5日、6月30日、8月11日を除く	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	すわって筋力アップ	エネルギーがつかう効果的なトレーニングで下肢筋肉を中心に鍛え、疲れにくい身体づくりを目指すプログラム。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月7日～2022年9月22日の木曜日、15:30～16:30 ※5月5日、6月30日、8月11日を除く	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	ピラティス	呼吸とともに背骨や骨盤を意識しながら体を動かし、機能的にバランスの取れた体作りにも効果的なプログラム。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月1日～2022年9月30日の金曜日、13:30～14:45 ※4月29日、7月29日、9月23日を除く	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	ポールウォーキング	専用ポールを持って正しい姿勢を維持し、歩幅を広げてバランスよく歩くことで、転倒防止と身体バランスの改善を目指す歩行運動。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月15日～6月10日の金曜日、9:30～10:30	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	15人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	書道①	初心者にも親切に指導。主に楷書体、行書体の書き方を学ぶ。暑中見舞い、年賀状など季節の便りを筆で練習します。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月4日、4月18日、5月2日、5月16日、5月30日、6月13日、6月27日、7月11日、8月1日、8月15日、8月29日、9月12日、月曜日、14:00～15:30	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円(教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	書道②	初心者にも親切に指導。主に楷書体、行書体の書き方を学ぶ。暑中見舞い、年賀状など季節の便りを筆で練習します。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月11日、4月25日、5月9日、5月23日、6月6日、6月20日、7月4日、7月25日、8月8日、8月22日、9月5日、9月26日、月曜日、14:00～15:30	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円(教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	英会話(初級)①	外国人講師による、中学生レベルの英会話レッスン。必要最低限のコミュニケーションが取れるよう基礎的な英会話力を楽しく伸ばします。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月5日～9月27日の火曜日、10:50～11:40 ※5月3日、8月30日を除く	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	2,900円(教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	英会話(中級)①	外国人講師による、高校生レベルの英会話レッスン。よりスムーズな英語でのコミュニケーションが取れるよう楽しく英会話力を伸ばします。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月5日～9月27日の火曜日、12:40～13:30 ※5月3日、8月30日を除く	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	2,900円(教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	歌ってラララ①	たくさん歌をご一緒に歌います。楽しく歌うための体操や発声も面白い、歌の種類や内容の知識も増え、時には音楽に合わせて軽く体を動かします。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月12日、5月10日、6月14日、7月12日、8月9日、9月13日、火曜日、13:30～15:00	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	11人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	歌ってラララ②	たくさん歌をご一緒に歌います。楽しく歌うための体操や発声も面白い、歌の種類や内容の知識も増え、時には音楽に合わせて軽く体を動かします。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月26日、5月24日、6月28日、7月26日、8月23日、9月27日、火曜日、13:30～15:00	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	11人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	詩吟①	楽譜の読み方を学び、腹筋を使った自声で詩吟の発声をし、内臓の活性を図ります。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月6日、4月20日、5月11日、5月25日、6月8日、6月22日、7月6日、7月20日、8月3日、8月17日、9月7日、9月21日、水曜日、14:00～15:30	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	11人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	詩吟②	楽譜の読み方を学び、腹筋を使った自声で詩吟の発声をし、内臓の活性を図ります。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月13日、4月27日、5月18日、6月1日、6月15日、6月29日、7月13日、7月27日、8月10日、8月24日、9月14日、9月28日、水曜日、14:00～15:30	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	11人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	水墨画①	先生の手本を参考にしながら、基礎を学ぶ。季節の花などを題材に墨一色で濃淡のタッチを学び楽しみながら描いていきます。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月7日、4月28日、5月19日、6月2日、6月16日、7月7日、7月21日、8月4日、8月25日、9月8日、9月22日、木曜日、14:00～15:30	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,100円(教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	水墨画②	先生の手本を参考にしながら、基礎を学ぶ。季節の花などを題材に墨一色で濃淡のタッチを学び楽しみながら描いていきます。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月14日、5月12日、5月26日、6月9日、6月23日、7月14日、7月28日、8月18日、9月1日、9月15日、9月29日、木曜日、14:00～15:30	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,100円(教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	英会話(初級)②	外国人講師による、中学生レベルの英会話レッスン。必要最低限のコミュニケーションが取れるよう基礎的な英会話力を楽しく伸ばします。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月1日～2022年9月30日の金曜日、10:50～11:40 ※4月29日、7月29日、9月23日を除く	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	2,900円(教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	英会話(中級)②	外国人講師による、高校生レベルの英会話レッスン。よりスムーズな英語でのコミュニケーションが取れるよう楽しく英会話力を伸ばします。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月1日～2022年9月30日の金曜日、12:40～13:30 ※4月29日、7月29日、9月23日を除く	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	2,900円(教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	水彩画①	初めての方にもわかりやすく、基礎の色遣いから野菜果物や花の写生など水彩画を楽しみながら学ぶことができます。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月1日、4月15日、5月6日、5月20日、6月3日、6月17日、7月1日、7月15日、8月5日、8月19日、9月2日、9月16日、金曜日、14:30～16:00	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円(教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	水彩画②	初めての方にもわかりやすく、基礎の色遣いから野菜果物や花の写生など水彩画を楽しみながら学ぶことができます。	2022年2月15日～2022年2月28日	2022年4月8日、4月22日、5月13日、5月27日、6月10日、6月24日、7月8日、7月22日、8月12日、8月26日、9月9日、9月30日、金曜日、14:30～16:00	区内に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円(教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	社会教育館ミニコンサート「アングスの風」	曲目：「コンドルは飛んでいく」、「花祭り」、「コーヒールンパ」など 出演：アングス音楽グループ「LOS AWKIS」(ロスアウキス)	2022年2月1日～2022年2月14日	2022年3月5日(土) ①11:30～13:00 ②14:00～15:00	区内在住・在勤・在学の人(小学生以下は保護者同伴)	各回100人(抽選)	上原社会教育館	無料	榎ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「クラフトバンドで編む小物入れとバッグ」講座	クラフトバンドを用いたバッグとトレイをハンドメイドで制作する①は大人向け、②は子ども向け講師：クラフトバンドエコロジー協会 和田裕美子 氏	2022年2月1日～2022年2月14日	2022年3月6日・13日・20日(日)全3回 ①10:30～12:30 ②13:30～15:30	①在住・在勤・在学で高校生以上 ②在住・在学で小学生以上中学生未満	①15人・②10人(抽選)	上原社会教育館	2,000円	榎ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278

事前申込	栄養教室	ロコモ・フレイル予防	・ロコモフレイル予防に関する講話・デモンストレーション、試食 など・講師：中央保健相談所栄養士	2022/1/20～2022/2/15 電話にて申込	2022/2/15 13：30～15：00	区内在住・在勤者	8人	幡ヶ谷保健相談所	無料	中央保健相談所 母子保健係 電話 03-3463-2444 fax 03-5458-4944
事前申込	「歯周病予防教室」	歯周病予防講座	・歯科医師講話・唾液リスクテスト・歯ブラシ圧チェック ・補助的清掃用具の使い方 ・その他・講師：渋谷区歯科医師会会員 歯科医師 歯科衛生士	・2022年1月25日～2022年2月25日 ・電話にて申込	2022年2月25日（金） 13:30～15:30	区内在住・在勤 おおむね65歳以上	25人	中央保健相談所	無料	中央保健相談所 母子保健係 電話 03-3463-2409 fax 03-5458-4944
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（月） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター-恵比寿	無料	【予約】3461-3453 【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館）TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（月） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター-新橋	無料	【予約】3444-0461 【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館）TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（火） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター-上原	無料	【予約】3467-1349 【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館）TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（火） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター-西原	無料	【予約】3466-0890 【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館）TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（水） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンター-ケアステーション本町	無料	【予約】5334-9980 【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館）TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（水） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター-笹塚	無料	【予約】3481-8611 【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館）TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（木） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター-大向	無料	【予約】3466-2131 【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館）TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（木） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	ケアコミュニティ・原宿の丘	無料	【予約】3423-8815 【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館）TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（金） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター-代々木の杜	無料	【予約】5371-1571 【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館）TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（金） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンター-参宮橋	無料	【予約】5352-8805 【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館）TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（火）（金） 11:30～18:30	区内在住でおおむね60歳以上の人	8人/日	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	無料	【予約】6451-1418 【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館）TEL 3406-7641

令和4年2月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和4年2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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	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)		毎週月曜日 9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	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)		毎週月曜日 13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(金) 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)	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(火) 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)	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX5466-2682
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	6月17日～	7月6日～ 毎月第1・3(火) 13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	15人	かなみの杜・渋谷	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	かなみの杜・渋谷 TEL 5784-3872 FAX 5784-3876
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876 FAX：3466-1874
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカッ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876 FAX：3466-1874

令和4年2月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和4年2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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中幡小学校温水プール	施設使用料	中幡小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	朝の体操教室		朝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週木曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操		毎週金曜日 14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	猿楽トレーニングジム	施設使用料	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	9	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	12	地域交流センター代々木の社	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873

令和4年1月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和4年1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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	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	内容：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）	2021年12月1日～2022年1月5日	2/3、2/10、2/17、2/24 木曜日 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	介護保険課介護総合事業係 電話：03-3463-1888
事前申込	通いの場等活動支援事業	自主グループなどの通いの場等活動支援研修	内容：いつもの通いの場の活動（自主グループ、サロン、シニアクラブ等）にフレイル予防をちょい足して、より効果的に活動を継続するための研修（オリエンテーション、プログラム体験・練習（運動、栄養、口腔）等）	2021年12月20日～2022年2月2日	2022年2月3日～2022年3月3日、木曜日、14:00～16:15	渋谷区内で主に65歳以上が参加する通いの場（自主グループ、サロン、シニアクラブ等）を運営・サポートされている方	14人（先着・1グループ2人まで）	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「能に親しむ」	能楽師による事前能楽講義にて能の歴史から楽しみ方のレクチャーを学び、普及公演鑑賞(能：龍虎 狂言：魚説法)の鑑賞を行う。 講師：シア方喜多流能楽師 大島輝久氏	申込終了	2022年1月8日（土） 11:00～15:30 全1回	区内在住・在勤・在学優先（高校生以上）	40人（抽選）	国立能楽堂(渋谷区千駄ヶ谷4-18-1)	3,000円(鑑賞チケット代)	種ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	「栄養教室」	骨粗鬆症予防教室	・骨量測定・講話 ・カルシウムが豊富な料理の紹介・試食	・2021年12月24日～2022年1月19日 ・電話にて申込	2022年1月19日（水） 13:30～14:30	区内在住・在勤	15人	中央保健相談所	無料	中央保健相談所 母子保健係 電話 03-3463-2444 fax 03-5458-4944 TEL 03-3463-2416
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（火）（金） 11:30～18:30	区内在住でおおむね60歳以上の人	8人/日	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（月） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター恵比寿	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（月） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター新橋	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（火） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター上原	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（火） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター西原	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（水） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンターケアステーション本町	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（水） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター笹塚	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（木） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター大向	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（木） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	ケアコミュニティ・原宿の丘	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（金） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター代々木の社	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（金） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンター参宮橋	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社（商工会館） TEL 3466-7641

令和4年1月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和4年1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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	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)		毎週月曜日 9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	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)		毎週月曜日 13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日～2021年12月31日	日	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日～2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000～3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(金) 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)	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(火) 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)	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX5466-2682
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	6月17日～	7月6日～ 毎月第1・3(火) 13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	15人	かなみの杜・渋谷	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	かなみの杜・渋谷 TEL 5784-3872 FAX 5784-3876
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876 FAX：3466-1874
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876 FAX：3466-1874

令和4年1月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和4年1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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中幡小学校温水プール	施設使用料	中幡小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	朝の体操教室		朝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週木曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操		毎週金曜日 14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	猿楽トレーニングジム	施設使用料	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	9	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	12	地域交流センター代々木の社	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873

12月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年12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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	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、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年12月1日～2021年12月15日	1/12～2/25 毎週水・金曜日 13:30～15:00	区に住民登録のある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	13人	美竹の丘・しぶや	保険料:1,200円	株式会社ジェイレック 電話:03-3594-0597
事前申込	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、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年12月1日～2021年12月15日	1/17～2/14 毎週月・金曜日 14:00～15:30	区に住民登録のある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	4人	恵比寿社会教育館	保険料:1,200円	恵比寿社会教育館 電話:03-3443-5777
事前申込	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、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年12月1日～2021年12月15日	1/14～2/9 毎週水・金曜日 14:00～15:30	区に住民登録のある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	3人	中幡小学校温水プール	保険料:1,200円	中幡小学校温水プール 電話:03-3376-1069
事前申込	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	2021年12月15日～2021年12月28日	2/3～3/24 毎週木曜日 14:00～15:30	区に住民登録のある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	スポーツセンター 電話:03-3468-9051
事前申込	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	2021年12月15日～2021年12月28日	1/20～3/10 毎週木曜日 14:00～15:30	区に住民登録のある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	3人	猿蓑トレーニングジム	保険料:1,200円	猿蓑トレーニングジム 電話:03-3461-3447
事前申込	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	内容: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)	2021年12月1日～2022年1月5日	2/3、2/10、2/17、2/24 木曜日 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	介護保険課介護総合事業係 電話:03-3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月15日	2021年12月1日・2022年2月16日、水曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある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	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月2日	2021年12月2日・2022年2月3日、木曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある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	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月16日	2021年12月9日・2022年2月17日、木曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある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	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月24日	2021年12月3日・2022年2月25日、金曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	笹塚区民会館	無料	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	通いの場等活動支援事業	自主グループなどの通いの場等活動支援研修	内容:いつもの通いの場の活動(自主グループ、サロン、シニアクラブ等)にフレイル予防をちよい定して、より効果的に活動継続するための研修(オリエンテーション、プログラム体験・練習(運動、音楽、口腔)、グループディスカッション等)	2021年12月20日～2022年2月2日	2022年2月3日～2022年3月3日、木曜日、14:00～16:15	渋谷区内で主に65歳以上が参加する通いの場(自主グループ、サロン、シニアクラブ等)を運営・サポートされている方	14人(先着1グループ2人まで)	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ	無料	介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	シニアいきいき大学	幡ヶ谷パソコン教室4期	パソコン・タブレットの講座	2021年12月1日～2021年12月13日	1/11～3/25の(火)または(金) ※2/8,11,18, 3/22を除く	区内在住でおおむね60歳以上の人	各コース9人	幡ヶ谷社会教育館	3,000円	シニアいきいき大学 電話:03-3464-5171 FAX:03-3464-5172
事前申込	シニアいきいき大学	健康麻雀教室	麻雀の講座	2021年12月1日～2021年12月13日	1/7～3/25の(金)	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	麻雀 詩仙	2,000円	シニアいきいき大学 電話:03-3464-5171 FAX:03-3464-5172
事前申込	シニアいきいき大学	特別講座 バードウォッチング教室	バードウォッチングの講座	2021年12月15日～2021年12月23日	1月31日(月)	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	無料	シニアいきいき大学 電話:03-3464-5171 FAX:03-3464-5172
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「トルコ(イスラム文化)を学ぶ～東京ジャーミイ見学ツアー」	東京ジャーミイのガイド付きツアー。美しいトルコの装飾を施された東京ジャーミイの見学や、モスク(礼拝堂)での礼拝を体験する。 講師:東京ジャーミイ・トルコ文化センター 下山 茂氏	申込終了	2021年12月18日(土)・19日(日)・25日(土) 11:30～13:00 全3回	区内在住・在勤・在学優先(小学生以下は保護者同伴)	各回20人(抽選)	東京ジャーミイ・トルコ文化センター(渋谷区大山1-19)	無料 講座終了後、希望される方は500円でトルコスイーツを食べることも可能(要申込)	幡ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「季節を楽しむフラワーアレンジメント」	花に親しむ体験を通じ、植物の理解を深め、生命あるものへの優しい気持ちも育む。季節感を楽しみながら、趣味的スキルを向上させる。 講師:COUNTRY HARVEST(カントリーハーベスト)フラワーデザイナー 深野 俊幸氏	申込終了	2021年12月19日(日) 10:00～12:00 全1回	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人(抽選)	上原社会教育館 第1中学習室	5,000円(事前徴収)	幡ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「能に親しむ」	能楽師による事前能楽講義にて能の歴史から楽しみ方のレクチャーを学び、普及公演鑑賞(能:龍虎 狂言:魚説法)の鑑賞を行う。 講師:シテ方喜多流能楽師 大島輝久氏	2021年12月1日～2021年12月15日	2022年1月8日(土) 11:00～15:30 全1回	区内在住・在勤・在学優先(高校生以上)	40人(抽選)	国立能楽堂(渋谷区千駄ヶ谷4-18-1)	3,000円(鑑賞チケット代)	幡ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	「口福講座(こうふくこうざ)」	口腔機能低下予防講座ご存知ですか?「8020」これからは「8029ハチマルニク」	・講話・健口チェック・食べることの大切さ・その他・講師:歯科医師歯科衛生士外部講師	・2021年11月12日～2021年12月3日 ・電話にて申込	2021年12月3日(金) 14:00～15:30	区内在住・在勤 おおむね65歳以上 はじめての方優先	20人	中央保健相談所	無料 fax 03-5458-4944	中央保健相談所 母子保健係 電話 03-3463-2409 fax 03-5458-4944
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(火)(金) 11:30～18:30	区内在住でおおむね60歳以上の人	8人/日	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	無料	【予約】6451-1418 【問合せ】株式会社 株式会社(商工会館) TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(月) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター恵比寿	無料	【予約】3461-3453 【問合せ】株式会社 株式会社(商工会館) TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(月) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター新橋	無料	【予約】3444-0461 【問合せ】株式会社 株式会社(商工会館) TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(火) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター上原	無料	【予約】3467-1349 【問合せ】株式会社 株式会社(商工会館) TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(火) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター西原	無料	【予約】3466-0890 【問合せ】株式会社 株式会社(商工会館) TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(水) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンターアステーション本町	無料	【予約】5334-9980 【問合せ】株式会社 株式会社(商工会館) TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(水) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター笹塚	無料	【予約】3481-8611 【問合せ】株式会社 株式会社(商工会館) TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(木) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター大向	無料	【予約】3466-2131 【問合せ】株式会社 株式会社(商工会館) TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(木) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	ケアコミュニティ・原宿の丘	無料	【予約】3423-8815 【問合せ】株式会社 株式会社(商工会館) TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(金) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター代々木の社	無料	【予約】5371-1571 【問合せ】株式会社 株式会社(商工会館) TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(金) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンター参宮橋	無料	【予約】5352-8805 【問合せ】株式会社 株式会社(商工会館) TEL 3406-7641

12月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年12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、ご了承くださいませよう願いたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	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)		毎週月曜日 9:00~12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日~2021年12月31日	日	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日~2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000~3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
当日会場受付 又は事前申込	渋谷おとなりサンデー	オフラインとオンラインの両方の企画を開催(予定)	コロナ禍における「新しい日常の中で開かれる新しいコミュニティ活動」によるオフライン企画と「渋谷のラジオ」や「WEB」を利用したオンライン企画を開催します。		6月6日(毎年6月第一日曜日) 渋谷おとなりサンデーの日 5月~ オンライン企画開始 6月 地域交流強化月間	どなたでも	企画により定員がある場合あり	渋谷区内全域	企画により有料の場合あり	渋谷おとなりサンデーWEBサイトに掲載 https://shibuya-otonari.jp/
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(金) 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)	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(火) 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)	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX5466-2682
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	6月17日~	7月6日~ 毎月第1・3(火) 13:00~14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	15人	かなみの杜・渋谷	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	かなみの杜・渋谷 TEL 5784-3872 FAX 5784-3876
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874
随時申込	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)		毎週月曜日 13:00~16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291

12月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年12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、ご了承くださいませようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	9	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)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	12	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)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中幡小学校温水プール	施設使用料	中幡小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	朝の体操教室		朝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週木曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操		毎週金曜日 14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	猿楽トレーニングジム	施設使用料	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447

11月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年11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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	転倒骨折予防のための健康体操、水中運動など	2021年11月15日～2021年11月29日	1/5～3/30 毎週水曜日 14:00～15:30	区に住民登録のある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	8人	ひがし健康プラザ	保険料:1,200円	ひがし健康プラザ 電話:03-5466-2291
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	転倒骨折予防のための健康体操、水中運動など	2021年11月15日～2021年11月29日	1/7～3/25 毎週金曜日 14:00～15:30	区に住民登録のある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	8人	ひがし健康プラザ	保険料:1,200円	ひがし健康プラザ 電話:03-5466-2291
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年11月15日～2021年11月29日	1/5～3/23 毎週水曜日 10:50～12:00	区に住民登録のある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	14人	グループホーム管塚	1,200円(保険料)	グループホーム管塚 電話:03-3299-2691
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年11月15日～2021年11月29日	1/7～3/25 毎週金曜日 10:50～12:00	区に住民登録のある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	14人	グループホーム管塚	1,200円(保険料)	グループホーム管塚 電話:03-3299-2691
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年11月15日～2021年11月29日	1/7～3/25 毎週金曜日 13:30～14:40	区に住民登録のある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	14人	グループホーム管塚	1,200円(保険料)	グループホーム管塚 電話:03-3299-2691
事前申込	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	内容: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)	2021年10月1日～2021年11月5日	12/2、12/9、12/16、12/23 木曜日 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	介護保険課介護総合事業係 電話:03-3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年7月15日～2021年11月16日	2021年9月1日・11月17日、水曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある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	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年7月15日～2021年11月3日	2021年9月16日・11月4日、木曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある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	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年8月15日～2021年11月17日	2021年9月30日・11月18日、木曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある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	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年8月15日～2021年11月25日	2021年9月24日・11月26日、金曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	管塚区民会館	無料	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月15日	2021年12月1日・2022年2月16日、水曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある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	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月2日	2021年12月2日・2022年2月3日、水曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある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	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月16日	2021年12月9日・2022年2月17日、水曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある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	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月24日	2021年12月3日・2022年2月25日、金曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	管塚区民会館	無料	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	元氣すこやか事業	ポールウォーキング講座	内容:専用ポールを持って正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩くことで、転倒予防と身体バランスの改善を目指す歩行運動。 講師:田村 英美子	2021年11月15日～2021年11月30日	2022年1月7日～2022年3月11日、金曜日、9:30～10:30	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	15人	渋谷区かなみの杜・渋谷	1,200円(保険料)	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話:03-5784-3872
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「スマホ・タブレットで動画を作ろう」	お持ちのスマートフォンや、タブレットを使用した、動画の撮影と簡単な動画編集を行う 講師:(株)アイポリー 米田 美帆氏 ほか	申込終了	2021年11月13日・20日・27日(土) 13:30～15:30 全3回	区内在住・在学の小学生	各回10人(抽選)	上原社会教育館 第1中学習室・音楽室	無料	横ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「初めてのレザークラフト講座」	レザー(革)を用いた小物をハンドメイドで制作する 講師:(株)クラフト社 草賀 浩司氏	申込終了	2021年11月10日・17日・24日(水) 13:30～16:30 全3回	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人(抽選)	千駄ヶ谷社会教育館 学習室(大室)	3000円	横ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「トルコ(イスラム文化)を学ぶ～東京ジャーミイ見学ツアー」	東京ジャーミイのガイド付きツアー。美しいトルコの装飾を施された東京ジャーミイの見学や、モスク(礼拝堂)での礼拝を体験する。 講師:東京ジャーミイ・トルコ文化センター 下山 茂氏	2021年11月15日～2021年11月30日	2021年12月18日(土)・19日(日)・25日(土) 11:30～13:00 全3回	区内在住・在勤・在学(小学生以下は保護者同伴)	各回20人(抽選)	東京ジャーミイ・トルコ文化センター(渋谷区大山1-19)	無料 講座終了後、希望される方は500円でトルコスイーツを食べることも可能(要申込)	横ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「季節を楽しむフラワーアレンジメント」	花に親しむ体験を通じ、植物の理解を深め、生命あるものへの優しい気持ちを育む。季節感をしみながら、趣味のスキルを向上させる。 講師: COUNTRY HARVEST(カンントリーハーベスト) フラワーデザイナー 深野 俊幸氏	2021年11月15日～2021年11月30日	2021年12月19日(日) 10:00～12:00 全1回	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人(抽選)	上原社会教育館 第1中学習室	5000円(事前徴収)	横ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	子ども参加型ミュージカル	SHIBUYA凸凹ワンダーランド	オーディションで選ばれた区内の子どもたち約30人が、渋谷の街や歴史を舞台に踊りや歌を繰り広げるオリジナルストーリーのミュージカルです	2021年11月1日～2021年11月19日		区内在住・在勤・在学及び区内で活動する団体に在席している5歳以上の人	350	文化総合センター大和田 さくらホール		文化振興課交流推進係 電話:3463-1142 FAX:5458-4938
事前申込	旧朝倉家住宅	お座敷コンサート	重要無形文化財総合指定保持者、野澤松也氏による浄瑠璃三味線の弾き語り	2021年11月9日～	11月23日(火祝)		10人(先着)	旧朝倉家住宅 杉ノ間	観覧料100円、小中学生50円	旧朝倉家住宅 電話:3476-1021
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(月) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター恵比寿	無料	【予約】3461-3453 【問合せ】 横浜サービス公社(商工会館) TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(月) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター新橋	無料	【予約】3444-0461 【問合せ】 横浜サービス公社(商工会館) TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(火) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター上原	無料	【予約】3467-1349 【問合せ】 横浜サービス公社(商工会館) TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(火) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター西原	無料	【予約】3466-0890 【問合せ】 横浜サービス公社(商工会館) TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(水) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンターヶアステーション本町	無料	【予約】5334-9980 【問合せ】 横浜サービス公社(商工会館) TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(水) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター管塚	無料	【予約】3481-8611 【問合せ】 横浜サービス公社(商工会館) TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(木) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター大向	無料	【予約】3466-2131 【問合せ】 横浜サービス公社(商工会館) TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(木) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	ケアコミュニティ・原宿の丘	無料	【予約】3423-8815 【問合せ】 横浜サービス公社(商工会館) TEL. 3406-7641

事前申込	なんでもスマホ相談	スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（火）（金） 11:30～18:30	区内在住でおおむね60歳以上の人	8人/日	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカ	無料	【予約】 6451-1418 【問合せ】 株式会社 渋谷サービス（商工会館） TEL 3406-7641
------	-----------	-------------------------------------	-------------	----------------------	------------------	------	------------------	----	---

11月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年11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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	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)		毎週月曜日 9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	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)		毎週月曜日 13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日～2021年12月31日	日	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日～2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000～3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(金) 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)	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(火) 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)	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX5466-2682
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	6月17日～	7月6日～ 毎月第1・3(火) 13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	15人	かなみの杜・渋谷	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	かなみの杜・渋谷 TEL 5784-3872 FAX 5784-3876
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876 FAX：3466-1874
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカッ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876 FAX：3466-1874

11月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年11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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	第44回渋谷区くみんの広場 ふるさと		今年もオンラインで開催。 動画配信のほか、スタンブラリーやクイズも楽しめます。	無し	11月6日(土)、7日(日)	誰でも参加可	定員設定なし	特設サイト https://www.shibuya-fes.online/	無料	文化振興課交流推進係 電話：3463-1142 FAX：5458-4938
当日会場受付	渋谷区書道連盟展		書道連盟会員による書道作品の展示	無し	11月5日(金)～10日(水)	誰でも参加可	定員設定なし	文化総合センター大和田 ギャラリー大和田	無料	文化振興課交流推進係 電話：3463-1142 FAX：5458-4938
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中幡小学校温水プール	施設使用料	中幡小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	朝の体操教室		朝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週木曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操		毎週金曜日 14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	猿楽トレーニングジム	施設使用料	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	9	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)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	12	地域交流センター代々木の社	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
未定	渋谷区少年少女合唱団	第7回定期演奏会	藤澤幸義子先生を中心に、渋谷区内の児童生徒、約60名で構成された合唱団による日頃の練習の成果を見せる発表会です。	未定	11月21日(日)	渋谷区少年少女合唱団保護者および関係者	300人	文化総合センター大和田 さくらホール	無料	文化振興課交流推進係 電話：3463-1142 FAX：5458-4938
	第13回渋谷芸術祭2021	SHIBUYA ART SCRAMBLE	「違いを力に変える街。渋谷区/YOU MAKE SHIBUYA」をテーマに、現在のクリエイター、アーティストによる、渋谷の渋谷らしさを未来に繋ぐ芸術イベント		2021年11月6日(土)～14日(日)			スクランブルスクエア/渋谷 FUKURAS/PARCO/渋谷区立宮下公園/各商店街エリア等		渋谷芸術祭実行委員会 (渋谷区観光協会内) 電話：3462-8311

10月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年10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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	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、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年10月1日～2021年10月15日	11/10～12/17 毎週水・金曜日 13:30～15:00	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	13人	美竹の丘・しぶや	保険料:1,200円	株式会社ジェイレック 電話:03-3594-0597
事前申込	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、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年10月1日～2021年10月15日	11/8～12/3 毎週水・金曜日 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	4人	恵比寿社会教育館	保険料:1,200円	恵比寿社会教育館 電話:03-3443-5777
事前申込	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、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年10月1日～2021年10月15日	11/5～12/1 毎週水・金曜日 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	3人	中郷小学校温水プール	保険料:1,200円	中郷小学校温水プール 電話:03-3376-1069
事前申込	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	内容: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)	2021年10月1日～2021年11月5日	12/2、12/9、12/16、12/23 木曜日 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歳以上の者	40人	文化総合センター大和田	無料	介護保険課介護総合事業係 電話:03-3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年7月15日～2021年11月16日	2021年9月1日・11月17日、水曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある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	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年7月15日～2021年11月3日	2021年9月16日・11月4日、木曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある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	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年8月15日～2021年11月17日	2021年9月30日・11月18日、木曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある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	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年8月15日～2021年11月25日	2021年9月24日・11月26日、金曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	笹塚区民会館	無料	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月15日	2021年12月1日・2022年2月16日、水曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある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	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月2日	2021年12月2日・2022年2月3日、木曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある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	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月16日	2021年12月9日・2022年2月17日、水曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある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	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容: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 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月24日	2021年12月3日・2022年2月25日、金曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	笹塚区民会館	無料	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	元氣すこやか事業(オンライン講座)	リンパストレッチ	内容:むくみやう下半身やリンパ節周りの筋肉を動かすことで、リンパの流れを促進し、老廃物や余分な水分の排出を促す	2021年10月1日～2021年10月15日	2021年11月8日～2022年3月14日の月曜日、15:00～16:10 ※11月29日、2022年1月3日、1月10日を除く	区に住民登録のある65歳以上で、自宅に参加できる環境があり、自身でZoomの操作ができる人	23人	オンラインでの開催	無料	渋谷区かんなの杜・渋谷 電話:5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業(オンライン講座)	健身操	内容:多様な呼吸法、ツボ、経絡を取り入れ、身体のバランスを整え全身の血流の流れを良くする体操	2021年10月1日～2021年10月15日	2021年11月17日～2022年3月16日の水曜日、11:00～12:10 ※12月29日、2022年2月23日を除く	区に住民登録のある65歳以上で、自宅に参加できる環境があり、自身でZoomの操作ができる人	23人	オンラインでの開催	無料	渋谷区かんなの杜・渋谷 電話:5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業(オンライン講座)	すわって筋力アップ	内容:エネルギーがつかう効果的なトレーニングで下肢筋肉を中心に鍛え、疲れにくい身体づくりを目指す	2021年10月1日～2021年10月15日	2021年11月11日～2022年3月17日の木曜日、15:30～16:30 ※12月30日を除く	区に住民登録のある65歳以上で、自宅に参加できる環境があり、自身でZoomの操作ができる人	23人	オンラインでの開催	無料	渋谷区かんなの杜・渋谷 電話:5784-3872
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「ペットと防災」	災害時の心構えや準備、注意点を、具体例を通して学ぶ(1日は犬の飼い主対象・8日は猫の飼い主対象) 講師 日本動物医療センター 富田 夏子氏ほか	申込終了	2021年10月1日・8日(金) 13:30～15:30 全2回	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人(抽選)	上原社会教育館 学習室(大)	無料	種ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「季節の織り切りづくり」	※①10月30日(土)・②31日(日)③2日続けて受講 ※いずれかを希望も可 両日ともに10:30～12:00 講師 米田 英帆氏 他1名	2021年10月1日～2021年10月10日	2021年11月13日・20日・27日(土) 13:30～15:30 全3回	区内在住・在勤・在学の中学生以上	各回12人(抽選) ※抽選の場合は渋谷区民優先	恵比寿社会教育館	①②1,000円 ③2,000円(材料費)	種ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「スマホ・タブレットで動画を作ろう」	お持ちのスマートフォンや、タブレットを使用した、動画の撮影と簡単な動画編集を行う 講師:米田 英帆氏 他1名	2021年10月15日～2021年10月25日	2021年11月13日・20日・27日(土) 13:30～15:30 全3回	区内在住・在学の小学生	各回10人(抽選)	上原社会教育館 第1中学習室・音楽室	無料	種ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「初めてのレーザークラフト講座」	レーザー(筆)を用いた小物をハンドメイドで制作する 講師:草賀 浩司氏	2021年10月15日～2021年10月25日	2021年11月10日・17日・24日(水) 13:30～16:30 全3回	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人(抽選)	千駄ヶ谷社会教育館 学習室(大)室	3000円	種ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「ボイトレーニング講座」	自宅でもできる正しい発声法や誤嚥予防のためのトレーニング法を学ぶ 講師:熊そらうみ 玉澤 明人氏	2021年10月15日～2021年10月31日	2021年12月11日・18日・25日(土) 10:00～11:30 全3回	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人(抽選)	種ヶ谷社会教育館 第一体育室	無料	種ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	栄養教室	ロコモ・フレイル予防	・ロコモフレイル予防に関する講話 ・デモンストレーション、試食 など ・講師:中央保健相談所栄養士	2021/10/5～2021/10/28 電話にて申込	2021/10/29 13:30～15:00	区内在住・在勤者	6人	恵比寿保健相談所	無料	中央保健相談所 母子保健係 電話 03-3463-2444 fax 03-5458-4944

10月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年10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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	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)		毎週月曜日 9:00~12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	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)		毎週月曜日 13:00~16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみの植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日~2021年12月31日	日	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日~2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000~3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
当日会場受付 又は事前申込	渋谷おとなりサンデー	オフラインとオンラインの両方の企画を開催(予定)	コロナ禍における「新しい日常の中で開かれる新しいコミュニティ活動」によるオフライン企画と「渋谷のラジオ」や「WEB」を利用したオンライン企画を開催します。		6月6日(毎年6月第一日曜日) 渋谷おとなりサンデーの日 5月~ オンライン企画開始 6月 地域交流強化月間	どなたでも	企画により定員がある場合あり	渋谷区内全域	企画により有料の場合あり	渋谷おとなりサンデーWEBサイトに掲載 https://shibuya-otonari.jp/
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(金) 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)	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560

10月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年10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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中橋小学校温水プール	施設使用料	中橋小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	朝の体操教室		朝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週木曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操		毎週金曜日 14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	猿楽トレーニングジム	施設使用料	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447

9月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年9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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「恵比寿の歴史と文化をめぐる」	初回は産学で恵比寿の町名由来や町の歴史を学ぶ。2回目に恵比寿の街を散策する。 講師 渋谷区文化財保護審議委員 生駒 哲郎(いこま てつろう)氏	2021年8月1日～2021年8月15日	2021年9月4日・9月11日 土 10:00～12:00 全2回	渋谷区在住・在勤・在学の方	15人(抽選)	恵比寿社会教育館及び街中	無料	横ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	介護人材養成研修事業	介護に関する入門的研修&おしごと相談会	介護に関する基礎講座 最終日に、区内介護サービス事業所から直接仕事内容について説明を聞くことができる「おしごと相談会」を実施します。	～2021年10月4日	10月18日(月)10:00-14:45 10月19日(火)10:00-15:00 10月21日(木)10:00-14:45 10月26日(火)10:00-14:30 10月28日(木)10:00-15:00	6日間参加できる方 介護の仕事に興味のある方	30人	渋谷フォーラムエイト6 6 1号室 (渋谷区道玄坂2-10-7 新大栄ビル6階)	無料	株式会社エックシーNEXT 03-6913-3017 介護保険課介護相談係 03-3463-2137
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年9月1日～2021年9月15日	10/6-12/22 毎週水曜日 10:50～12:00	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	14人	グループホーム管理	1,200円(保険料)	グループホーム管理 電話：03-3299-2691
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年9月1日～2021年9月15日	10/8-12/24 毎週金曜日 10:50～12:00	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	14人	グループホーム管理	1,200円(保険料)	グループホーム管理 電話：03-3299-2691
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年9月1日～2021年9月15日	10/8-12/24 毎週金曜日 13:30～14:40	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	14人	グループホーム管理	1,200円(保険料)	グループホーム管理 電話：03-3299-2691
事前申込	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	2021年9月1日～2021年9月15日	10/7-11/25 毎週木曜日 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	1,200円(保険料)	スポーツセンター 電話：03-3468-9051
事前申込	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	2021年9月1日～2021年9月15日	10/7-11/25 毎週木曜日 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	3人	雑業トレーニングジム	1,200円(保険料)	雑業トレーニングジム 電話：03-3461-3447
事前申込	元氣すこやか事業	エンジョイエアロビクス	音楽を楽しみながらシンプルな動きで行う有酸素運動とマット運動を組み合わせ、効率よく脂肪を燃焼し動きやすい身体づくりを目指すプログラム。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月1日～2022年3月28日の月曜日、11:20～12:20 ※11月29日、2022年1月3日、1月10日、3月21日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円(保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	フィットウォーキング	歩行寿命を延ばすために、体への負担が小さい、長時間歩いても疲れない、故障を起こさない歩き方の習得に効果的なプログラム。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月1日～2022年3月28日の月曜日、13:30-14:40 ※11月29日、2022年1月3日、1月10日、3月21日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円(保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	リンバストレッチ	むくみやうす下半身やリンパ節周りの筋肉を動かすことで、リンパの流れを促進し老廃物や余分な水分の排出を促すプログラム。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月1日～2022年3月28日の月曜日、15:00-16:10 ※11月29日、2022年1月3日、1月10日、3月21日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円(保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	ヨーガ①	高齢者向けのヨーガ。やさしく無理のないポーズで、呼吸を意識した動きを取り入れた初心者でも参加可能な講義です。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月2日～2022年3月22日の火曜日、9:30-10:50 ※11月23日、11月30日、12月21日、2022年1月18日、2月15日、3月15日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円(保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	ヨーガ②	高齢者向けのヨーガ。やさしく無理のないポーズです。呼吸を意識した動きを取り入れた初心者でも参加可能な講義です。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月2日～2022年3月22日の火曜日、11:10-12:30 ※11月23日、11月30日、12月21日、2022年1月18日、2月15日、3月15日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円(保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	健身操①	多様な呼吸法、ツギ、経絡を取り入れ、身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くする体操。無理なく手軽に行えるプログラム。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月10日～2022年3月23日の水曜日、9:30-10:40 ※12月29日、2022年2月23日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円(保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	健身操②	多様な呼吸法、ツギ、経絡を取り入れ、身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くする体操。無理なく手軽に行えるプログラム。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月10日～2022年3月23日の水曜日、11:00-12:10 ※12月29日、2022年2月23日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円(保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	いきいき健康体操	心肺機能向上のためのリズム体操や転倒予防・筋力アップのための簡単なトレーニング、ストレッチなど楽しく全身を動かします。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月4日～2022年3月24日の水曜日、9:30-11:00 ※12月30日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円(保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	太極拳	氣功と24式太極拳を学ぶ。腰を軸とした円の動きで骨格、筋肉、関節を訓練しバランス感覚を養い、代謝の向上で老化防止を目指す。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月4日～2022年3月24日の水曜日、11:20-12:40 ※12月30日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円(保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	すわって筋力アップ	エネルギーかつ効果的なトレーニングで下肢筋肉を中心に鍛え、疲れにくい身体づくりを目指すプログラム。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月4日～2022年3月24日の水曜日、15:30-16:30 ※12月30日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円(保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	ピラティス	呼吸とともに背骨や骨盤を意識しながら体を動かし、機能的にバランスの取れた体作りに効果的なプログラム。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月5日～2022年3月25日の金曜日、11:10-12:15 ※12月31日、2022年2月11日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円(保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	ボールウォーキング	専用ボールを持って正しい姿勢を維持し、歩幅を広げてバランスよく歩くことで、転倒防止と身体バランスの改善を目指す歩行運動。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月5日～12月24日の金曜日、9:30-10:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	15人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円(保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	書道①	初心者にも親切に指導。主に楷書体、行書体の書き方を学ぶ。暑中見舞い、年賀状など季節の便りを筆で練習します。							
事前申込	元氣すこやか事業	書道②	初心者にも親切に指導。主に楷書体、行書体の書き方を学ぶ。暑中見舞い、年賀状など季節の便りを筆で練習します。							
事前申込	元氣すこやか事業	英会話(初級)①	外国人講師による、中学生レベルの英会話レッスン。必要最低限のコミュニケーションが取れるよう基礎的な英会話力を楽しく伸ばします。							
事前申込	元氣すこやか事業	英会話(中級)①	外国人講師による、高校生レベルの英会話レッスン。よりスムーズな英語でのコミュニケーションが取れるよう楽しく英会話力を伸ばします。							
事前申込	元氣すこやか事業	英会話(初級)②	外国人講師による、中学生レベルの英会話レッスン。必要最低限のコミュニケーションが取れるよう基礎的な英会話力を楽しく伸ばします。							
事前申込	元氣すこやか事業	英会話(中級)②	外国人講師による、高校生レベルの英会話レッスン。よりスムーズな英語でのコミュニケーションが取れるよう楽しく英会話力を伸ばします。							
事前申込	元氣すこやか事業	水墨画①	先生の手本を参考にしながら、基礎を学ぶ。季節の花などを題材に墨一色で濃淡のタッチを学び楽しみながら描いていきます。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月4日、11月18日、12月2日、12月16日、2022年1月6日、1月20日、2月3日、2月17日、3月3日、3月17日、木曜日、14:00-15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,000円(教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	水墨画②	先生の手本を参考にしながら、基礎を学ぶ。季節の花などを題材に墨一色で濃淡のタッチを学び楽しみながら描いていきます。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月11日、11月25日、12月9日、12月23日、2022年1月13日、1月27日、2月10日、2月24日、3月10日、3月24日、木曜日、14:00-15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,000円(教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	フレッシュアップ音楽教室①	心身をいやす音楽の楽しみ方を、音楽と共に軽く体を動かす、ご自宅での歌唱のための発声法や鑑賞のコツを学ぶ、音楽の豆知識を聞くなどして体験します。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月12日、12月10日、2022年1月14日、2月4日、3月11日、金曜日、13:30-15:00	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	25人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元氣すこやか事業	フレッシュアップ音楽教室②	心身をいやす音楽の楽しみ方を、音楽と共に軽く体を動かす、ご自宅での歌唱のための発声法や鑑賞のコツを学ぶ、音楽の豆知識を聞くなどして体験します。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月26日、12月24日、2022年1月28日、2月25日、3月25日、金曜日、13:30-15:00	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	25人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872

事前申込	元氣すこやか事業	水彩画①	初めての方にもわかりやすく、基礎の色遊びから野菜果物や花の写生など水彩画を楽しみながら学ぶことができます。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月5日,11月19日,12月3日,12月17日,2022年1月7日,1月21日,2月4日,3月4日,3月18日、金曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなの杜・渋谷	900円(教材費)	渋谷区かんなの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	通いの場等活動支援事業	自主グループなどの通いの場等活動支援研修	内容：いつもの通いの場の活動(自主グループ、サロン、シニアクラブ等)にフレイル予防をより定して、より効果的に活動を実施するための研修(オリエンテーション、プログラム体験・練習(運動、音楽、口遊)、グループディスカッション等)	2021年7月20日～2021年9月3日	2021年9月6日～2021年10月11日、月曜日、13:30～15:45	渋谷区内で主に65歳以上が参加する通いの場(自主グループ、サロン、シニアクラブ等)を運営・サポートされている方	14人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	通いの場等活動支援事業	フレイル予防のための通いの場・自主グループ立ち上げ支援研修	内容：運動・音楽・口腔などのプログラム体験とグループディスカッションを通して、フレイル予防に関する基礎知識とグループの立ち上げ方法を学ぶ研修	2021年9月6日～2021年10月15日	2021年10月18日～2021年12月20日、月曜日、14:00～16:15	渋谷区内で主に65歳以上が参加する週1回以上の通いの場・自主グループなどの新規立ち上げを検討している方	14人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年7月15日～2021年11月16日	2021年9月1日・11月17日、水曜日、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	日本福祉大学健康推進センター プラザ資料室 電話：3466-2770 渋谷区役所健康推進課 電話：3770-2241 介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年7月15日～2021年11月3日	2021年9月16日・11月4日、水曜日、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	日本福祉大学健康推進センター プラザ資料室 電話：3466-2770 渋谷区役所健康推進課 電話：3770-2241 介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年8月15日～2021年11月17日	2021年9月30日・11月18日、木曜日、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	日本福祉大学健康推進センター プラザ資料室 電話：3466-2770 渋谷区役所健康推進課 電話：3770-2241 介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年8月15日～2021年11月25日	2021年9月24日・11月26日、金曜日、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	笹塚区民会館	無料	日本福祉大学健康推進センター プラザ資料室 電話：3466-2770 渋谷区役所健康推進課 電話：3770-2241 介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「恵比寿の歴史と文化をめぐる」	初回は産学で恵比寿の町名由来や街の歴史を学ぶ、2回目に恵比寿の街を散策する。 講師 渋谷区文化財保護審議委員 生駒 哲郎(いこま てるお)氏	2021年8月1日～2021年8月15日	2021年9月4日・11日(土) 10:00～12:00 全2回	区内在住・在勤・在学の方	15人(抽選)	恵比寿社会教育館及び街中	無料	千駄ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「写真入門講座 魅力的な写真を撮ろう ～だれでもできる撮影術」	スマートフォンやデジタルカメラでの撮影を、魅力的な写真にするための工夫を学ぶための講座。2日目には屋外の撮影も予定 講師 公益財団法人日本写真家協会 藤城 一郎 氏	2021年8月15日～2021年8月31日	2021年9月19日・26日(日) 14:00～16:30 全2回	区内在住・在勤・在学の高校生以上	15人(抽選)	千駄ヶ谷社会教育館 学習室(大)	1000円	千駄ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「ペットと防災」	災害が発生した際の注意点を、具体例を通して体験し、心構えや準備について学ぶ日は犬の飼い主向け、8日は猫の飼い主向け 講師 日本動物医療センター 長沼 裕美子	2021年9月1日～2021年9月14日	2021年10月1日・8日(金) 13:30～15:30 全2回	ペットを飼っている区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人(抽選)	上原社会教育館 学習室(大)	無料	千駄ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中橋小学校温水プール	施設使用料	中橋小学校温水プール 電話：3376-1069
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。		毎週木曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。		毎週金曜日 14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	猿楽トレーニングジム	施設使用料	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年04月01日～2021年12月31日	日	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年04月01日～2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
事前申込	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	内容：高齢者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)	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000～3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年04月01日～2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000～3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	転倒骨折予防のための健康体操、水中運動など		6月6日(毎年6月第一日曜日) 渋谷おとなりサンデーの日 5月～ オンライン企画開始 6月 地域交流強化月間	どなたでも	企画により定員がある場合あり	渋谷区内全域	企画により有料の場合あり	渋谷おとなりサンデーWEBサイトに掲載 https://shibuya-otonari.jp/
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	転倒骨折予防のための健康体操、水中運動など		毎月第2・4(金) 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)	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士		毎月第2・4(火) 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)	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX5466-2682
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月17日～	7月6日～ 毎月第1・3(火) 13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	15人	かんなの杜・渋谷	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	かんなの杜・渋谷 TEL 5784-3872 FAX 5784-3876
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士		4月6日～3月29日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士		4月6日～3月29日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873

事前申込	通いの場等活動支援事業	自主グループなどの通いの場等活動支援研修	内容：いつもの通いの場の活動（自主グループ、サロン、シニアクラブ等）にフレイル予防をちよい足しして、より効果的に活動を継続するための研修（オリエンテーション、プログラム体験・練習（運動、栄養、口腔）、グループディスカッション等）	4月7日～3月30日	区内在住でおおむね60歳以上の人	9	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）	高齢者福祉サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
------	-------------	----------------------	--	------------	------------------	---	----------	--------------------------------	--

9月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年9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、ご了承くださいませようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中幡小学校温水プール	施設使用料	中幡小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	朝の体操教室		朝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週木曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月26日,12月24日,2022年1月28日,2月25日,3月25日、金曜日、13:30～15:00	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	25人	渋谷区かなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
当日会場受付	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	2021年8月15日～2021年8月31日	2021年9月19日・26日(日) 14:00～16:30 全2回	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター代々木の杜	無料	【予約】5371-1571 【問合せ】 株式会社(商工会館) TEL. 3406-7641
当日会場受付	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	2021年9月1日～2021年9月14日	2021年10月1日・8日(金) 13:30～15:30 全2回	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンター参宮橋	無料	【予約】5352-8805 【問合せ】 株式会社(商工会館) TEL. 3406-7641
当日会場受付	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		毎週月曜日 9:00～12:00	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	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
当日会場受付	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		毎週月曜日 13:00～16:00	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	13人	美竹の丘・しぶや	保険料：1,200円	株式会社ジェイレック 電話：03-3594-0597
当日会場受付	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		毎週火曜日 14:00～14:30	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	4人	恵比寿社会教育館	保険料：1,200円	恵比寿社会教育館 電話：03-3443-5777

9月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年9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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	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)		毎週月曜日 9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	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)		毎週月曜日 13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月5日,11月19日,12月3日,12月17日,2022年1月7日,1月21日,2月4日,3月4日,3月18日、金曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	900円(教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月12日,11月26日,12月10日,12月24日,2022年1月14日,1月28日,2月18日,3月11日,3月25日、金曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	900円(教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年7月20日～2021年9月3日	2021年9月6日～2021年10月11日、月曜日、13:30～15:45	渋谷区内で主に65歳以上が参加する通いの場(自主グループ、サロン、シニアクラブ等)を運営・サポートされている方	14人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年9月6日～2021年10月15日	2021年10月18日～2021年12月20日、月曜日、14:00～16:15	渋谷区内で主に65歳以上が参加する週1回以上の通いの場・自主グループなどの新規立ち上げを検討している方	14人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
当日会場受付又は事前申込	渋谷おとなりサンデー	オフラインとオンラインの両方の企画を開催(予定)	コロナ禍における「新しい日常の中で開かれる新しいコミュニティ活動」によるオフライン企画と「渋谷のラジオ」や「WEB」を利用したオンライン企画を開催します。	2021年7月15日～2021年11月16日	2021年9月1日・11月17日、水曜日、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	渋谷区公民館健康支援センター プラザ資料室 電話：3466-2770 渋谷区公民館健康支援センター 電話：3770-2041 渋谷区健康増進推進センター 電話：3463-3888
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	2021年7月15日～2021年11月3日	2021年9月16日・11月4日、木曜日、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	渋谷区公民館健康支援センター プラザ資料室 電話：3466-2770 渋谷区公民館健康支援センター 電話：3770-2041 渋谷区健康増進推進センター 電話：3463-3888
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	2021年8月15日～2021年11月17日	2021年9月30日・11月18日、木曜日、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	渋谷区公民館健康支援センター プラザ資料室 電話：3466-2770 渋谷区公民館健康支援センター 電話：3770-2041 渋谷区健康増進推進センター 電話：3463-3888
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	2021年8月15日～2021年11月25日	2021年9月24日・11月26日、金曜日、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	菅塚区民会館	無料	渋谷区公民館健康支援センター プラザ資料室 電話：3466-2770 渋谷区公民館健康支援センター 電話：3770-2041 渋谷区健康増進推進センター 電話：3463-3888

8月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年8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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	ミニコンサート	「夏休み！ワクワク」 オトハコファミリーコンサート	曲目「さんぽ」、「紅蓮華」、「パプリカ」など 出演 アンサンブルグループ「オトハコ」	2021年7月15日～2021年7月25日	2021年8月21日 土 ①11:00～11:40 ②14:00～14:40 (入替制)	区内在住の小学校3年生以下の子供と保護者	各回 24人 (抽選)	長谷戸社会教育館 音楽室大	無料	幡ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「恵比寿の歴史と文化をめぐる」	初回は座学で恵比寿の町名由来や街の歴史を学ぶ。2回目に恵比寿の街を散策する。 講師 渋谷区文化財保護審議委員 生駒 哲郎 (いこま てつろう) 氏	2021年8月1日～2021年8月15日	2021年9月4日・9月11日 土 10:00～12:00 全2回	渋谷区在住・在勤・在学の方	15人 (抽選)	恵比寿社会教育館及び街中	無料	幡ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	「歯周病予防教室」	歯周病予防講座	・歯科医師講話・唾液リキスト ・歯ブラシ正しく・補助的清掃用具の使い方 ・その他・講師：渋谷区歯科医師会 会員 歯科医師 歯科衛生士	・2021年7月27日～2021年8月20日 ・電話にて申込	2021年8月20日 (金) 13:30～15:30	20歳以上で、自分の歯が20本以上ある人	25人	中央保健相談所	無料	中央保健相談所 母子保健係 電話 03-3463-2409 fax 03-5458-4944 〒151-8513 東京都渋谷区恵比寿3-24-1 TEL 3463-9999 FAX 3461-8611
事前申込	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	2021年4月16日～	毎週 (水) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンターケアステーション本町	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社 (商工会館) TEL 3466-7641 FAX 3461-8611
事前申込	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	2021年4月16日～	毎週 (水) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター笹塚	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社 (商工会館) TEL 3466-7641 FAX 3461-8611
事前申込	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	2021年4月16日～	毎週 (木) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター大向	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社 (商工会館) TEL 3466-7641 FAX 3461-8611
事前申込	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	2021年4月16日～	毎週 (木) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	ケアコミュニティ・原宿の丘	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社 (商工会館) TEL 3466-7641 FAX 3461-8611
事前申込	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	2021年4月16日～	毎週 (金) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター代々木の社	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社 (商工会館) TEL 3466-7641 FAX 3461-8611
事前申込	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	2021年4月16日～	毎週 (金) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンター参宮橋	無料	【問合せ】 株式会社サービス公社 (商工会館) TEL 3466-7641 FAX 3461-8611
事前申込	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)	2021年7月1日～2021年8月5日	2021年9月7日,9月14日,9月21日,9月28日, 火曜日, 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	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	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)	2021年8月2日～2021年8月16日	9/8～10/15 毎週水・金曜日 13:30～15:00	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	13人	美竹の丘・しぶや	保険料：1,200円	株式会社ジェイレック 電話：03-3594-0597
事前申込	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)	2021年8月1日～2021年8月15日	9/6～10/4 毎週水・金曜日 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	4人	恵比寿社会教育館	保険料：1,200円	恵比寿社会教育館 電話：03-3443-5777
事前申込	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)	2021年8月1日～2021年8月15日	9/3～10/1 毎週水・金曜日 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	3人	中幡小学校温水プール	保険料：1,200円	中幡小学校温水プール 電話：03-3376-1069
事前申込	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)	2021年8月15日～2021年8月29日	9/15～12/8 毎週水曜日 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	8人	ひがし健康プラザ	保険料：1,200円	ひがし健康プラザ 電話：03-5466-2291
事前申込	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)	2021年8月15日～2021年8月29日	9/17～12/3 毎週金曜日 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	8人	ひがし健康プラザ	保険料：1,200円	ひがし健康プラザ 電話：03-5466-2291
事前申込	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)	2021年8月15日～2021年8月27日	10月5日～3月22日の火曜日 13:00～14:00 (11月23日、12月21・28日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	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)	2021年8月15日～2021年8月27日	10月5日～3月22日の火曜日 14:10～15:10 (11月23日、12月21・28日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	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)	2021年8月15日～2021年8月27日	10月6日～3月30日の水曜日 10:00～11:30 (11月3日、12月15・22・29日、2月23日、3月9日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	25人	恵比寿社会教育館	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	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)	2021年8月15日～2021年8月27日	10月6日～3月23日の水曜日 13:30～14:30 (11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	35人	代官山スポーツプラザ	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (案々ボール体操)	ボールを使用した運動	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月24日の木曜日 9:15～10:30 (12月16・23・30日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	リフレッシュ氷川	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	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	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月24日の木曜日 10:45～12:00 (12月16・23・30日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	リフレッシュ氷川	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：扇トレ、11月：和小物、12月：フレイル予防、1月：和小物、2月：パッチワーク、3月：パッチワーク ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月8日～3月25日の金曜日 10:00～11:30 (10月29日、12月17・24・31日、2月11・18日を除く) ※10月29日は、公民館会館の開催	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	23人	幡ヶ谷社会教育館	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：扇トレ、11月：和小物、12月：フレイル予防、1月：和小物、2月：パッチワーク、3月：パッチワーク ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月24日の木曜日 9:15～10:30 (12月16・23・30日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	リフレッシュ氷川	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：布の花、11月：布の花、12月：フレイル予防、1月：粘土職工、2月：扇トレ、3月：家庭菜園 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月24日の木曜日 10:45～12:00 (12月16・23・30日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	リフレッシュ氷川	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：布の花、11月：布の花、12月：フレイル予防、1月：粘土職工、2月：扇トレ、3月：家庭菜園 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月8日～3月25日の金曜日 10:00～11:30 (10月29日、12月17・24・31日、2月11・18日を除く) ※10月29日は、公民館会館の開催	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	23人	幡ヶ谷社会教育館	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：ペーパークラフト、11月：パッチワーク、12月：フレイル予防、1月：パッチワーク、2月：布の花、3月：布の花 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月1日～3月25日の金曜日 13:30～14:30 (10月29日、12月17・24・31日、2月11日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	13人	笹塚高架下施設	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：ペーパークラフト、11月：パッチワーク、12月：フレイル予防、1月：パッチワーク、2月：布の花、3月：布の花 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月5日～3月22日の火曜日 13:30～15:00 (11月23日、12月21・28日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	地域交流センター新橋	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：ペーパーフラワー、11月：ペーパーフラワー、12月：フレイル予防、1月：川柳、2月：リンパを知る、3月：和小物 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月6日～3月23日の水曜日 10:00～11:30 (10月13日、11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く) ※1月12・19・26日は、区立社会教育館の開催	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	25人	地域交流センター上原	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170

事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：ペーパーフラワー、11月：ペーパーフラワー、12月：フレイル予防、1月：川柳、2月：リンパを知る、3月：和小物 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月6日～3月23日の水曜日 10:00～11:30 (11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	はつらつセンター横ヶ谷	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：布の花、11月：布の花、12月：フレイル予防、1月：筆ペン書道、2月：筆ペン書道、3月：おりがみ ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月6日～3月23日の水曜日 10:00～11:30 (10月20・27日、11月3日、12月15・22・29日、2月9・23日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	18人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：布の花、11月：布の花、12月：フレイル予防、1月：筆ペン書道、2月：筆ペン書道、3月：おりがみ ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月6日～3月23日の水曜日 14:00～15:30 (11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	55人	ひがし健康プラザ	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：パッチワーク、11月：パッチワーク、12月：フレイル予防、1月：脳トレ、2月：川柳、3月：粘土細工 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月24日の水曜日 13:30～15:00 (12月16・23・30日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	15人	はつらつセンター参宮橋	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：パッチワーク、11月：パッチワーク、12月：フレイル予防、1月：脳トレ、2月：川柳、3月：粘土細工 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月4日～3月28日の月曜日 10:00～10:40 (11月29日、12月20・27日、1月3・10日、3月21日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	12人	はつらつセンター横ヶ谷	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（月） 9:00～12:00	区内在住のおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター恵比寿	無料	【問合せ】 株式会社 株式会社 TEL 2406 7641
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：和小物、11月：植物散歩、12月：フレイル予防、1月：リンパを知る、2月：パッチワーク、3月：パッチワーク ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月4日～3月28日の月曜日 10:50～11:30 (11月29日、12月20・27日、1月3・10日、3月21日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	12人	はつらつセンター横ヶ谷	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：和小物、11月：植物散歩、12月：フレイル予防、1月：リンパを知る、2月：パッチワーク、3月：パッチワーク ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月24日の水曜日 13:30～14:40 (12月16・23・30日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	15人	はつらつセンター ケアステーション本町	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：和小物、11月：和小物、12月：フレイル予防、1月：はっば始め、2月：パッチワーク、3月：パッチワーク ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月4日～3月28日の月曜日 13:30～14:30 (11月29日、12月20・27日、1月3・10日、3月21日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：和小物、11月：和小物、12月：フレイル予防、1月：はっば始め、2月：パッチワーク、3月：パッチワーク ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月5日～3月22日の火曜日 10:00～11:00 (11月23日、12月21・28日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	13人	初台敬老館	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：マスキングアート、11月：筆ペン書道、12月：フレイル予防、1月：布の花、2月：布の花、3月：川柳 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月5日～3月22日の火曜日 13:00～13:50 (11月23日、12月21・28日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	地域交流センター大向	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：マスキングアート、11月：筆ペン書道、12月：フレイル予防、1月：布の花、2月：布の花、3月：川柳 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月5日～3月22日の火曜日 14:00～14:50 (11月23日、12月21・28日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	地域交流センター大向	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：川柳、11月：布の花、12月：フレイル予防、1月：布の花、2月：粘土細工、3月：マスキングアート ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月6日～3月23日の水曜日 13:15～14:15 (11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	13人	西原敬老館	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：川柳、11月：布の花、12月：フレイル予防、1月：布の花、2月：粘土細工、3月：マスキングアート ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月1日～3月25日の金曜日 9:15～10:00 (10月8日、12月17・24・31日、1月14日、2月11日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	スポーツセンター	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：布の花、11月：布の花、12月：フレイル予防、1月：筆ペン書道、2月：筆ペン書道、3月：家庭菜園 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月1日～3月25日の金曜日 10:00～11:00 (10月29日、12月17・24・31日、2月11日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	18人	地域交流センター神宮前	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：布の花、11月：布の花、12月：フレイル予防、1月：筆ペン書道、2月：筆ペン書道、3月：家庭菜園 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月1日～3月25日の金曜日 13:30～14:30 (10月29日、12月17・24・31日、2月11日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	リフレッシュ米川	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：パッチワーク、11月：パッチワーク、12月：フレイル予防、1月：布の花、2月：布の花、3月：家庭菜園 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月1日～3月25日の金曜日 13:30～14:30 (10月29日、12月17・24・31日、2月11日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	地域交流センター二軒家	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：パッチワーク、11月：パッチワーク、12月：フレイル予防、1月：布の花、2月：布の花、3月：家庭菜園 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月6日～3月23日の水曜日 10:00～11:30 (10月28日、12月16・23・30日、2月17日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	28人	横ヶ谷社会教育館	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：筆ペン書道、11月：植物散歩、12月：フレイル予防、1月：脳トレ、2月：和小物、3月：和小物 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月1日～3月25日の金曜日 10:00～11:00 (10月29日、12月17・24・31日、2月11日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	美竹の丘・しぶや	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：筆ペン書道、11月：植物散歩、12月：フレイル予防、1月：脳トレ、2月：和小物、3月：和小物 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月5日～3月15日の火曜日 9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な方	8人	地域交流センター新橋	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：ペーパークラフト、11月：パッチワーク、12月：フレイル予防、1月：パッチワーク、2月：粘土細工、3月：脳トレ ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月12日～3月22日の火曜日 9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な方	8人	地域交流センター新橋	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：ペーパークラフト、11月：パッチワーク、12月：フレイル予防、1月：パッチワーク、2月：粘土細工、3月：脳トレ ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月5日～3月22日の火曜日 9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な方	8人	はつらつセンター富ヶ谷	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：パッチワーク、11月：パッチワーク、12月：フレイル予防、1月：布の花、2月：布の花、3月：家庭菜園 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月12日～3月29日の火曜日 9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な方	8人	はつらつセンター富ヶ谷	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：パッチワーク、11月：パッチワーク、12月：フレイル予防、1月：布の花、2月：布の花、3月：家庭菜園 ＜講師＞地域のボランティアや婦人活動で講師として活動されている方が中心	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月5日～3月15日の火曜日 9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な方	8人	はつらつセンター横ヶ谷	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月12日～3月22日の火曜日 9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な方	8人	はつらつセンター横ヶ谷	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月5日～3月15日の火曜日 13:30～15:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な方	8人	初台区民会館	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月12日～3月22日の火曜日 13:30～15:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な方	8人	初台区民会館	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月6日～3月16日の水曜日 9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な方	8人	ケアコミュニティ原宿の丘	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	通いの場等活動支援事業	自主グループなどの通いの場等活動支援研修	内容：いつもの通いの場の活動（自主グループ、サロン、シニアクラブ等）にフレイル予防をちよい定して、より効果的に活動を継続するための研修（オリエンテーション、プログラム体験・練習（運動、栄養、口腔）、グループディスカッション等）	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月13日～3月23日の水曜日 9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な方	8人	ケアコミュニティ原宿の丘	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172

8月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年8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、ご了承くださいませようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	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)		毎週月曜日 9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	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)		毎週月曜日 13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日～2021年12月31日	日	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日～2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する							
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座							
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座							
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座							

8月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年8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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	社会教育館	『区民ギャラリー展』開催	手工芸・絵画・書道・写真の展示		2021年8月20日(金)～8月26日(木) 9:00～19:00(22日・26日は17:00まで) ※休館日は除く(幡ヶ谷、上原月曜休館、恵比寿火曜休館)			幡ヶ谷社会教育館、恵比寿社会教育館、上原社会教育館	無料	幡ヶ谷社会教育館(電話:3376-1541、FAX3375-9278) 恵比寿社会教育館(電話:3443-5777、FAX3443-5778) 上原社会教育館(電話:3481-0301、FAX3481-0302)
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話:3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話:5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話:5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中幡小学校温水プール	施設使用料	中幡小学校温水プール 電話:3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話:3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話:3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話:5428-0831
当日会場受付	朝の体操教室		朝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話:3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話:5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週木曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話:5466-2291
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	12	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)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	9	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)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	12	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)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンタークエストーション本町	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873

7月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年7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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	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	内容：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）	2021年7月1日～2021年8月5日	2021年9月7日,9月14日,9月21日,9月28日、火曜日、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	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年7月15日～2021年11月16日	2021年9月1日・11月17日、水曜日、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	1.渋谷区立1201健康支援センター（〒151-8501 渋谷区南町三丁目） 電話：5466-2770 2.渋谷区歯科医師会 電話：3770-2341
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年7月15日～2021年11月3日	2021年9月16日・11月4日、木曜日、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	1.渋谷区社会福祉協議会（〒151-8501 渋谷区南町三丁目） 電話：5466-2770 2.渋谷区歯科医師会 電話：3770-2341
事前申込	元気すこやか事業	ポールウォーキング講座	内容：専用ポールを持って正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩くことで、転倒予防と身体バランスの改善を目指す歩行運動。 講師：田村 美美子	2021年7月15日～2021年7月30日	2021年9月3日～2021年10月22日、金曜日、9:30～10:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	15人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円（保険料）	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：03-5784-3872
事前申込	通いの場等活動支援事業	自主グループなどの通いの場等活動支援研修	内容：いつもの通いの場の活動（自主グループ、サロン、シニアクラブ等）にフレイル予防をまよい足して、より効果的に活動を継続するための研修（オリエンテーション、プログラム体験・練習（運動、栄養、口腔）、グループディスカッション等）	2021年7月20日～2021年9月3日	2021年9月6日～2021年10月11日、月曜日、13:30～15:45	渋谷区内で主に65歳以上が参加する通いの場（自主グループ、サロン、シニアクラブ等）を運営・サポートされている方	14人	渋谷区生涯活躍ネットワーク・シブカツ	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	シニアいきいき大学	大和田パソコン教室2期	パソコン・タブレットの講座	2021年7月28日まで （はがき必着）	2021年9月7日～2021年11月18日の火曜日～金曜日 ※9/23、11/3、11/16は開催しません	区内在住でおおむね60歳以上の人	11コース各10人ずつ	文化総合センター大和田	3,000円	シニアいきいき大学 電話：03-3464-5171 FAX：03-3464-5172
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「親子でかわいい布花コースジュ作り」（全2回）	渋谷区健康はつらつ事業講師 大丸啓子氏 染から楽しむコースジュ作り。指先を使い集中力を高め脳の活性化を図ると共にモノづくりの楽しさを学ぶ	2021年7月1日～2021年7月10日	2021年7月17日・7月24日 土 14:00～16:00	小学生とその保護者（高校生以上）	6組12人	恵比寿社会教育館	1500円（材料費）	轄々谷社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（火）（金） 11:30～18:30	区内在住でおおむね60歳以上の人	8人/日	渋谷区生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	無料	【予約】 6451-1418 【問合せ】 株式会社 渋谷サービス（商工会） TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（月） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター恵比寿	無料	【予約】 3461-3453 【問合せ】 株式会社 渋谷サービス（商工会） TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（月） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター新橋	無料	【予約】 3444-0461 【問合せ】 株式会社 渋谷サービス（商工会） TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（火） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター上原	無料	【予約】 3467-1349 【問合せ】 株式会社 渋谷サービス（商工会） TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（火） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター西原	無料	【予約】 3466-0890 【問合せ】 株式会社 渋谷サービス（商工会） TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（水） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンターケアステーション本町	無料	【予約】 5334-9980 【問合せ】 株式会社 渋谷サービス（商工会） TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（水） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター笹塚	無料	【予約】 3481-8611 【問合せ】 株式会社 渋谷サービス（商工会） TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（木） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター大向	無料	【予約】 3466-2131 【問合せ】 株式会社 渋谷サービス（商工会） TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（木） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	ケアコミュニティ・原宿の丘	無料	【予約】 3423-8815 【問合せ】 株式会社 渋谷サービス（商工会） TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（金） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター代々木の杜	無料	【予約】 5371-1571 【問合せ】 株式会社 渋谷サービス（商工会） TEL. 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（金） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンター参宮橋	無料	【予約】 5352-8805 【問合せ】 株式会社 渋谷サービス（商工会） TEL. 3406-7641

7月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年7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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	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)		毎週月曜日 9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	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)		毎週月曜日 13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日～2021年12月31日	日	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日～2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000～3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(金) 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)	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(火) 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)	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX5466-2682
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	6月17日～	7月6日～ 毎月第1・3(火) 13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	15人	かなみの杜・渋谷	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	かなみの杜・渋谷 TEL 5784-3872 FAX 5784-3876
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876 FAX：3466-1874
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカッ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876 FAX：3466-1874

7月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年7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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中幡小学校温水プール	施設使用料	中幡小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	朝の体操教室		朝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週木曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操		毎週金曜日 14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	猿楽トレーニングジム	施設使用料	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447
当日会場受付 又は事前申込	渋谷おとなりサンデー	オフラインとオンラインの両方の企画を開催（予定）	コロナ禍における「新しい日常の中で開かれる新しいコミュニティ活動」によるオフライン企画と「渋谷のラジオ」や「WEB」を利用したオンライン企画を開催します。		6月6日（毎年6月第一日曜日） 渋谷おとなりサンデーの日 5月～ オンライン企画開始 6月 地域交流強化月間	どなたでも	企画により定員がある場合あり	渋谷区内全域	企画により有料の場合あり	渋谷おとなりサンデーWEBサイトに掲載 https://shibuya-otonari.jp/
当日会場受付	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	区内在住でおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおむね60歳以上の人	9	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおむね60歳以上の人	12	地域交流センター代々木の社	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおむね60歳以上の人	15	はつらつセンタークエストーション本町	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873

6月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年6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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年4月15日～2021年8月31日	2021年6月2日・9月1日、水曜日、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	①渋谷区口腔保健支援センター フラワ歯科診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：5466-2770
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年4月15日～2021年9月29日	2021年6月3日・9月30日、木曜日、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	①渋谷区口腔保健支援センター フラワ歯科診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：5466-2770
事前申込	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	内容：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）	2021年4月1日～2021年5月10日	2021年6月3日、6月10日、6月17日、6月24日、木曜日、9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働くことを希望する18歳以上の入	40人	文化総合センター大和田	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月15日	2021年6月17日・9月16日、木曜日、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	①渋谷区口腔保健支援センター フラワ歯科診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：5466-2770
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月23日	2021年6月25日・9月24日、金曜日、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	笹塚区民会館	無料	①渋谷区口腔保健支援センター フラワ歯科診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：5466-2770
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6月3日～7月29日の木曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 記名式アンケートに回答可能な人 ※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	1,200円（保険料）	スポーツセンター 電話：3468-9051
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6月3日～7月29日の木曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 記名式アンケートに回答可能な人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	3人	猿楽トレーニングジム	1,200円（保険料）	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「ボイトレーニング講座」 (全3回)	椎そらうみ 玉澤明人氏 「ノド」の健康を保つため、自宅でもできる正しい発声法や誤嚥予防のためのトレーニング方法を学ぶ。	2021年5月15日～2021年5月31日	2021年7月10日～2021年7月24日の毎週土曜日、10：00～11：30	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	幡ヶ谷社会教育館	無料	幡ヶ谷社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年6月5日 土 14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	長谷戸社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年6月12日 土 14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	幡ヶ谷社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	かわいい布花コサージュ作り (全2回)	染から染しむコサージュ作り。指先を使い集中力を高め脳の活性化を図ると共にモノづくりの楽しさを学ぶ。	2021年6月1日～2021年6月10日	2021年6月19日・6月26日 土 14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	12人	恵比寿社会教育館	1500円(材料費)	幡ヶ谷社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278

6月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年6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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	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)		毎週月曜日 9:00~12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	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)		毎週月曜日 13:00~16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日~2021年12月31日	日	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日~2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000~3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		4月9日~3月25日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	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)	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		4月13日~3月22日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	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)	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX 5466-2682

6月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年6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、ご了承くださいませようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中幡小学校温水プール	施設使用料	中幡小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	朝の体操教室		朝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051

5月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年4月15日～2021年8月31日	2021年6月2日・9月1日、水曜日、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	①渋谷区口腔保健支援センター フラワメント診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年4月15日～2021年9月29日	2021年6月3日・9月30日、木曜日、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	①渋谷区口腔保健支援センター フラワメント診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：3370-3341
事前申込	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	内容：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）	2021年4月1日～2021年5月10日	2021年6月3日、6月10日、6月17日、木曜日、9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働くことを希望する18歳以上の人	40人	文化総合センター大和田	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月15日	2021年6月17日・9月16日、木曜日、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	①渋谷区口腔保健支援センター フラワメント診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月23日	2021年6月25日・9月24日、金曜日、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	笹塚区民会館	無料	①渋谷区口腔保健支援センター フラワメント診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：3370-3341
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6月3日～7月29日の木曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 記名式アンケートに回答可能な人 ※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	1,200円（保険料）	スポーツセンター 電話：3468-9051
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6月3日～7月29日の木曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 記名式アンケートに回答可能な人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	3人	猿楽トレーニングジム	1,200円（保険料）	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	初級英会話－勇気とコツを学ぶ（全3回）	青山学院大学理工学部教授 リーディー・デビッド氏 オリンピック、パラリンピック開催を前に、英語の基礎や表現を学びながら、外国人に対して気軽に話しかけるコツを学ぶ。	2021年4月15日～2021年4月26日	2021年5月15日～2021年5月29日の毎週土曜日、10：00～12：00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	幡ヶ谷社会教育館	無料	幡ヶ谷社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「ボイトレーニング講座」（全3回）	柗そらうみ 玉澤明人氏 「ノド」の健康を保つため、自宅でもできる正しい発声法や誤嚥予防のためのトレーニング方法を学ぶ。	2021年5月15日～2021年5月31日	2021年7月10日～2021年7月24日の毎週土曜日、10：00～11：30	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	幡ヶ谷社会教育館	無料	幡ヶ谷社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年5月15日 土 14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年5月22日 土 14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	上原社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年5月29日 土 14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	恵比寿社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年6月5日 土 14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	長谷戸社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年6月12日 土 14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	幡ヶ谷社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632

5月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	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)		毎週月曜日 9:00~12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	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)		毎週月曜日 13:00~16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日~2021年12月31日	日	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日~2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000~3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		4月9日~3月25日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	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)	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		4月13日~3月22日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	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)	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX5466-2682

5月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中橋小学校温水プール	施設使用料	中橋小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	朝の体操教室		朝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週木曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操		毎週金曜日 14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	猿楽トレーニングジム	施設使用料	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447
当日会場受付 又は事前申込	渋谷おとなりサンデー	オフラインとオンラインの両方の企画を開催（予定）	コロナ禍における「新しい日常の中で開かれる新しいコミュニティ活動」によるオフライン企画と「渋谷のラジオ」や「WEB」を利用したオンライン企画を開催します。		6月6日（毎年6月第一日曜日） 渋谷おとなりサンデーの日 5月～ オンライン企画開始 6月 地域交流強化月間	どなたでも	企画により定員がある場合あり	渋谷区内全域	企画により有料の場合あり	渋谷おとなりサンデーWEBサイトに掲載 https://shibuya-otonari.jp/
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	9	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	12	地域交流センター代々木の社	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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8日～3月31日	区内在住でおおむね60歳以上の人	12	勤労福祉会館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873

4月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年4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、ご了承くださいませようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年4月15日～2021年8月31日	2021年6月2日・9月1日、水曜日、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	①渋谷区口腔保健支援センター フラワメント診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年4月15日～2021年9月29日	2021年6月3日・9月30日、木曜日、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	①渋谷区口腔保健支援センター フラワメント診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：3463-1888
事前申込	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	内容：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）	2021年4月1日～2021年5月10日	2021年6月3日、6月10日、6月17日、6月24日、木曜日、9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働くことを希望する18歳以上の入	40人	文化総合センター大和田	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月15日	2021年6月17日・9月16日、木曜日、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	①渋谷区口腔保健支援センター フラワメント診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：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 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月23日	2021年6月25日・9月24日、金曜日、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	笹塚区民会館	無料	①渋谷区口腔保健支援センター フラワメント診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：3463-1888
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6月3日～7月29日の木曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 記名式アンケートに回答可能な人 ※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	1,200円（保険料）	スポーツセンター 電話：3468-9051
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6月3日～7月29日の木曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 記名式アンケートに回答可能な人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	3人	猿楽トレーニングジム	1,200円（保険料）	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	初級英会話－勇気とコツを学ぶ（全3回）	青山学院大学理工学部教授 リーディー・デビッド氏 オリンピック、パラリンピック開催を前に、英語の基礎や表現を学びながら、外国人に対して気軽に話しかけるコツを学ぶ。	2021年4月15日～2021年4月26日	2021年5月15日～2021年5月29日の毎週土曜日、10:00～12:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	幡ヶ谷社会教育館	無料	幡ヶ谷社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年5月22日 土 14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	25人	上原社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年5月29日 土 14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	25人	恵比寿社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年6月5日 土 14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	25人	長谷戸社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年6月12日 土 14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	25人	幡ヶ谷社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632

4月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年4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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	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)		毎週月曜日 9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	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)		毎週月曜日 13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日～2021年12月31日	日	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日～2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 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	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	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	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000～3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876 FAX：3466-1874
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876 FAX：3466-1874
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		4月9日～3月25日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	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)	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		4月13日～3月22日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	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)	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX5466-2682

4月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年4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。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中橋小学校温水プール	施設使用料	中橋小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	朝の体操教室		朝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週木曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操		毎週金曜日 14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	猿楽トレーニングジム	施設使用料	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	9	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	12	地域交流センター代々木の社	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	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）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	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8日～3月31日	区内在住でおおむね60歳以上の人	12	勤労福祉会館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873