

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27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」	初回は医学で恵比寿の町名由来や町の歴史を学ぶ。2回目に恵比寿の町を散策する。 講師 渋谷区文化財保護審議委員 並崎 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	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(水)10:00～14:30	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	株式会社リッキー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	編集トレーニングジム	1,200円 (保険料)	編集トレーニングジム 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。	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。	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日の木曜日、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日の木曜日、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。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月4日～2022年3月24日の木曜日、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も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。	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

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）にフレイル予防をふまえて、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・口遊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	渋谷区立総合福祉センター プラザ福祉課 電話：3463-2770 渋谷区社会福祉協議会 電話：3770-2041 渋谷区高齢者福祉センター 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	渋谷区立総合福祉センター プラザ福祉課 電話：3463-2770 渋谷区社会福祉協議会 電話：3770-2041 渋谷区高齢者福祉センター 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	渋谷区立総合福祉センター プラザ福祉課 電話：3463-2770 渋谷区社会福祉協議会 電話：3770-2041 渋谷区高齢者福祉センター 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	渋谷区立総合福祉センター プラザ福祉課 電話：3463-2770 渋谷区社会福祉協議会 電話：3770-2041 渋谷区高齢者福祉センター 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 てつろう）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1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
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WE Bサイトに掲載 <a href="https://shibuya-otonari.jp/">https://shibuya-otonari.jp/</a>
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
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）にフレイル予防をふまえて、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、口遊）、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	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
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		産位・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】 株式会社サードサービス（商工会館） TEL. 3406-7641
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		産位・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】 株式会社サードサービス（商工会館） TEL. 3406-7641
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		産位・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		産位・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		産位・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

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	オン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」によるオンライン企画と「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	渋谷区生涯学習センター プラザ資料課 電話：3466-2770 渋谷区生涯学習課 電話：3770-2043 渋谷区生涯学習課 電話：3463-2080
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	渋谷区生涯学習センター プラザ資料課 電話：3466-2770 渋谷区生涯学習課 電話：3770-2043 渋谷区生涯学習課 電話：3463-2080
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	渋谷区生涯学習センター プラザ資料課 電話：3466-2770 渋谷区生涯学習課 電話：3770-2043 渋谷区生涯学習課 電話：3463-2080
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	世塚区民会館	無料	渋谷区生涯学習センター プラザ資料課 電話：3466-2770 渋谷区生涯学習課 電話：3770-2043 渋谷区生涯学習課 電話：3463-2080

8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3年8月1日現在)

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・唾液リスクテスト ・歯ブラシチェック・補助的歯磨用具の使い方 ・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
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (太極拳)	武術を基礎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	【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	健康はつらつ事業	運動講座 (太極拳)	武術を基礎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	地域交流センター管塚	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	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	【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	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	【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	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	【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	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	【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	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 毎週月・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8日は幡ヶ谷区民会館で開催	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：粘土細工、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：粘土細工、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8日は幡ヶ谷区民会館で開催	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	管塚高架下施設	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日は上原社会教育館で開催	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	はつらつセンター幡ヶ谷	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日の木曜日 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	区内在住でおむね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】 株式会社サージス（商工会館） TEL 3406-7641
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日の木曜日 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：はっぱ染め、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：はっぱ染め、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：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7日～3月24日の木曜日 10:00～11:30 (10月28日、12月16・23・30日、2月17日を除く) ※10月7日は横ヶ谷区民会館で開催	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	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、音楽、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

**【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
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							

**【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



7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3年7月1日現在)

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 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 実美子	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）にフレイル予防をちょい足しして、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）	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	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）	轄ヶ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 渋谷サービス（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 渋谷サービス（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 渋谷サービス（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 渋谷サービス（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 渋谷サービス（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 渋谷サービス（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 渋谷サービス（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 渋谷サービス（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 渋谷サービス（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 渋谷サービス（商工会館） TEL. 3406-7641

**【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)**

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

**【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)**

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 <a href="https://shibuya-otonari.jp/">https://shibuya-otonari.jp/</a>
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	はつらつセンターヶ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

6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3年7月1日現在)**

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 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 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	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 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 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	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	「ボイストレーニング講座」 (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)	染から楽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

**【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)**

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・シブカッ	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

**【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)**

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	中樺小学校温水プール	施設使用料	中樺小学校温水プール 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6月1日現在)**

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 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 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	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 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 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	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	初級英会話ー勇氣とコツを学ぶ(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)	榎そらうみ 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損傷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

【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)

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・シブカッ	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



**【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)**

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	中樺小学校温水プール	施設使用料	中樺小学校温水プール 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 <a href="https://shibuya-otonari.jp/">https://shibuya-otonari.jp/</a>
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	はつらつセンターヶ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

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 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 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	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 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 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	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

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・シブカッ	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

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
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

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「実施予定」をご確認ください。(令和3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。

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日
1	<b>中止</b>	随時	随時	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		日
2	<b>中止</b>	随時	随時	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		水
3	<b>中止</b>	随時	随時	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝
4	<b>中止</b>	随時	随時	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝
5		随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下裕子	4月14日～3月23日	祝日を除く	火
6		随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下裕子	4月10日～3月26日	祝日を除く	金
7	<b>3月1日まで中止 ※変更の場合あり</b>	随時	随時	卓球		場の開放(卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月
8	<b>3月1日まで中止 ※変更の場合あり</b>	随時	随時	バドミントン		場の開放(支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月
9		随時	随時	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	正副会長会、事務局長、地域班長			
10		随時	随時	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	正副会長会、事務局長、地域班長			

【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「実施予定」をご確認ください。(令和3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。

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日
1		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村 理恵(予定)	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火
2		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村 理恵(予定)	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火
3		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上 和隆子(予定)	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、8月4・11日を除く	水
4		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	羽島隆子(予定)	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、7月21日、8月4・11日を除く	水
5		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上 和隆子(予定)	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月23日を除く	木
6		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上 和隆子(予定)	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月23日を除く	木
7		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊藤 暁・石井華和子(予定)	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日、9月17日を除く	金
8		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	羽島嘉美(予定)	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金
9		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基礎としたゆったりとした運動	小坂機美雪・柴田由美子(予定)	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火
10		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基礎としたゆったりとした運動	高井隆枝・岩下洋子・安達あや子(予定)	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、8月4・11日を除く ※5月19・26日は上原社会教育館で開催	水
11		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基礎としたゆったりとした運動	近藤留美子・江川一枝(予定)	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、8月4・11日を除く	水
12		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基礎としたゆったりとした運動	竹内美智子・北村千佳代(予定)	4月7日～9月29日	5月5日、6月30日、7月21・28日、8月4・11・25日、9月1日を除く	水
13		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基礎としたゆったりとした運動	立石新士・野村万葉子・掛札相克子(予定)	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、7月21日、8月4・11日を除く	水
14		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基礎としたゆったりとした運動	古市智津子・塚崎義人(予定)	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月23日を除く	木
15		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	並木裕子・山田明美(予定)	4月5日～9月27日	5月3日、8月2・9・16日、9月20日を除く	月
16		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	並木裕子・山田明美(予定)	4月5日～9月27日	5月3日、8月2・9・16日、9月20日を除く	月
17		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	渡辺 ゆり子・並木 裕子(予定)	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月23日を除く	木
18		2月15日	3月1日	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	未定	4月5日～9月27日	5月3日、8月2・9・16日、9月20日を除く	月
19		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	中村理恵・山口史子(予定)	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火
20		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	吉田 巧(予定)	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火
21		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	吉田 巧(予定)	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火
22		2月15日	3月1日	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)	未定	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、8月4・11日を除く	水

23		2月15日	3月1日	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)	未定	4月1日～7月15日	4月29日を除く	木
24		2月15日	3月1日	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)	篠原富士子・吉田佳世（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金
25		2月15日	3月1日	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)	篠原富士子・吉田佳世（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金
26		2月15日	3月1日	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)	未定	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金
27		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（すっきりストレッチ）	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	田澤 修平（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月16・23・30日、8月6・13・20・27日、9月3・10日を除く	金
28		2月15日	3月1日	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)	未定	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金
29		2月15日	3月1日	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)	未定	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金
30		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（赤々ボール体操）	ボールを使用した運動	篠原富士子・石井喜和子（予定）	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月16・23日を除く	木
31		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（健康体操）	姿勢改善を目的とした体操	阿部康子（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金
32		3月1日	3月15日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	4月7日～6月30日		水
33		3月1日	3月15日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	4月9日～6月25日		金
34		3月1日	3月15日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	4月9日～6月25日		金
35		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	フラダンス	フラダンスの基礎を学ぶ講座	講師	4月9日～3月11日	月2回程度、全20回	金
36		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	ペーパーグラデュエーション	カラー紙を用いた講座	講師	4月12日～2月28日	月2回程度、全20回	月
37		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	郷心で米と野菜づくり	米・野菜づくりの講座	講師	4月27日～3月22日	月2回程度、全20回	火
38		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	俳句 入門	俳句の入門講座	講師	5月7日～3月25日	月1回程度、全10回	金
39		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	俳句 初級	俳句を作ったことがある方向けの講座	講師	5月7日～3月25日	月1回程度、全10回	金
40		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	スマートフォン 基本	スマートフォンの基本講座	講師	5月10日～5月31日		月
41		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	スマートフォン 応用	スマートフォンの応用講座	講師	5月10日～5月31日		月
42		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	英会話 入門	英会話の基礎講座	講師	5月13日～3月24日	2か月に3回程度、全20回	木
43		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	おもてなし英会話	英会話の応用講座	講師	5月13日～3月24日	2か月に3回程度、全20回	木
44		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	健康な食事	食物の「力」について学ぶ講座	講師	5月18日～3月1日	月1回程度、全10回	火
45		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	川柳	川柳の講座	講師	5月27日～3月24日	月1回程度、全10回	木
46		3月15日	3月28日	シニアいきいき事業	種ヶ谷パソコン教室1期	パソコン・タブレットの講座	講師	4月16日～6月25日	4月30日、5月4日、5月7日を除く	火・金
47	中止	未定	未定	旧朝倉家住宅「紅葉コンサート」（変更予定）		歌舞伎義太夫三味線奏者による創作浄瑠璃弾き語り	歌舞伎義太夫三味線奏者	3月		土（予定）
48	中止	未定	未定	旧朝倉家住宅「仲春句会」		旧朝倉家住宅を題材にした俳句を詠み、品評する。	未定	3月		日（予定）

【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「実施予定」をご確認ください。(令和3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。

No.	実施予定	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日	曜日備考	開催時間
1		「平和・国際都市渋谷」講演会	「義足で世界が走り出す」	競技用義足開発をはじめ、全ての人に動く喜びを与えるための事業として、株式会社Xiborgを起業した通藤謙氏に義足の可能性についてお話頂く。	株式会社Xiborg代表取締役 ソニーコンピュータサイエンス研究所研究員 通藤謙氏	3月23日		火		10:30~11:30
2	3月3日まで中止 ※変更の場合あり	朝の体操教室		朝の体操教室	講師	4月1日~3月31日	祝休日、休館日	水		10:00~10:45
3	3月5日まで中止 ※変更の場合あり	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日~3月26日	祝休日、休館日、換水日、7月24日~8月31日は除く	金		15:00~15:45
4	3月6日まで中止 ※変更の場合あり	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日~3月27日	祝休日、休館日、換水日、7月25日~8月31日は除く	土		10:00~10:45
5	天井工事のため、 プール休場	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日~3月1日	祝休日、換水日、8月1日~8月31日は除く	月	第1	14:00~14:30
6	3月11日まで中止 ※変更の場合あり	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日~3月29日	祝休日、休館日、換水日、学校利用日、7月1日~9月30日は除く	月		14:00~14:30
7	3月2日まで中止 ※変更の場合あり	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日~3月30日	祝休日、休館日、換水日、7月28日~8月31日、のびのび水中運動実施日は除く	火		14:00~14:30
8	3月2日まで中止 ※変更の場合あり	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日~3月30日	祝休日、換水日、7月28日~8月31日は除く	火		13:15~13:45
9	3月4日まで中止 ※変更の場合あり	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日~3月25日	祝休日、換水日、7月23日~8月31日は除く	木		14:00~14:40
10		好き好きスポーツデイ (バルーンテニスなど)		好き好きスポーツデイ (バルーンテニスなど)	講師	4月11日~3月27日		土	第2・4	13:30~15:30
11	3月6日まで中止 ※変更の場合あり	好き好きスポーツデイ (リング・バトルなど)		リング・バトルなど	講師	4月4日~3月27日	休館日は除く	土		14:00~16:00
12	3月4日まで中止 ※変更の場合あり	ふれあいアリーナ (リズム体操、ストレッチ体操)		リズム体操、ストレッチ体操	講師	4月2日~3月29日	祝休日、休館日は除く	木		14:00~15:15
13	3月6日まで中止 ※変更の場合あり	ふれあいトレーニング (マシントレーニング)		マシントレーニング、ストレッチ	講師	4月1日~3月31日	休館日は除く	月・水・金・土		13:00~16:45
14		平和祈念パネル展	ヒロシマ・ナガサキ原爆写真パネル展	広島平和記念資料館より借出した、広島・長崎の原爆関連写真パネルの展示。		3月2日~3月11日				9:00~18:00 (予定)
15	3月5日まで中止 ※変更の場合あり	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月3日~3月26日	祝休日、休館日は除く	金		14:00~14:45
16		若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス ※セラバンドを使用した体操は中止		1月5日~3月30日	祝休日、1月12日、2月23日は除く	火		9:30~11:00
17	中止 (1/19~当番の間)	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス ※セラバンドを使用した体操は中止		1月5日~3月30日	祝休日、2月23日は除く	火		13:00~14:30
18		若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス ※セラバンドを使用した体操は中止		1月6日~3月31日	祝休日は除く	水		10:00~11:30
19		若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス ※セラバンドを使用した体操は中止		1月7日~3月25日	祝休日、3月11日は除く	木		10:00~11:30
20	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日~3月31日	祝休日は除く	水		10:00~11:30



21	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	水		13:30～15:00
22	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		10:30～12:00
23	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		13:30～15:00
24	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日		木		16:00～17:00
25	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30
26	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30
27	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	祝休日を除く	月		10:00～11:30
28	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		14:00～15:30

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「実施予定」をご確認ください。(令和3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。

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日
1		4月15日	2月2日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 ・歯科衛生士	9月2日・11月4日・2月3日※希望する2つの月を選択		水
2		4月15日	2月24日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 ・歯科衛生士	9月10日・11月12日・2月25日※希望する2つの月を選択		木
3		4月15日	2月17日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 ・歯科衛生士	9月17日・11月19日・2月18日※希望する2つの月を選択		木
4		4月15日	2月25日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 ・歯科衛生士	9月25日・11月27日・2月26日※希望する2つの月を選択		金
5		1月15日	開催当日	健康教育事業	栄養教室	運動と栄養(講義と試食)	栄養士	2月3日	1日	水
6		1月25日	2月19日	健康教育事業	高齢病予防教室	講話と実習	歯科医師・歯科衛生士	2月19日		金
7	延期	2月1日	2月19日	川本喜八郎人形ギャラリー関連講座		川本喜八郎人形ギャラリーの関連企画として、川本喜八郎氏にまつわる様々な話などの講演会。	東京工業大学芸術学部助教授 細川晋氏	3月7日	新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合がございます。	日
8		2月1日	2月15日	シニアいきいき事業	恵比寿パソコン・タブレット教室	パソコン・タブレットの講座	講師	3月18、19日、22日、24～26日、29日		月、水、木、金
9		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：おりがみ、5月：川柳、6月：粘土細工、7月：布の花、8月：フレイル予防、9月：布の花	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月6日～9月21日	4/6、4/20、5/4、5/18、6/1、6/15、7/6、7/20、8/3、9/7、9/21	火
10		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：おりがみ、5月：川柳、6月：粘土細工、7月：布の花、8月：フレイル予防、9月：布の花	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月13日～9月28日	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、9/14、9/28	火
11		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：パッチワーク、5月：パッチワーク、6月：おりがみ、7月：筆ペン書道、8月：フレイル予防、9月：ペーパークラフト	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月6日～9月21日	4/6、4/20、5/4、5/18、6/1、6/15、7/6、7/20、8/3、9/7、9/21	火
12		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：パッチワーク、5月：パッチワーク、6月：おりがみ、7月：筆ペン書道、8月：フレイル予防、9月：ペーパークラフト	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月13日～9月28日	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、9/14、9/28	火
13		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：筆ペン書道、5月：マスクアート、6月：脳トレ、7月：粘土細工、8月：フレイル予防、9月：おりがみ	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月6日～9月21日	4/6、4/20、5/4、5/18、6/1、6/15、7/6、7/20、8/3、9/7、9/21	火
14		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：筆ペン書道、5月：マスクアート、6月：脳トレ、7月：粘土細工、8月：フレイル予防、9月：おりがみ	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月13日～9月28日	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、9/14、9/28	火
15		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：筆ペン書道、5月：布の花、6月：布の花、7月：植物散歩、8月：フレイル予防、9月：粘土細工	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月6日～9月21日	4/6、4/20、5/4、5/18、6/1、6/15、7/6、7/20、8/3、9/7、9/21	火
16		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：筆ペン書道、5月：布の花、6月：布の花、7月：植物散歩、8月：フレイル予防、9月：粘土細工	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月13日～9月28日	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、9/14、9/28	火
17		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：パッチワーク、5月：パッチワーク、6月：川柳、7月：植物散歩、8月：フレイル予防、9月：脳トレ	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月7日～9月15日	4/7、4/21、5/5、5/19、6/2、6/16、7/7、7/21、8/4、9/1、9/15	水
18		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：パッチワーク、5月：パッチワーク、6月：川柳、7月：植物散歩、8月：フレイル予防、9月：脳トレ	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月14日～9月22日	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/11、9/8、9/22	水
19		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：ペーパーフラワー、5月：ペーパーフラワー、6月：ペーパークラフト、7月：布の花、8月：フレイル予防、9月：布の花	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月7日～9月15日	4/7、4/21、5/5、5/19、6/2、6/16、7/7、7/21、8/4、9/1、9/15	水
20		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：ペーパーフラワー、5月：ペーパーフラワー、6月：ペーパークラフト、7月：布の花、8月：フレイル予防、9月：布の花	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月14日～9月22日	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/11、9/8、9/22	水
21		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：川柳、5月：布の花、6月：布の花、7月：ペーパークラフト、9月：筆ペン書道	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月7日～9月22日	4/7、4/21、5/5、5/19、6/2、6/16、7/7、7/14、9/8、9/22	水
22		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：川柳、5月：布の花、6月：布の花、7月：ペーパークラフト、9月：筆ペン書道	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月14日～9月29日	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/9、7/16、9/15、9/29	水

23		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：ペーパーアート、5月：ペーパーアート、6月：パッチワーク、7月：パッチワーク、8月：フレイル予防、9月：粘土職工	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月1日～9月14日	4/1、4/15、5/6、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、9/2、9/14	木
24		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：ペーパーアート、5月：ペーパーアート、6月：パッチワーク、7月：パッチワーク、8月：フレイル予防、9月：粘土職工	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月8日～9月30日	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/29、8/12、9/9、9/30	木
25		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：脳トレ、5月：布の花、6月：布の花、7月：ペーパークラフト、8月：フレイル予防、9月：川柳	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月1日～9月16日	4/1、4/15、5/6、5/20、6/3、6/17、7/8、7/22、8/5、9/2、9/16	木
26		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：脳トレ、5月：布の花、6月：布の花、7月：ペーパークラフト、8月：フレイル予防、9月：川柳	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月8日～9月30日	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/15、7/29、8/12、9/9、9/30	木
27		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：パッチワーク、5月：パッチワーク、6月：ペーパークラフト、7月：ペーパークラフト、8月：フレイル予防、9月：筆ペン書道	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月1日～9月23日	4/1、4/15、5/6、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、9/2、9/23	木
28		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：パッチワーク、5月：パッチワーク、6月：ペーパークラフト、7月：ペーパークラフト、8月：フレイル予防、9月：筆ペン書道	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月8日～9月30日	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/29、8/12、9/9、9/30	木
29		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：粘土職工、5月：脳トレ、6月：川柳、7月：布の花、9月：布の花	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月1日～9月27日	4/1、4/15、5/6、5/20、6/3、6/17、7/1、7/12、9/16、9/27	木
30		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：粘土職工、5月：脳トレ、6月：川柳、7月：布の花、9月：布の花	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月8日～9月30日	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/15、9/23、9/30	木
31		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：ペーパーアート、5月：ペーパーアート、6月：和小物、7月：パッチワーク、8月：フレイル予防、9月：パッチワーク	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月1日～9月16日	4/1、4/15、5/6、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、9/2、9/16	木
32		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：ペーパーアート、5月：ペーパーアート、6月：和小物、7月：パッチワーク、8月：フレイル予防、9月：パッチワーク	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月8日～9月30日	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/29、8/12、9/9、9/30	木
33		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：リンパを知る、5月：リンパを知る、6月：筆ペン書道、7月：はっぱ染め、8月：フレイル予防、9月：和小物	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月2日～9月17日	4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、9/3、9/17	金
34		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：リンパを知る、5月：リンパを知る、6月：筆ペン書道、7月：はっぱ染め、8月：フレイル予防、9月：和小物	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月9日～9月24日	4/9、4/23、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/30、8/13、9/10、9/24	金
35		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：布の花、5月：布の花、6月：ペーパークラフト、7月：パッチワーク、8月：フレイル予防、9月：パッチワーク	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月2日～9月17日	4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、9/3、9/17	金
36		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：布の花、5月：布の花、6月：ペーパークラフト、7月：パッチワーク、8月：フレイル予防、9月：パッチワーク	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月9日～9月24日	4/9、4/23、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/30、8/13、9/10、9/24	金
37		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：マスキアート、5月：筆ペン書道、6月：布の花、7月：布の花、8月：フレイル予防、9月：川柳	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月2日～9月17日	4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、9/3、9/17	金
38		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：マスキアート、5月：筆ペン書道、6月：布の花、7月：布の花、8月：フレイル予防、9月：川柳	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月9日～9月24日	4/9、4/23、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/30、8/13、9/10、9/24	金
39		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：はっぱ染め、5月：和小物、6月：和小物、7月：リンパを知る、8月：フレイル予防、9月：リンパを知る	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月2日～9月17日	4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、9/3、9/17	金
40		2月15日	2021/2/28 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	4月：はっぱ染め、5月：和小物、6月：和小物、7月：リンパを知る、8月：フレイル予防、9月：リンパを知る	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月9日～9月24日	4/9、4/23、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/30、8/13、9/10、9/24	金
41		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村 理恵（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火
42		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村 理恵（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火
43		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上 和陽子（予定）	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、8月4・11日を除く	水
44		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島陽子（予定）	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、7月21日、8月4・11日を除く	水
45		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上 和陽子（予定）	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月23日を除く	木
46		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上 和陽子（予定）	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月23日を除く	木
47		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊藤 龍・石井眞知子（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日、9月17日を除く	金
48		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	羽鳥恵美（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金
49		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（太極拳）	武術を基礎としたゆったりとした運動	小坂穂美智・橋田由美子（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火
50		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（太極拳）	武術を基礎としたゆったりとした運動	高井穂枝・山下洋子・安達あや子（予定）	4月7日～9月22日	5月5日、6月23日、8月4・11日を除く ※5月19・26日は上原社会教育館で開催	水

51		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（太極拳）	武術を基礎としたゆったりとした運動	近藤安美子・江川一哉（予定）	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、8月4・11日を除く	水
52		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（太極拳）	武術を基礎としたゆったりとした運動	竹内美智子・北村千佳代（予定）	4月7日～9月29日	5月5日、6月30日、7月21・28日、8月4・11・25日、9月1日を除く	水
53		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（太極拳）	武術を基礎としたゆったりとした運動	立石朝士・野村万葉子・掛札裕美子（予定）	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、7月21日、8月4・11日を除く	水
54		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（太極拳）	武術を基礎としたゆったりとした運動	吉市智津子・塚崎眞人（予定）	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月23日を除く	木
55		2月15日	3月1日	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	釜木玲子・山田明美（予定）	4月5日～9月27日	5月3日、8月2・9・16日、9月20日を除く	月
56		2月15日	3月1日	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	釜木玲子・山田明美（予定）	4月5日～9月27日	5月3日、8月2・9・16日、9月20日を除く	月
57		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（ソフト体操）	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	渡辺 ゆり子・釜木玲子（予定）	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月23日を除く	木
58		2月15日	3月1日	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	未定	4月5日～9月27日	5月3日、8月2・9・16日、9月20日を除く	月
59		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（すっきりストレッチ）	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	中村穂恵・山口史子（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火
60		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（すっきりストレッチ）	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	吉田 巧（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火
61		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（すっきりストレッチ）	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	吉田 巧（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火
62		2月15日	3月1日	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)	未定	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、8月4・11日を除く	水
63		2月15日	3月1日	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)	未定	4月1日～7月15日	4月29日を除く	木
64		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（すっきりストレッチ）	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	猪股富士子・吉田佳世（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金
65		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（すっきりストレッチ）	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	猪股富士子・吉田佳世（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金
66		2月15日	3月1日	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)	未定	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金
67		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（すっきりストレッチ）	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	田澤 修平（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月16・23・30日、8月6・13・20・27日、9月3・10日を除く	金
68		2月15日	3月1日	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)	未定	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金
69		2月15日	3月1日	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)	未定	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金
70		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（美々ボール体操）	ボールを使用した運動	猪股富士子・石井真和子（予定）	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月16・23日を除く	木
71		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（健康体操）	姿勢改善を目的とした体操	阿部康子（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金
72		未定	未定	旧朝倉家住宅「紅葉コンサート」（変更予定）		歌舞伎義太夫三味線奏者による創作浄瑠璃付き語り	歌舞伎義太夫三味線奏者	3月		土（予定）

【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「実施予定」をご確認ください。(令和3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。

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日
1		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	のみの植物園	1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		日
2		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		水
3		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝
4		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝
5		随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下容子	4月14日～3月23日	祝休日を除く	火
6		随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下容子	4月10日～3月26日	祝休日を除く	金
7	中止	随時	随時	卓球		場の開放(卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月
8	中止	随時	随時	バドミントン		場の開放(支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月
9		随時	随時	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	正副会長会、事務局長、地域班長			
10		随時	随時	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	正副会長会、事務局長、地域班長			

【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「実施予定」をご確認ください。(令和3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。

No.	実施予定	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日	曜日備考	開催時間
1	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		14:00～15:30
2	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	祝休日を除く	月		10:00～11:30
3	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30
4	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30
5	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		10:30～12:00
6	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		13:30～15:00
7	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日		木		16:00～17:00
8	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	水		10:00～11:30
9	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	水		13:30～15:00
10	2月2日(火)まで 中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日	祝休日、休 日、換水日、7月 28日～8月31 日、のびのび水 中運動実施日は 除く	火		14:00～14:30
11	2月2日(火)まで 中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日	祝休日、換水 日、7月28日～8 月31日は除く	火		13:15～13:45
12	2月11日(月)まで 中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月29日	祝休日、休 日、換水日、学 校利用日、7月1 日～9月30日は 除く	月		14:00～14:30
13	天井工事期間中のため、 3月末までプール休場(予定)	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月1日	祝休日、換水 日、8月1日～8 月31日は除く	月	第1	14:00～14:30
14	2月6日(土)まで 中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日～3月27日	祝休日、休 日、換水日、7月 25日～8月31日 は除く	土		10:00～10:45
15	2月6日(土)まで 中止	好き好きスポーツデイ (リング・バトルなど)		リング・バトルなど	講師	4月4日～3月27日	休館日は除く	土		14:00～16:00
16	2月5日(金)まで 中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日～3月26日	祝休日、休 日、換水日、7月 24日～8月31日 は除く	金		15:00～15:45
17	2月5日(金)まで 中止	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月3日～3月26日	祝休日、休 館日は除く	金		14:00～14:45
18	2月4日(木)まで 中止	ふれあいアリーナ (リズム体操、ストレッチ体操)		リズム体操、ストレッチ体操	講師	4月2日～3月29日	祝休日、休 館日は除く	木		14:00～15:15
19	2月4日(木)まで 中止	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日～3月25日	祝休日、換水 日、7月23日～8 月31日は除く	木		14:00～14:40
20	2月3日(水)まで 中止	朝の体操教室		朝の体操教室	講師	4月1日～3月31日	祝休日、休 館日は除く	水		10:00～10:45

21	2月6日(土)まで 中止	ふれあいトレーニング (マシントレーニング)		マシントレーニング、ストレッチ	講師	4月1日～3月31日	休日は除く	月・水・金・土		13:00～16:45
22		好き好きスポーツデイ (バドミントンなど)		好き好きスポーツデイ (バドミントンなど)	講師	4月11日～3月27日		土	第2・4	13:30～15:30
23		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は中止		1月7日～3月25日	祝休日、3月11日 を除く	木		10:00～11:30
24		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は中止		1月6日～3月31日	祝休日を除く	水		10:00～11:30
25		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は中止		1月5日～3月30日	祝休日、1月12 日、2月23日を除く	火		9:30～11:00
26	中止 (1/19～当面の間)	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は中止		1月5日～3月30日	祝休日を除く	火		13:00～14:30

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「実施予定」をご確認ください。(令和3年1月4日現在)

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

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日
1		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		日
2		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		水
3		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝
4		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝
5	中止	随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下裕子	4月14日～3月23日	祝休日を除く	火
6	中止	随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下裕子	4月10日～3月26日	祝休日を除く	金
7		随時	随時	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	正副会長会、事務局長、地域班長			
8		随時	随時	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	正副会長会、事務局長、地域班長			
9		随時	随時	卓球		場の開放 (卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月
10		随時	随時	バドミントン		場の開放 (支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月



【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「実施予定」をご確認ください。(令和3年1月4日現在)

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

No.	実施予定	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日	曜日備考	開催時間
1		区民公募展	区民書道展(幡ヶ谷社会教育館)	区民制作の公募展		1月19日~1月24日		水・木・金・土・日		9:00~19:00(日曜日・最終日を除く)、9:00~17:00(日曜日・最終日)
2		区民公募展	区民書道展(上原社会教育館)	区民制作の公募展		1月19日~1月24日		水・木・金・土・日		9:00~19:00(日曜日・最終日を除く)、9:00~17:00(日曜日・最終日)
3	中止	旧朝倉家住宅茶会	~新春を祝いながら~	旧朝倉家住宅の一室で茶道連盟による茶会。 当日整理券配布(先着順)		1月予定	3月末には決定	日		11:00~15:00(予定)
4		第44回児童書初め展		区内の小学生在が出品した書初めの展覧会		1月1日~1月9日		月・火・水・木・金・土・日		9:00~17:00
5		好き好きスポーツデイ (バルーンテニスなど)		好き好きスポーツデイ (バルーンテニスなど)	講師	4月11日~3月27日		土	第2・4	13:30~15:30
6		朝の体操教室		朝の体操教室	講師	4月1日~3月31日	祝休日、休館日	水		10:00~10:45
7		ふれあいトレーニング (マシントレーニング)		マシントレーニング、ストレッチ	講師	4月1日~3月31日	休館日は除く	月・水・金・土		13:00~16:45
8		水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日~3月25日	祝休日、換水日、7月23日~8月31日は除く	木		14:00~14:40
9		ふれあいアリーナ (リズム体操、ストレッチ体操)		リズム体操、ストレッチ体操	講師	4月2日~3月29日	祝休日、休館日は除く	木		14:00~15:15
10		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日~3月26日	祝休日、休館日、換水日、7月24日~8月31日は除く	金		15:00~15:45
11		リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月3日~3月26日	祝休日、休館日は除く	金		14:00~14:45
12		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日~3月27日	祝休日、休館日、換水日、7月25日~8月31日は除く	土		10:00~10:45
13		好き好きスポーツデイ (リング・バトルなど)		リング・バトルなど	講師	4月4日~3月27日	休館日は除く	土		14:00~16:00
14		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日~3月1日	祝休日、換水日、8月1日~8月31日は除く	月	第1	14:00~14:30
15		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日~3月29日	祝休日、休館日、換水日、学校利用日、7月1日~9月30日は除く	月		14:00~14:30
16		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日~3月30日	祝休日、休館日、換水日、7月28日~8月31日、のびのび水中運動実施日は除く	火		14:00~14:30
17		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日~3月30日	祝休日、換水日、7月28日~8月31日は除く	火		13:15~13:45
18	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日~3月31日	祝休日を除く	水		10:00~11:30
19	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日~3月31日	祝休日を除く	水		13:30~15:00
20	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日~3月25日	祝休日を除く	木		10:30~12:00
21	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日~3月25日	祝休日を除く	木		13:30~15:00
22	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日~3月25日		木		16:00~17:00

23	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30
24	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30
25	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	祝休日を除く	月		10:00～11:30
26	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		14:00～15:30
27		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は中止		1月5日～3月30日	祝休日、1月12日、2月23日を除く	火		9:30～11:00
28	中止 (1/19～当番の間)	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は中止		1月5日～3月30日	祝休日を除く	火		13:00～14:30
29		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は中止		1月6日～3月31日	祝休日を除く	水		10:00～11:30
30		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は中止		1月7日～3月25日	祝休日、3月11日を除く	木		10:00～11:30

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「実施予定」をご確認ください。(令和2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。

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日
1		4月15日	2月2日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 ・歯科衛生士	9月2日・11月4日・2月3日※希望する2つの月を選択		水
2		4月15日	2月24日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 ・歯科衛生士	9月10日・11月12日・2月25日※希望する2つの月を選択		木
3		4月15日	2月17日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 ・歯科衛生士	9月17日・11月19日・2月18日※希望する2つの月を選択		木
4		4月15日	2月25日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 ・歯科衛生士	9月25日・11月27日・2月26日※希望する2つの月を選択		金
5		11月1日	開催当日	健康教育事業	栄養教室	骨粗鬆症予防(講義と試食)	栄養士	12月4日	1日	金
6		12月1日	1月8日	渋谷区訪問型サービスA従事者研修	渋谷区せいかつサポート研修	高齢者宅で家事をサポートしていただける方を募集するための研修(訪問介護に関する講義・演習)		2月3日～2月24日	2月3日,2月10日,2月17日,2月24日	水
7		12月1日	12月15日	運動者の機能向上事業	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月13日～2月19日		水・金
8		12月1日	12月15日	運動者の機能向上事業	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月15日～2月10日		水・金
9		12月1日	12月15日	運動者の機能向上事業	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月6日～3月24日		水
10		12月1日	12月15日	運動者の機能向上事業	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月8日～3月26日		金
11		12月1日	12月15日	運動者の機能向上事業	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月8日～3月26日		金
12		12月1日	12月14日	ヨガ		ヨガ	講師	1月17日～3月21日		日
13		12月1日	12月14日	ピラティス		ピラティス	講師	1月8日～3月12日		日
14		12月2日	12月16日	運動者の機能向上事業	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月18日～2月12日		月・金
15		12月2日	12月16日	運動者の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	転倒予防のための健康体操など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月6日～3月31日	2月3日を除く	水
16		12月2日	12月16日	運動者の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	転倒予防のための健康体操など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月8日～3月26日		金
17		12月15日	12月28日	健康はつらつ事業 (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。	田村 美美子	1月22日～3月12日		金
18		12月15日	12月27日	運動者の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ストレッチ運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月28日～3月25日	2月11日を除く	木
19		12月15日	12月27日	運動者の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ストレッチ運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月21日～3月18日	2月11日を除く	木
20		11月25日	12月9日	しじやニュー駅伝2021		在住、在勤、在学、在クラブ等の人(4区間)メールで渋谷区体育協会へ申込		1月24日		日
21	中止	未定	未定	子ども参加型ミュージカル	未定	オーディションで選ばれた小学生70人ほどによるミュージカル公演。	未定	12月13日		日
22	延期(時期未定)	未定	未定	旧朝倉家住宅「紅葉コンサート」(予定)		色づく庭園を背景に生の歌声と演奏を披露。	未定	12月		土(予定)
23		12月1日	12月15日	シニアいきいき事業	雑々谷パソコン教室4期	パソコン・タブレットの講座	講師	1月12日～3月19日	2月19日、2月23日を除く	火・金
24		12月1日	12月15日	シニアいきいき事業	健康寿命教室(入門コース3期)	健康寿命	岡山 康行	1月8日～3月26日		金
25		12月1日	12月15日	シニアいきいき事業	特別講座	スマートフォン体験の講座	講師	1月19日、1月20日、1月26日		火・水

【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「実施予定」をご確認ください。(令和2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。

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日
1		随時	随時	卓球		場の開放(卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月
2		随時	随時	バドミントン		場の開放(支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月
3		随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下容子	4月10日～3月26日	祝休日を除く	金
4		随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下容子	4月14日～3月23日	祝休日を除く	火
5		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		日
6		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		水
7		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝
8		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝
9		随時	随時	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	正副会長会、事務局長、地域班長			
10		随時	随時	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	正副会長会、事務局長、地域班長			

【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「実施予定」をご確認ください。(令和2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。

No.	実施予定	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日	曜日備考	開催時間
1	中止	津軽三味線特別演奏会		津軽三味線と民謡の演奏会。		12月19日		土		12:30～(予定)
2	中止	旧朝倉家住宅茶会	～紅葉を愛でながら～	旧朝倉家住宅の一室で茶道連盟による茶席 当日整理券配布(先着順)		12月予定		日		11:00～15:00(予定)
3		区民公募展	区民写真(緑ヶ谷社会教育館)	区民制作の公募展		12月8日～12月13日		火・水・木・金・土・日		9:00～19:00(日曜日・最終日を除く)、9:00～17:00(日曜日・最終日)
4		区民公募展	区民写真(千駄ヶ谷社会教育館)	区民制作の公募展		12月8日～12月13日		火・水・木・金・土・日		9:00～19:00(日曜日・最終日を除く)、9:00～17:00(日曜日・最終日)
5		好き好きスポーツデイ (バルーンテニスなど)		好き好きスポーツデイ (バルーンテニスなど)	講師	4月11日～3月27日		土	第2・4	13:30～15:30
6		朝の体操教室		朝の体操教室	講師	4月1日～3月31日	祝休日、休館日	水		10:00～10:45
7		ふれあいトレーニング (マシントレーニング)		マシントレーニング、ストレッチ	講師	4月1日～3月31日	休館日は除く	月・水・金・土		13:00～16:45
8		水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日～3月25日	祝休日、換水日、7月23日～8月31日は除く	木		14:00～14:40
9		ふれあいアリーナ (リズム体操、ストレッチ体操)		リズム体操、ストレッチ体操	講師	4月2日～3月29日	祝休日、休館日は除く	木		14:00～15:15
10		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日～3月26日	祝休日、休館日、換水日、7月24日～8月31日は除く	金		15:00～15:45
11		リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月3日～3月26日	祝休日、休館日は除く	金		14:00～14:45
12		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日～3月27日	祝休日、休館日、換水日、7月25日～8月31日は除く	土		10:00～10:45
13		好き好きスポーツデイ (リング・バトルなど)		リング・バトルなど	講師	4月4日～3月27日	休館日は除く	土		14:00～16:00
14		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月1日	祝休日、換水日、8月1日～8月31日は除く	月	第1	14:00～14:30
15		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月29日	祝休日、休館日、換水日、学校利用日、7月1日～9月30日は除く	月		14:00～14:30
16		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日	祝休日、休館日、換水日、7月28日～8月31日、のびのび水中運動実施日は除く	火		14:00～14:30
17		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日	祝休日、換水日、7月28日～8月31日は除く	火		13:15～13:45
18	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	水		10:00～11:30
19		若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス ※セラバンドを使用した体操は中止		12月2日・9日	祝休日を除く	水		10:00～11:30
20	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	水		13:30～15:00
21		若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス ※セラバンドを使用した体操は中止		12月3日・10日	祝休日を除く	木		10:00～11:30
22	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		10:30～12:00

23	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		13:30～15:00
24	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日		木		16:00～17:00
25	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30
26	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30
27	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	祝休日を除く	月		10:00～11:30
28		若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス 新セラバンドを使用した体操は中止		12月1日・8日	祝休日を除く	火		9:30～11:00
29		若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス 新セラバンドを使用した体操は中止		12月1日・8日	祝休日を除く	火		13:00～14:30
30	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		14:00～15:30

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「実施予定」をご確認ください。(令和2年11月2日現在)

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

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日
1		4月15日	2月2日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師 ・歯科衛生士	9月2日・11月4日・2月3日 ※希望する2つの月を選択		水
2		4月15日	2月24日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師 ・歯科衛生士	9月10日・11月12日・2月25日 ※希望する2つの月を選択		木
3		4月15日	2月17日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師 ・歯科衛生士	9月17日・11月19日・2月18日 ※希望する2つの月を選択		木
4		4月15日	2月25日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師 ・歯科衛生士	9月25日・11月27日・2月26日 ※希望する2つの月を選択		金
5		10月1日	11月13日	渋谷区訪問型サービスA従事者研修	渋谷区せいかつサポート研修	高齢者宅で家事をサポートしていただける方を募集するための研修(訪問介護に関する講義・演習)		12月3日～12月24日	12月3日,12月10日,12月17日,12月24日	木
6		11月16日	開催当日	健康教育事業	栄養教室	骨粗鬆症予防(講義と試食)・骨量測定	栄養士・放射線技師	12月4日	1日	金
7		11月4日	開催当日	健康教育事業	栄養教室	減塩(講義と試食)	栄養士	11月18日	1日	水
8	中止	11月上旬	11月中旬	渋谷区民音楽のつどい～みんなで「第九」を～		区民によるベートーヴェン交響曲第9番の合唱演奏会。		12月6日		日
9	中止	未定	未定	子ども参加型ミュージカル	未定	オーディションで選ばれた小学生70人ほどによるミュージカル公演。	未定	12月13日		日
10	中止	未定	未定	渋谷区少年少女合唱団第6回定期演奏会		渋谷区少年少女合唱団による合唱演奏会。		11月15日		日
11	中止	未定	未定	子ども参加型ミュージカル	未定	オーディションで選ばれた小学生70人ほどによるミュージカル公演。	未定	12月13日		日
12	延期	未定	未定	旧朝倉家住宅「紅葉コンサート」(予定)		色づく庭園を背景に生の歌声と演奏を披露。	未定	12月		土(予定)
13		11月1日	11月16日	シニアいきいき事業	恵比寿パソコン・タブレット教室	パソコン・タブレットの講座	講師	12月9日～11日,14日,16日～18日		月、水、木、金
14		11月15日	11月30日	シニアいきいき事業	大和田パソコン教室	パソコン・スマートフォン・タブレットの講座	講師	1月7日～3月23日		火、水、木、金

【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「実施予定」をご確認ください。(令和2年11月2日現在)

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

No	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日
1		随時	随時	卓球		場の開放(卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月
2		随時	随時	バドミントン		場の開放(支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月
3		随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下容子	4月10日～3月26日	祝休日を除く	金
4		随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下容子	4月14日～3月23日	祝休日を除く	火
5		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		日
6		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		水
7		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝
8		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝
9		随時	随時	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	正副会長会、事務局長、地域班長			
10		随時	随時	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	正副会長会、事務局長、地域班長			



【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「実施予定」をご確認ください。(令和2年11月2日現在)

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

No.	実施予定	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日	曜日備考	開催時間
1		渋谷区書道連盟展		書道連盟会員による書道作品の展示。		11月6日～11月11日		月・火・水・金・土・日		10:00～18:00 (11月6日は13:00～18:00、11月11日は10:00～16:00)
2	オンライン開催	第43回渋谷区くみんの広場 ふるさと渋谷フェスティバル		今年オンラインでの開催。 スタンプラリーやクイズも楽しめます。		11月7日・8日	開催期間中は、アーカイブにて視聴可能。	土・日	第1土曜日・その翌日の2日間	10:00～17:00
3	中止	渋谷区民文化祭		文化団体連合会に属する8つの文化団体による公演。 (民謡、民謡舞踊、芸術文化、洋舞、書道、吟刺詩舞、茶道、華道連盟)		11月22日		日		10:30～
4	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		9:30～11:00
5	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	祝休日を除く	月		10:00～11:30
6	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		13:00～14:30
7	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		14:00～15:30
8	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	水		10:00～11:30
9	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	水		10:00～11:30
10	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	水		13:30～15:00
11	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		10:00～11:30
12	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		10:30～12:00
13	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		13:30～15:00
14	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日		木		16:00～17:00
15	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30
16	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30
17		区民公募展	区民絵画展(轄々社会教育館)	区民制作の公募展 作品展示希望者は、11月7日から15日までに作品を館へ持参する		11月20日～11月26日	11月23日を除く	水・木・金・土・日・火		9:00～19:00(日曜日・最終日を除く)、9:00～17:00(日曜日・最終日)
18		区民公募展	区民絵画展(恵比寿社会教育館)	区民制作の公募展 作品展示希望者は、11月7日から15日までに作品を館へ持参する		11月20日～11月26日	11月24日を除く	水・木・金・土・日・月		9:00～19:00(日曜日・最終日を除く)、9:00～17:00(日曜日・最終日)
19		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日	※10月26日(月)から11月9日(日)までプール休場 祝休日、休館日、換水日、7月28日～8月31日、のびのび水中運動実施日は除く	火		14:00～14:30
20		朝の体操教室		朝の体操教室	講師	4月1日～3月31日	祝休日、休館日	水		10:00～10:45
21		好き好きスポーツデイ (バドミントンなど)		好き好きスポーツデイ (バドミントンなど)	講師	4月11日～3月27日		土	第2・4	13:30～15:30
22		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日～3月26日	祝休日、休館日、換水日、7月24日～8月31日は除く	金		15:00～15:45

23		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日～3月27日	祝休日、休館日、換水日、7月25日～8月31日は除く	土			10:00～10:45
24		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月29日	祝休日、休館日、換水日、学校利用日、7月1日～9月30日は除く	月			14:00～14:30
25		リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月3日～3月26日	祝休日、休館日は除く	金			14:00～14:45
26		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月1日	※11月24日(火)から3月下旬(予定)までプール休場 祝休日、換水日、8月1日～8月31日は除く	月	第1		14:00～14:30
27		ふれあいアリーナ (リズム体操、ストレッチ体操)		リズム体操、ストレッチ体操	講師	4月2日～3月29日	祝休日、休館日は除く	木			14:00～15:15
28		ふれあいトレーニング (マシントレーニング)		マシントレーニング、ストレッチ	講師	4月1日～3月31日	休館日は除く	月・水・金・土			13:00～16:45
29		好き好きスポーツディ (リング・バトなど)		リング・バトなど	講師	4月4日～3月27日	休館日は除く	土			14:00～16:00
30		水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日～3月25日	祝休日、換水日、7月23日～8月31日は除く	木			14:00～14:40
31		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日	※11月9日(月)から12月28日(月)までサブプール休場 祝休日、換水日、7月28日～8月31日は除く	火			13:15～13:45

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「実施予定」をご確認ください。(令和2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。

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日
1		4月15日	2月2日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 ・歯科衛生士	9月2日・11月4日・2月3日 ※希望する2つの月を選択		水
2		4月15日	2月24日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 ・歯科衛生士	9月10日・11月12日・2月25日 ※希望する2つの月を選択		木
3		4月15日	2月17日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 ・歯科衛生士	9月17日・11月19日・2月18日 ※希望する2つの月を選択		木
4		4月15日	2月25日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 ・歯科衛生士	9月25日・11月27日・2月26日 ※希望する2つの月を選択		金
5		10月1日	11月13日	渋谷区訪問型サービスA従事者研修	渋谷区せいかつサポート研修	高齢自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)		12月3日～12月24日	12月3日,12月10日,12月17日,12月24日	木
6		10月1日	10月15日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ボール・セラバンドを使った運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	11月11日～12月18日		水・金
7		10月1日	10月15日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ボール・セラバンドを使った運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	11月9日～12月7日	11月23日を除く	月・金
8		10月1日	10月15日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ボール・セラバンドを使った運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	11月6日～12月2日		水・金
9		10月6日	10月20日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	日本のおもてなしのこころ～茶懐石・入門～	日本伝統文化・茶懐石を学び、楽しんでいただくと共に、和のおもてなしの心を学ぶ。だしの取り方から学び、実習します。	La petite table～ 原宿教室～ 主宰 鈴木敦子	11月7日		土
10		10月15日		パワーポイントヨガ (ビギナー)		ヨガ	講師	11月19日～1月28日 12月31日を除く		木
11	随時		10月16日	介護人材養成研修事業	6日 介護に関する入門的研修のおしごと相談会	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。		11月2日・4日・5日・9日・11日・13日の6日間		月・水・木・金
12		10月1日	10月15日	シニアいきいき大学事業	憲比壽パソコン・タブレット教室	パソコン・タブレットの講座	講師	11月25日～11月27日、12月2日～4日、12月7日	11月30日を除く	月、水、木、金

【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「実施予定」をご確認ください。(令和2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。

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日
1		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	のみの植物園	1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		日
2		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		水
3		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝
4		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝
7	中止	随時	随時	ふれあい植物センターイベント	区民の広場テント出展	ふれあい植物センターボランティアの会の活動紹介と草木染作品販売、ワークショップ開催	ふれあい植物センターボランティアの会	10月31日～11月1日		土・日
8		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	ハロウィンガーデンクイズラリー	植物センターのガーデンにある植物のクイズに答える	ふれあい植物センターボランティアの会	10月24日～10月31日	10月24日・10月25日・10月31日	土・日
9		随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下容子	4月14日～3月23日	祝休日を除く	火
10	中止	随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下容子	4月10日～3月26日	祝休日を除く	金
11		随時	随時	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	正副会長会、事務局長、地域班長			
12		随時	随時	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	正副会長会、事務局長、地域班長			
13		随時	随時	卓球		場の開放 (卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月
14		随時	随時	バドミントン		場の開放 (支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月

【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「実施予定」をご確認ください。(令和2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。

No.	実施予定	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日	曜日備考	開催時間
1	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		9:30～11:00
2	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	祝休日を除く	月		10:00～11:30
3	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		13:00～14:30
4	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		14:00～15:30
5	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	水		10:00～11:30
6	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	水		10:00～11:30
7	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	水		13:30～15:00
8	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		10:00～11:30
9	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		10:30～12:00
10	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		13:30～15:00
11	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日		木		16:00～17:00
12	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30
13	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30
14		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日	祝休日、休館日、換水日、7月28日～8月31日、のびのび水中運動実施日は除く	火		14:00～14:30 (10月26日～11月8日まで工事のためプール休場)
15		朝の体操教室		朝の体操教室	講師	4月1日～3月31日	祝休日、休館日	水		10:00～10:45
16		好き好きスポーツデイ (バドミントンなど)		好き好きスポーツデイ (バドミントンなど)	講師	4月11日～3月27日		土	第2・4	13:30～15:30
17		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日～3月26日	祝休日、休館日、換水日、7月24日～8月31日は除く	金		15:00～15:45
18		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日～3月27日	祝休日、休館日、換水日、7月25日～8月31日は除く	土		10:00～10:45
19		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月29日	祝休日、休館日、換水日、学校利用日、7月1日～9月30日は除く	月		14:00～14:30
20		リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月3日～3月26日	祝休日、休館日は除く	金		14:00～14:45

21		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月1日	祝休日、換水日、8月1日～8月31日は除く	月	第1	14:00～14:30
22		ふれあいアリーナ (リズム体操、ストレッチ体操)		リズム体操、ストレッチ体操	講師	4月2日～3月29日	祝休日、休館日は除く	木		14:00～15:15
23		ふれあいトレーニング (マシントレーニング)		マシントレーニング、ストレッチ	講師	4月1日～3月31日	休館日は除く	月・水・金・土		13:00～16:45
24		好き好きスポーツディ (リング・バトルなど)		リング・バトルなど	講師	4月4日～3月27日	休館日は除く	土		14:00～16:00
25		水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日～3月25日	祝休日、換水日、7月23日～8月31日は除く	木		14:00～14:40
26		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日	祝休日、換水日、7月28日～8月31日は除く	火		13:15～13:45

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、中止を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。(令和2年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。

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日
1		4月15日	2月2日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 ・歯科衛生士	9月2日・11月4日・2月3日※希望する2つの月を選択		水
2		4月15日	2月24日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 ・歯科衛生士	9月10日・11月12日・2月25日※希望する2つの月を選択		木
3		4月15日	2月17日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 ・歯科衛生士	9月17日・11月19日・2月18日※希望する2つの月を選択		木
4		4月15日	2月25日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 ・歯科衛生士	9月25日・11月27日・2月26日※希望する2つの月を選択		金
6		9月1日	9月15日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	10月7日～12月23日		水
7		9月1日	9月15日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	10月9日～12月25日		金
8		9月1日	9月15日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	10月9日～12月25日		金
9		9月1日	9月15日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ストレッチ運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	10月8日～11月26日		木
10		9月1日	9月15日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ストレッチ運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	10月8日～11月26日		木
11	中止	未定	未定	川本喜八郎人形ギャラリー関連講座		川本喜八郎人形ギャラリーの関連企画として、川本喜八郎氏にまつわる様々な話などの講演会。	未定	未定例年9月と2月頃		未定
12		9月1日	9月14日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	「これから始める」将棋入門	藤井聡太氏より盛り上がった将棋ブームを受け、「将棋の街”千駄ヶ谷”」で開催する将棋講座。 将棋会館で言うには敷居が高いが、対局ができるようになりたい初心者向け入門講座	区日本将棋連盟所属 女流初段 伊藤 明日香	10月2日～10月30日	10月2日,10月9日,10月16日,10月23日,10月30日	金
15	中止	9月1日	開催当日	健康教育事業	栄養教室	野菜（講義とデモンストレーションの試食）	栄養士	9月29日	1日	火
20		8月15日		ヨガ		ヨガ	講師	10月11日～12月20日	11月8日を除く	日
23		9月1日		ピラティス		ピラティス	講師	10月9日～12月11日		日
25		8月15日	9月10日	知的障がい者移動支援従事者（ガイドヘルパー）養成研修		知的障がいのある児童・成人の社会参加のため、外出時、移動のお手伝いをするガイドヘルパー養成研修	社会福祉士 ほか	10月17日～12月16日	10月17日、10月18日（講義） 講義終了後～12月16日の間1日（実習）	土・日実習は希望日
27		9月1日	9月15日	シニアいきいき事業	千駄ヶ谷初心者タブレット教室	タブレットの初心者向け講座	上瀬洋明	10月13日～11月20日	10月23日、11月3日を除く	火・金
28		9月1日	9月15日	シニアいきいき事業	千駄ヶ谷パソコン教室	パソコン・タブレット講座	講師	10月9日～12月18日	10月30日、11月3日、11月20日を除く	火・金
29		9月15日	9月30日	シニアいきいき事業	スマートフォン講座	スマートフォン講座	講師	10月26日～11月16日		月

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

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日
1		随時	随時	卓球		場の開放(卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月
2		随時	随時	バドミントン		場の開放(支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月
3	中止	随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下容子	4月10日～3月26日	祝休日を除く	金
4		随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下容子	4月14日～3月23日	祝休日を除く	火
5		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		日
6		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		水
7		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝
8		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝
9		随時	随時	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	正副会長会、事務局長、地域班長			
10		随時	随時	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	正副会長会、事務局長、地域班長			



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

No.	実施予定	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日	曜日備考	開催時間
1	中止	シルバー人材センター 相談会		当センターの仕組み等	当センター事業開発委員	9月1日		火		10:00~15:00
2	中止	シルバー人材センター 相談会		当センターの仕組み等	当センター事業開発委員	9月2日		水		10:00~15:00
3	中止	渋谷交響楽団定期演奏会		渋谷交響楽団による演奏会。						
4	9月27日(日) = 一般公開しない	チャリティーダンス公演		渋谷区洋舞連盟による公演。 寄付~募り、社会福祉協議会に寄付する。		9月27日		日		15:30~(予定)
5		好き好きスポーツデイ (バドミントンなど)		好き好きスポーツデイ (バドミントンなど)	講師	4月11日~3月27日		土	第2・4	13:30~15:30
13		朝の体操教室		朝の体操教室	講師	4月1日~3月31日	祝休日、休館日	水		10:00~10:45
14		ふれあいトレーニング (マシントレーニング)		マシントレーニング、ストレッチ	講師	4月1日~3月31日	休館日は除く	月・水・金・土		13:00~16:45
21		水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日~3月25日	祝休日、換水日、7月23日~8月31日は除く	木		14:00~14:40
22		ふれあいアリーナ (リズム体操、ストレッチ体操)		リズム体操、ストレッチ体操	講師	4月2日~3月29日	祝休日、休館日は除く	木		14:00~15:15
32		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日~3月26日	祝休日、休館日、換水日、7月24日~8月31日は除く	金		15:00~15:45
33		リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月3日~3月26日	祝休日、休館日は除く	金		14:00~14:45
34		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日~3月27日	祝休日、休館日、換水日、7月25日~8月31日は除く	土		10:00~10:45
35		好き好きスポーツデイ (リング・バトルなど)		リング・バトルなど	講師	4月4日~3月27日	休館日は除く	土		14:00~16:00
36		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日~3月1日	祝休日、換水日、8月1日~8月31日は除く	月	第1	14:00~14:30
40		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日~3月29日	祝休日、休館日、換水日、学校利用日、7月1日~9月30日は除く	月		14:00~14:30
47		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日~3月30日	祝休日、休館日、換水日、7月28日~8月31日、のびのび水運動実施日は除く	火		14:00~14:30
48		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日~3月30日	祝休日、換水日、7月28日~8月31日は除く	火		13:15~13:45
49	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日~3月31日	祝休日を除く	水		10:00~11:30
50	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日~3月31日	祝休日を除く	水		10:00~11:30
51	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日~3月31日	祝休日を除く	水		13:30~15:00
52	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日~3月25日	祝休日を除く	木		10:00~11:30
53	中止	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日~3月25日	祝休日を除く	木		10:30~12:00

54	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		13:30～15:00
55	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日		木		16:00～17:00
56	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30
57	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30
58	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	祝休日を除く	月		10:00～11:30
59	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		9:30～11:00
60	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		13:00～14:30
61	中止	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		14:00～15:30
62		区民公募展	区民手工芸展	区民制作の公募展		9月4日～9月10日	9月8日を除く	金・土・日・月・水・木		9:00～19:00(日曜日・最終日を除く)、9:00～17:00(日曜日・最終日)
63	中止	川本善八郎人形ギャラリーワークショップ		川本人形の構造やからくりの解説、人形と撮影会。		未定 明年9月と2月頃		未定		11:00～16:00(予定)

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、中止を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。(令和2年8月3日現在)

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

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日
1		4月1日		のびのび水中運動教室		水中運動	講師	5/21、6/4・18、7/2・16は中止 9/3・17、10/8・22、11/5・19は実施	祝休日を除く	木
2		4月1日		のびのび水中運動教室		水中運動	講師	5/20、6/3・17、7/1・15は中止 9/2・16、10/7・21、11/4・18は実施		水
3		4月15日	2月2日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 会医師 ・歯科衛生士	9月2日・11月4日・2月3日 ※希望する2つの月を選択		水
4		4月15日	2月24日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 会医師 ・歯科衛生士	9月10日・11月12日・2月25日 ※希望する2つの月を選択		木
5		4月15日	2月17日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 会医師 ・歯科衛生士	9月17日・11月19日・2月18日 ※希望する2つの月を選択		木
6		4月15日	2月25日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 会医師 ・歯科衛生士	9月25日・11月27日・2月26日 ※希望する2つの月を選択		金
7		6月15日		ヨーガ		ヨーガ	講師	7月31日～10月2日		金
8		6月15日		ピラティス		ピラティス	講師	8月2日～10月4日		日
9		7月1日	8月20日	渋谷区訪問型サービスA従事者研修	渋谷区せいかつサポート研修	高齢者宅で家事をサポートしていただける方を募集するための研修(訪問介護に関する講義・演習)		9月4日～9月25日	9月4日,9月11日,9月18日,9月25日	金
10	中止	7月17日	開催当日	健康教育事業	栄養教室「栄養成分表示を知ろう」	栄養成分表示(講話・試食)	栄養士	8月21日	1日	金
11		7月27日	8月21日	健康教育事業	歯周病予防教室	講話とデモンストレーション他	歯科医師・歯科衛生士	8月21日	1日	金
12		8月1日	8月20日	渋谷区文学・文化教養講座	岡本太郎と日本近現代美術史	岡本太郎を中心に日本の近現代美術史について学ぶ	武蔵野美術大学 芸術化学科准 教授 春原 史 寛	9月23日～10月14日	9月23日,9月30日,10月7日,10月14日	水
13		8月1日		太極拳		太極拳	講師	9月10日～11月12日		木
14		7月30日	定員になり次第	2020年度渋谷区立社会教育館講座	ミニコンサート	プロの演奏家によるコンサートを身近な場所で楽しみます。	アンサンブル グループ「オトハ コ」	8月29日		土
15		8月15日		ヨーガ		ヨーガ	講師	10月11日～12月20日	11月8日を除く	日
16	延期(9月13日開催)	8月15日	8月25日	はーとふる・はんど手話ダンス公演		聴覚障がいのある方による手話ダンスやマジックショーなどの公演。		9月13日		日
17		8月1日	8月17日	シニアいきいき事業	健康療養教室(入門コース2期)	健康療養	岡山 康行	9月11日～11月27日		金
18		8月15日	9月10日	知的障がい者移動支援従業者(ガイドヘルパー)養成研修		知的障がいのある児童・成人の社会参加のため、外出時、移動のお手伝いをするガイドヘルパー養成研修	社会福祉士 ほか	10月17日～12月16日	10月17日、10月18日(講義) 講義終了後～12月16日の間1日(実習)	土・日実習は希望日

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

No.	実施予定	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日	曜日備考	開催時間
1	中止	シルバー人材センター 相談会		当センターの仕組み等	当センター事業開発委員	8月4日		火		10:00~15:00
2	中止	シルバー人材センター 相談会		当センターの仕組み等	当センター事業開発委員	8月5日		水		10:00~15:00
3		好き好きスポーツデイ (バルーンテニスなど)		好き好きスポーツデイ (バルーンテニスなど)	講師	4月11日~3月27日		土	第2・4	13:30~15:30
4		朝の体操教室		朝の体操教室	講師	4月1日~3月31日	祝休日、休曜日	水		10:00~10:45
5		ふれあいトレーニング (マシントレーニング)		マシントレーニング、ストレッチ	講師	4月1日~3月31日	休曜日は除く	月・水・金・土		13:00~16:45
6		水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日~3月25日	祝休日、換水日、7月23日~8月31日は除く	木		14:00~14:40
7		ふれあいアリーナ (リズム体操、ストレッチ体操)		リズム体操、ストレッチ体操	講師	4月2日~3月29日	祝休日、休曜日は除く	木		14:00~15:15
8		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日~3月26日	祝休日、休曜日、換水日、7月24日~8月31日は除く	金		15:00~15:45
9		リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月3日~3月26日	祝休日、休曜日は除く	金		14:00~14:45
10		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日~3月27日	祝休日、休曜日、換水日、7月25日~8月31日は除く	土		10:00~10:45
11		好き好きスポーツデイ (リング・バトルなど)		リング・バトルなど	講師	4月4日~3月27日	休曜日は除く	土		14:00~16:00
12		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日~3月1日	祝休日、換水日、8月1日~8月31日は除く	月	第1	14:00~14:30
13		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日~3月29日	祝休日、休曜日、換水日、学校利用日、7月1日~9月30日は除く	月		14:00~14:30
14		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日~3月30日	祝休日、休曜日、換水日、7月28日~8月31日、のびのび水中運動実施日は除く	火		14:00~14:30
15		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日~3月30日	祝休日、換水日、7月28日~8月31日は除く	火		13:15~13:45
16		若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日~3月31日	祝休日を除く	水		10:00~11:30
17		若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日~3月31日	祝休日を除く	水		10:00~11:30
18		若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日~3月31日	祝休日を除く	水		13:30~15:00
19		若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日~3月25日	祝休日を除く	木		10:00~11:30
20		若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日~3月25日	祝休日を除く	木		10:30~12:00
21		若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日~3月25日	祝休日を除く	木		13:30~15:00

22		若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日		木		16:00～17:00
23		若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30
24		若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30
25		若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	祝休日を除く	月		10:00～11:30
26		若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		9:30～11:00
27		若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		13:00～14:30
28		若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		14:00～15:30

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

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日
1		随時	随時	卓球		場の開放(卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月
2		随時	随時	バドミントン		場の開放(支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月
3		随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下容子	4月10日～3月26日	祝休日を除く	金
4		随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 柳下容子	4月14日～3月23日	祝休日を除く	火
5		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		日
6		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		水
7		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝
8		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝
9		随時	随時	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	正副会長会、事務局長、地域班長			
10		随時	随時	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	正副会長会、事務局長、地域班長			