

令和元年 9 月イベントカレンダー（事前申込）

No.	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	9月16日（①②を1日で行なう）		月		14：00～16：00	区内在住で60歳以上	10人	美竹の丘・しぶや	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物	美竹の丘・しぶや	5464-6800	5464-6801
2	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	①9月18日 ②9月20日		①水 ②金		①14：30～16：30 ②15：30～17：30	区内在住で60歳以上	10人	杜の風・上原	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物 室内用運動靴	杜の風・上原	6407-4233	6407-4234
3	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	9月18日（①②を1日で行なう）		水		16：00～17：15	区内在住で60歳以上	10人	あやめの苑・代々木	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物 室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
4	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	①9月19日 ②9月26日		木		9:30～11：00	区内在住で60歳以上	10人	けやきの苑・西原	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物 室内用運動靴	けやきの苑・西原	5453-0515	5453-0522
5	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	①9月19日 ②9月26日		木		14：00～15：30	区内在住で60歳以上	10人	日本赤十字社総合福祉センターレックス広尾	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物	日本赤十字社総合福祉センターレックス広尾	6861-4800	6861-4810
6	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	①9月24日 ②10月1日		火		10：30～11：30	区内在住で60歳以上	10人	つるとかめ	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物	つるとかめ	3376-1341	3376-0188
7	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	①10月2日 ②10月9日		水		13:30～15：30	区内在住で60歳以上	30人	つばめの里・本町東	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物 室内用運動靴	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560
8	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	①10月3日 ②10月10日		木		10：00～12：00	区内在住で60歳以上	15人	パール代官山	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物	パール代官山	5458-4811	5458-4817
9	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	①10月8日 ②10月15日		火		①10：00～12：00 ②13：00～15：00	区内在住で60歳以上	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物 室内用運動靴	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	5790-0887	5790-0889
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	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2日～12月18日		水		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	15人	グループホーム笹塚	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691	3299-2692
11	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4日～12月20日		金		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	15人	グループホーム笹塚	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691	3299-2692
12	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4日～12月20日		金		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	15人	グループホーム笹塚	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691	3299-2692
13	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3日～11月21日		木		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	5人	猿楽トレーニングジム	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	猿楽トレーニングジム	3461-3447	3461-3448
14	9月1日	9月15日	ピラティス		ピラティス	講師	10月4日～12月6日		金		19:30～20:30	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円	運動の出来る服装 水分補給の飲み物	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
15	9月1日	9月15日	ヨガ		ヨガ	講師	10月6日～12月8日		日		19:15～20:15	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円	運動の出来る服装 水分補給の飲み物	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
16	9月1日	9月15日	平成31年度渋谷区立社会教育館講座	尺八入門	基礎から始め、音階を吹けるようになるまで尺八に触れることで、伝統的な音楽を体感する。	都山流尺八会会大師範 平模旦山	10月5日～11月2日		土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	2,000円（教材費）		千駄ヶ谷社会教育館	3497-0631	3497-0632
17	9月13日	9月30日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（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 英美子 他助手1名	10月18日～12月13日	11月29日を除く	金		9:30～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	第二美竹分庁舎	無料	運動できる服装、 タオル等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
18	9月15日	9月30日	2019年度渋谷区立社会教育館講座	はじめての水彩画	「気軽に始めやすく、奥も深い水彩画をはじめたい」そんな方が、水彩絵具の色の重ね方や、水の扱い方などを講師の実演も交えながら具体的に学ぶ	レイアートスクール 山崎 秋人	10月12日・10月19日		土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人	恵比寿社会教育館	1,500円（教材費）		恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
19	9月15日	10月10日	2019年度渋谷区立社会教育館講座	日常生活や仕事でも役立つ英文字講座	単語や文章を楽しく書きながら、平仮名・漢字を書くときのコツとポイントを学び、手書きへのコンプレックスを解消する。	篠原 遙己	10月26日～11月9日	10月26日、11月2日、11月9日	土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	15人	恵比寿社会教育館	1,200円（教材費）		恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
20	9月15日	10月1日	シニアいきいき事業	幡ヶ谷パソコン教室3期	①タブレットコース（午前・午後） ②ワードとエクセルコース（午前） ③初めてのパソコン・タブレットコース（午後）	講師	①10月11日～12月20日 ②10月15日～12月17日	①11月1日、15日を除く ②10月22日を除く	①金 ②火		10:00～12:00 13:30～15:30	区内在住でおおむね60歳以上	各9人	幡ヶ谷社会教育館	3,000円（教材費）		シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
21	9月28日	10月6日	区民公募展	区民写真展	区民作成作品の公募展		10月11日～10月17日	月曜日を除く	金・土・日・火・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)	区内在住・在勤・在学の人		①幡ヶ谷社会教育館 ②千駄ヶ谷社会教育館		①幡ヶ谷社会教育館 ②千駄ヶ谷社会教育館	①3376-1541 ②3497-0631	①3375-9278 ②3497-0632	

令和元年9月イベントカレンダー（随時申込）

No.	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	随時	随時	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		11:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター			ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
2	随時	随時	ワークショップ	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		13:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター	無料～500円		ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
3	随時	随時	実習	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		日		13:30～15:30	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要	10人	ふれあい植物センター	1,000円～2,500円	汚れても良い服装、ゴム手袋	ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
4	随時	9月3日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月5日・9月4日		水		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	－
5	随時	9月11日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月13日・9月12日		木		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	－
6	随時	9月18日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月20日・9月19日		木		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	－
7	随時	9月26日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月28日・9月27日		金		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	笹塚区民会館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	－
8	随時	10月21日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月6日・2月5日		水		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	－
9	随時	10月21日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月14日・2月13日		木		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	－
10	随時	11月6日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月21日・2月20日		木		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	－
11	随時	11月6日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月29日・2月28日		金		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	笹塚区民会館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	－
12	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9日～3月24日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター	5466-2681	5466-2682
13	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12日～3月27日	祝休日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上	20人	つばめの里・本町東	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560

令和元年 9 月 イベントカレンダー（当日会場受付）

No.	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:00～10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション管橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
2	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:50～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション管橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
3	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	渋谷サービス公社社員	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
4	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	小坂橋美雪・林久仁子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター新橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
5	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～14:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
6	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:10～15:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
7	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	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	初台敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
8	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	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～13:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
9	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	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:00～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
10	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・野沢豊子・若下洋子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	90人	ひがし健康プラザ	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
11	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・大久保浩子・木村恭雄	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	杜の風・上原	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
12	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	田崎允一・近藤留美子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター幡ヶ谷	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
13	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	竹内美智子・北村千佐代	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日,2月5日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
14	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	原田英里子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	代官山スポーツプラザ	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
15	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日,3月4日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
16	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:15～14:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	西原敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
17	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・古市智津子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター参宮橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
18	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		9:15～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
19	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		10:45～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
20	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	千駄ヶ谷区民会館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
21	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	渡辺ゆり子・並木玲子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	はつらつセンターケアステーション本町	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
22	健康はつらつ事業	運動講座(楽々ボール体操)	ボールを使用した運動	奥原敏子・石井喜和子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日,2月13日を除く	木		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
23	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊東瞳・石井喜和子	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,2月14日,3月20日を除く	金		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
24	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島陽子・日原有理	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	管塚高架下施設	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
25	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		9:15～10:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

令和元年 9 月 イベントカレンダー（当日会場受付）

No.	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
26	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		10:10～10:55	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
27	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	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	地域交流センター神宮前	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
28	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月6日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
29	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
30	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター二軒家	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
31	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	塚原やすこ	4月5日～3月27日	5月3日,5月17日,5月31日,8月16日,8月23日,8月30日,11月22日,12月13日,12月27日,1月3日,2月7日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	美竹の丘・しふや	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
32	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31日	祝休日を除く	火		9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上	30人	代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
33	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30日	祝休日を除く	月		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	美竹の丘・しふや	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
34	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31日	祝休日を除く	火		13:00～14:30	区内在住でおおむね60歳以上	30人	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
35	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31日	祝休日を除く	火		14:00～15:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
36	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25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
37	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25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	地域交流センター代々木の杜	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
38	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25日	祝休日を除く	水		13:30～15:00	区内在住でおおむね60歳以上	25人	はつらつセンター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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
39	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4日～3月26日	祝休日を除く	木		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	40人	恵比寿社会教育館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
40	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4日～3月26日	祝休日を除く	木		10:30～12:00	区内在住でおおむね60歳以上	30人	杜の風・上原	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
41	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4日～3月26日	祝休日を除く	木		13:30～15:00	区内在住でおおむね60歳以上	20人	地域交流センター大向	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
42	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4日～3月26日		木		16:00～17:00	区内在住でおおむね60歳以上	10人	あやめの苑・代々木	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
43	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5日～3月27日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ヶアステーション管橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
44	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5日～3月27日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	15人	日本赤十字社総合福祉センター	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
45	松清美術館 ギャラリートーク		特別展览展示内容について、担当学芸員や展覧会関係者が解説をしながら館内をご案内	松清美術館学芸員	9月1日		日		14：00～14：30		定員設定なし	松清美術館	無料(要入館料)		松清美術館	3465-9421	
46	松清美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松清美術館の建築を理解するツアー	松清美術館学芸員	9月6日		金		18：00～18：30		20人	松清美術館	無料(要入館料)		松清美術館	3465-9421	
47	記念講演会「沖縄の染織」		沖縄染織の研究者であり、人間国宝の沖縄染織作家たちとも交流のある眞那嶺一子氏が、琉球王国時代から今に至るまでの沖縄の染織の歴史やその概要を、実例を挙げながら説明し、沖縄の染織の多様性と魅力について語る。	眞那嶺 一子 沖縄県立博物館・美術館 主任学芸員	9月8日		日		14：00～15：30		80人	松清美術館	無料(要入館料)		松清美術館	3465-9421	
48	松清美術館 ギャラリートーク		特別展览展示内容について、担当学芸員や展覧会関係者が解説をしながら館内をご案内	松清美術館学芸員	9月13日		金		14：00～14：30		定員設定なし	松清美術館	無料(要入館料)		松清美術館	3465-9421	
49	松清美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松清美術館の建築を理解するツアー	松清美術館学芸員	9月13日		金		18：00～18：30		20人	松清美術館	無料(要入館料)		松清美術館	3465-9421	
50	松清美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松清美術館の建築を理解するツアー	松清美術館学芸員	9月20日		金		18：00～18：30		20人	松清美術館	無料(要入館料)		松清美術館	3465-9421	

令和元年 9 月 イベントカレンダー（当日会場受付）

No.	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
51	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月1日～3月26日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	木		14:00～14:45	中学生以上	35人	代官山スポーツプラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
52	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月5日～3月26日	祝休日,休館日を除く	金		14:00～14:45	中学生以上の運動初心者	30人	猿楽トレーニングジム	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ等	猿楽トレーニングジム	3461-3447	3461-3448
53	好き好きスポーツディ(リングバトルなど)		好き好きスポーツディ(リングバトルなど)	講師	4月6日～3月28日		土		14:00～16:00	小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区コミュニティスポーツ・レクリエーション協会	3400-3467	5466-2292
54	のびのび水中運動教室		水中運動	講師	5月9日～11月21日		木		14:00～14:45	肢体不自由な人	15人	中幡小学校温水プール	無料 スポーツ安全保険(任意)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
55	スポーツセンター当日参加型スポーツ	サッカー	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	4月3日～11月13日	7,8月を除く	水		18:30～20:20	18歳以上	定員設定なし	スポーツセンター	500円	サッカーができる服装、シューズ	渋谷区サッカー協会	090-7265-3843	
56	水中ウォーキング・エクササイズ		水中ウォーキング・水中エクササイズ	講師	4月5日～3月27日	祝休日,換水日,7月19日～8月を除く	金		15:00～15:45	中学生以上	35人	中幡小学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
57	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月28日	祝休日,換水日,7月20日～8月,休館日を除く	土		10:00～10:45	中学生以上	30人	上原中学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	上原中学校温水プール	3460-7531	3460-7531
58	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月30日	祝休日,換水日,休館日,学校利用日,7月～9月を除く	月		14:00～14:30	中学生以上	30人	渋谷本町学園温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	渋谷本町学園温水プール	3373-1303	6276-3810
59	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月2日～3月31日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	火		13:15～13:45	中学生以上	20人	代官山スポーツプラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
60	種目別個人使用	バレーボール	個人で参加可能		年間		火・木		火 18:00～21:00 木 15:45～17:45	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
61	種目別個人使用	卓球	個人で参加可能		年間		火・金		火 18:00～21:00 金 9:00～11:00	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ、ラケット等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
62	種目別個人使用	卓球	個人で参加可能		年間		月		9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ、ラケット等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
63	種目別個人使用	バドミントン	個人で参加可能		年間		月		13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ、ラケット等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
64	種目別個人使用	硬式テニス	個人で参加可能		年間		水・金		水 【4月1日～11月15日】 16:00～20:20 【11月16日～3月31日】 16:00～18:00 金 9:00～13:20	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、シューズ、ラケット等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
65	種目別個人使用	ゲートボール	個人で参加可能		年間		木		11:20～13:20	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、シューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
66	ブルプログラム	水中ウォーキング	水中ウォーキング	講師	年間	祝休日,休館日,換水日,7月17日～8月,のびのび水中運動実施日を除く	火		14:00～14:30	中学生以上	30人	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
67	フィットネスプログラム	朝の体操教室	朝の体操教室	講師	年間	祝休日,休館日を除く	水		10:00～10:45	中学生以上の運動初心者	50人	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
68	軽スポーツ	好き好きスポーツディ(バールンテニスなど)	好き好きスポーツディ(バールンテニスなど)	講師	年間	休館日を除く	土	第2・4	13:00～15:00	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
69	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ソフトテニス	事前の申込不要、各会場で受付。(自由練習、技術指導有)	講師	年間		水、金		水 13:40～18:00(自由練習) 金 9:00～13:20(技術指導有)	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	400円、小・中学生100円 水曜日のみスポーツ施設使用料免除登録がある場合無料	運動ができる服装	渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	
70	スポーツセンター当日参加型スポーツ	バスケットボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間		火・木		火 15:45～17:45 木 18:00～21:00(小学生は20:00まで)	小学生以上(小学生は保護者同伴)	定員設定なし	スポーツセンター	400円 小・中学生100円	運動ができる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バスケットボール協会	090-2240-3354	
71	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ゲートボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間	8月を除く	火		9:00～15:00	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	無料	運動ができる服装	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	
72	スポーツセンター当日参加型スポーツ	初級・中級者バドミントン練習会	事前の申込不要、各会場で受付。(競技を目的とした練習会) ※初めての方は協会まで連絡	講師	年間		火・水・金		火 9:00～12:45 水 13:15～17:45 金 18:00～21:00	18歳以上又はジュニア教室登録者(試合ができる初級者から)	定員設定なし	スポーツセンター	400円	ラケット、運動ができる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バドミントン協会	070-6968-2888	
73	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月2日	祝休日,換水日,8月を除く	月	第1	14:00～14:30	中学生以上	12人	ひがし健康プラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

令和元年 8 月 イベントカレンダー（事前申込）

No.	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	8月1日	8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	9月11日～10月18日		水・金		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	15人	美竹の丘・しぶや	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	美竹の丘・しぶや ※土日祝日受付不可	5464-6800	5464-6801
2	8月1日	8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	9月2日～10月4日	9月16日,9月23日を除く	月・金		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	6人	恵比寿社会教育館	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
3	8月1日	8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	9月4日～9月27日		水・金		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	6人	中幡小学校温水プール	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
4	8月1日	8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	9月5日～10月31日	9月16日を除く	月・木		15:30～16:45	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	10人	杜の風・上原	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	杜の風・上原	6407-4233	6407-4234
5	8月1日	8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	9月2日～11月7日	9月16日,9月23日,10月14日,11月4日を除く	月・木		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	10人	つばめの里・本町東	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560
6	8月1日	8月13日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（健身操）	ヨガや太極拳等の動きを取り入れ、新陳代謝を高めていく健康体操。	生駒 啓子	10月2日～3月18日	10月16日,10月30日,1月1日,1月29日,2月26日を除く	水		10:00～11:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	第二美竹分庁舎	無料	運動できる服装、 タオル等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
7	8月1日	8月15日	シニアいきいき事業	健康麻雀教室2期 入門コース	楽しみながら覚える麻雀入門	岡山康行	9月6日～11月22日		金		10:00～12:00	区内在住のおおむね60歳以上の人	36人	千駄ヶ谷教室（もみち）	2,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
8	8月1日	8月15日	シニアいきいき事業	シニアいきいき大学（カラオケ 期）	歌は世につれ世は歌につれ「カラオケ」で仲間づくり、健康づくり 演歌を楽しむ学ぶ	尾松不美江	予定：9月6日～12月20日	9月27日、10月4日、10月25日、11月15日、11月22日、12月6日を除く	木		10:00～12:00、13:30～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	25人	文化総合センター大和田	2,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
9	8月14日	9月1日	区民公募展	区民手工芸展	区民作成作品の公募展		9月6日～9月12日		金・土・日・月・火・水・木	終日		区内在住の人		恵比寿社会教育館			恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
10	8月15日	8月30日	平成31年度渋谷区「文学・文化 教養講座」	世界の神話	各国の神話を比較しながら、神々、英雄の世界を学ぶ	中央大学非常勤講師 沖田 瑞穂	10月4日～11月22日		金		14:00～15:30	誰でも参加可	80人	上原社会教育館	972円(テキスト代)	テキスト	生涯学習振興課生涯学習係	3463-3049	3463-3822
11	8月15日	10月8日	ランチタイムコンサート		音楽大学等に通う学生や若手演奏家がコンサートを披露する。年3回予定。座席なし。		9月12日～10月8日	9月12日,9月17日,10月8日	木・火		12:10～12:45	誰でも参加可	定員設定なし（立ち見）	文化総合センター大和田1F	無料		文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
12	8月15日	8月29日	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（プール利用あり）	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	9月18日～12月4日		水		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	10人	ひがし健康プラザ	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
13	8月15日	8月29日	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（プール利用あり）	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	9月20日～12月6日		金		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	10人	ひがし健康プラザ	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
14	8月15日	8月29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	9月26日～11月14日		木		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	5人	スポーツセンター	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
15	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（ヨガ）	高齢者向けのヨガ。初心者でも参加可能。	井上 和子	10月7日～3月23日	10月14日,11月4日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日,3月9日を除く	月		9:30～10:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	第二美竹分庁舎	無料	運動できる服装、 タオル等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
16	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（ヨガ）	高齢者向けのヨガ。初心者でも参加可能。	井上 和子	10月3日～3月26日	10月17日,10月31日,11月21日,12月26日,1月2日,1月30日,2月20日,3月19日を除く	木		13:30～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	第二美竹分庁舎	無料	運動できる服装、 タオル等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
17	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（エンジョイエアロビクス）	ロイニバクトのエアロビクス。無理なく心肺機能アップを目指す。	加藤 直美	10月7日～3月23日	10月14日,11月4日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		11:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	第二美竹分庁舎	無料	運動できる服装、 タオル等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
18	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（ウォーキングステップ）	いろいろな歩き方を取り入れ、身体バランスをつくるプログラム。	山崎 貴美子	10月1日～3月24日	10月22日,12月31日,2月11日を除く	火		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	第二美竹分庁舎	無料	運動できる服装、 タオル等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
19	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（リンバストレッチ）	リンバの流れを意識したストレッチを行う体操プログラム。	山本 敦子	10月1日～3月24日	10月22日,12月31日,2月11日を除く	火		15:00～16:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	第二美竹分庁舎	無料	運動できる服装、 タオル等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
20	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（いきいき健康体操）	リズム体操、マットストレッチ、筋トレなどの全身運動	工藤 彩	10月3日～3月26日	10月31日,1月2日を除く	木		9:30～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	第二美竹分庁舎	無料	運動できる服装、 タオル等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
21	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（太極拳）	24式太極拳。基礎の動きから行う。	近藤 留美子、酒井 睦枝	10月3日～3月26日	10月31日,12月26日,1月2日を除く	木		11:10～12:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	第二美竹分庁舎	無料	運動できる服装、 タオル等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
22	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（すわって 筋力アップ）	椅子に座って筋トレ。弱い脚の方でもOK。	中井 良二	10月3日～3月26日	10月31日,1月2日を除く	木		15:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	第二美竹分庁舎	無料	運動できる服装、 タオル等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
23	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（ピラティス）	ヨガのようなゆったりとした動きと呼吸法でインナーマッスルや代謝アップを目指す。	栗沢 恵子	10月4日～3月27日	11月29日,1月3日,3月20日を除く	金		11:00～12:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	第二美竹分庁舎	無料	運動できる服装、 タオル等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
24	8月15日	8月31日	平成31年度渋谷区立社会教育館講座	スペイン語入門	世界の多く国で使用されている、スペイン語の簡単なフレーズを学ぶと共に、スペイン語圏の文化に触れ、国際感覚を養う	青山学院大学非常勤講師 杉山 メリダ	9月28日～10月26日		土		10:00～12:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人	幡ヶ谷社会教育館	無料	筆記用具	幡ヶ谷社会教育館	3376-1541	3375-9278
25	8月15日	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期（水墨画）	先生の手本を参考にして水墨画の基礎を学ぶ	三塚政江、岡田由美子	10月7日～3月9日	祝祭日を除く	月	第1・2	14:00～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	900円	室内履き・筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
26	8月15日	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期（書道）	主に楷書体、行書体の書き方学ぶ	中藤佳子、平石巳代子、 国井美知恵	10月21日～3月23日	2月24日を除く	月	第3・4	14:00～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	1,100円	室内履き・筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
27	8月15日	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期（英会話 初級）	外国人講師による、中学生レベルの英会話レッスン	シェルトンモリスリー	10月1日～3月10日	10月22日、12月24日、12月31日、2月11日を除く	火		10:00～10:50	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	2,160円	室内履き・筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
28	8月15日	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期（英会話 中級）	外国人講師による、高校生レベルの英会話レッスン	シェルトンモリスリー	10月1日～3月10日	10月22日、12月24日、12月31日、2月11日を除く	火		11:10～12:00	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	2,160円	室内履き・筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
29	8月15日	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期（水彩画）	果物や花などをモチーフにして、描き方の基礎を学ぶ	柚村優美、高木裕子、 岡田由美子	10月2日～3月11日		水	第1・2	14:00～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	1,200円	室内履き・筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
30	8月15日	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期（詩吟）	詩吟の発生方法、楽譜の読み方学ぶ	山口世津子	10月18日～3月27日	祝祭日を除く	金	第3・4	14:00～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	無料	室内履き・筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
31	8月15日	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期（歌ってラララ）	体操や発声練習、ゲームを織り交ぜながら毎回5～6曲を歌う	内藤郁子	10月11日～3月13日		金	第2	14:00～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	50人	第2美竹分庁舎	無料	室内履き・筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
32	8月20日	8月31日	2019年度渋谷区立社会教育館講座		日本の伝統～ろうけつ染め～を楽しむ！	川崎市立日本民家園伝統工芸館	9月21日・9月22日	2日連続講座	土・日		10:00～13:00	区内在住・在勤・在学の中学生以上	16人	上原社会教育館	2,800円(教材費)		上原社会教育館	3481-0301	3481-0302
33	8月29日	9月15日	2019年度渋谷区立社会教育館講座	はじめての水彩画	「気軽に始めやすく、奥も深い水彩画をはじめたい」そんな方が、水彩絵具の色の重ね方や、水の扱い方などを講師の実演も交えながら具体的に学ぶ	レイアートスクール 山崎 秋人	9月28日・10月5日		土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人	恵比寿社会教育館	1,500円(教材費)		恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
34	8月29日	9月30日	2019年度渋谷区立社会教育館講座	はじめての水彩画	「気軽に始めやすく、奥も深い水彩画をはじめたい」そんな方が、水彩絵具の色の重ね方や、水の扱い方などを講師の実演も交えながら具体的に学ぶ	レイアートスクール 山崎 秋人	10月12日・10月19日		土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人	恵比寿社会教育館	1,500円(教材費)		恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778

令和元年 8 月 イベントカレンダー（随時申込）

No.	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	随時	随時	イベント	のみもの植物園	1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	ふれあい植物センター ボランティアの会	4月1日～3月31日		日		11:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター			ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
2	随時	随時	ワークショップ	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		13:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター	無料～500円		ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
3	随時	随時	実習	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		日		13:30～15:30	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要	10人	ふれあい植物センター	1,000円～2,500円	汚れても良い服装、ゴム手袋	ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
4	随時	9月3日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月5日・9月4日		水		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	ー
5	随時	9月11日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月13日・9月12日		木		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	ー
6	随時	9月18日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月20日・9月19日		木		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	ー
7	随時	9月26日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月28日・9月27日		金		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	笹塚区民会館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	ー
8	随時	10月21日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月6日・2月5日		水		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	ー
9	随時	10月21日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月14日・2月13日		木		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	ー
10	随時	11月6日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月21日・2月20日		木		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	ー
11	随時	11月6日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月29日・2月28日		金		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	笹塚区民会館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	ー
12	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9日～3月24日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター	5466-2681	5466-2682
13	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12日～3月27日	祝休日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上	20人	つばめの里・本町東	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560

令和元年 8 月イベントカレンダー（当日会場受付）

No.	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	小坂橋美香・林久仁子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター新橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
2	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・野沢豊子・岩下洋子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	90人	ひがし健康プラザ	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
3	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・大久保浩子・木村泰雄	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	杜の風・上原	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
4	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	田崎允一・近藤留美子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター幡ヶ谷	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
5	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	竹内美智子・北村千佐代	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日,2月5日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
6	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・古市智津子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター参宮橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
7	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～14:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
8	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:10～15:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
9	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	原田英里子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	代官山スポーツプラザ	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
10	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日,3月4日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
11	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		9:15～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
12	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		10:45～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
13	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊東隆・石井喜和子	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,2月14日,3月20日を除く	金		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
14	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島陽子・日原有理	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	管塚高架下施設	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
15	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・山口文子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	初台敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
16	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	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～13:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
17	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	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:00～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
18	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:15～14:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	西原敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く)	木		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	千駄ヶ谷区民会館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292	
20	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		9:15～10:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
21	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		10:10～10:55	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
22	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	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	地域交流センター神宮前	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
23	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月6日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
24	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
25	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く)	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター二軒家	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
26	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:00～10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション管橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
27	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:50～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション管橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
28	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	渋谷サービス公社社員	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
29	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	渡辺ゆり子・並木玲子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	はつらつセンターケアステーション本町	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
30	健康はつらつ事業	運動講座(柔々ボール体操)	ボールを使用した運動	桑原敬子・石井喜和子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日,2月13日を除く	木		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
31	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	塚原やすこ	4月5日～3月27日	5月3日,5月17日,5月31日,8月16日,8月23日,8月30日,11月22日,12月13日,12月27日,1月3日,2月7日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	美竹の丘・し・ぶや	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
32	ブルプログラム	水中ウォーキング	水中ウォーキング	講師	年間	祝休日,休館日,換水日,7月17日～8月,のびのび水中運動実施日を除く	火		14:00～14:30	中学生以上	30人	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
33	フィットネスプログラム	朝の体操教室	朝の体操教室	講師	年間	祝休日,休館日を除く	水		10:00～10:45	中学生以上の運動初心者	50人	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
34	軽スポーツ	好き好きスポーツディ(バールンテニスなど)	好き好きスポーツディ(バールンテニスなど)	講師	年間	休館日を除く	土	第2・4	13:00～15:00	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
35	水中ウォーキング・エクササイズ		水中ウォーキング・水中エクササイズ	講師		4月5日～3月27日	祝休日,換水日,7月19日～8月を除く	金		15:00～15:45	中学生以上	中幡小学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
36	のびのび水中運動教室		水中運動	講師		5月9日～11月21日		木		14:00～14:45	肢体不自由な人	中幡小学校温水プール	無料 スポーツ安全保険(任意)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
37	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師		4月6日～3月28日	祝休日,換水日,7月20日～8月,休館日を除く	土		10:00～10:45	中学生以上	上原中学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	上原中学校温水プール	3460-7531	3460-7531

令和元年 8 月イベントカレンダー（当日会場受付）

No	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
38	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月30日	祝休日,換水日,休館日,学校利用日,7月～9月を除く	月		14:00～14:30	中学生以上	30人	渋谷本町学園温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	渋谷本町学園温水プール	3373-1303	6276-3810
39	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月5日～3月26日	祝休日,休館日を除く	金		14:00～14:45	中学生以上の運動初心者	30人	猿楽トレーニングジム	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ等	猿楽トレーニングジム	3461-3447	3461-3448
40	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月2日	祝休日,換水日,8月を除く	月	第1	14:00～14:30	中学生以上	12人	ひがし健康プラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
41	好き好きスポーツディ(リングバトルなど)		好き好きスポーツディ(リングバトルなど)	講師	4月6日～3月28日		土		14:00～16:00	小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区コミュニティスポーツ・レクリエーション協会	3400-3467	5466-2292
42	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月1日～3月26日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	木		14:00～14:45	中学生以上	35人	代官山スポーツプラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
43	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月2日～3月31日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	火		13:15～13:45	中学生以上	20人	代官山スポーツプラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
44	種目別個人使用	バレーボール	個人で参加可能		年間		火・木	火 18:00～21:00 木 15:45～17:45	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし		スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
45	種目別個人使用	卓球	個人で参加可能		年間		火・金	火 18:00～21:00 金 9:00～11:00	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし		スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ、ラケット等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
46	種目別個人使用	卓球	個人で参加可能		年間		月	9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし		ひがし健康プラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ、ラケット等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
47	種目別個人使用	バドミントン	個人で参加可能		年間		月	13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし		ひがし健康プラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ、ラケット等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
48	種目別個人使用	硬式テニス	個人で参加可能		年間		水・金	水 【4月1日～11月15日】16:00～20:20 【11月16日～3月31日】16:00～18:00 金 9:00～13:20	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし		スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、シューズ、ラケット等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
49	種目別個人使用	ゲートボール	個人で参加可能		年間		木	11:20～13:20	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし		スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、シューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
50	どこでも運動場プロジェクト		大縄、フラフープ、けん玉、こま等を使って道路で自由に体を動かすことができます。		8月4日		日	10:00～12:00	どなたでも	定員設定なし		国立能楽堂の南西側道路	無料	特になし	スポーツ振興課 事業調整主査	3463-3296	3463-3296
51	障がい者スポーツ体験教室	フライングディスク	年齢や障がいの有無、種目の垣根を越えて、参加者の皆様に身体を動かす楽しさを伝えていきます。	講師	8月29日		木	14:00～15:00	障がいの有無を問わず誰でも参加可能	定員設定なし		スポーツセンター	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ、飲み物等	スポーツ振興課 事業調整主査	3463-3296	3463-3296
52	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ソフトテニス	事前の申込不要、各会場で受付。(自由練習、技術指導有)	講師	年間		水、金	水 13:40～18:00(自由練習) 金 9:00～13:20(技術指導有)	小学生以上	定員設定なし		スポーツセンター	400円、小・中学生100円 水曜日のみスポーツ施設使用料免除登録がある場合無料	運動ができる服装	渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	
53	スポーツセンター当日参加型スポーツ	サッカー	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	4月3日～11月13日	7,8月を除く	水	18:30～20:20	18歳以上	定員設定なし		スポーツセンター	500円	サッカーができる服装、シューズ	渋谷区サッカー協会	090-7265-3843	
54	スポーツセンター当日参加型スポーツ	バスケットボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間		火・木	火 15:45～17:45 木 18:00～21:00(小学生は20:00まで)	小学生以上(小学生は保護者同伴)	定員設定なし		スポーツセンター	400円 小・中学生100円	運動ができる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バスケットボール協会	090-2240-3354	
55	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ゲートボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間	8月を除く	火	9:00～15:00	小学生以上	定員設定なし		スポーツセンター	無料	運動ができる服装	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	
56	スポーツセンター当日参加型スポーツ	初級・中級者バドミントン練習会	事前の申込不要、各会場で受付。(競技を目的とした練習会) ※初めてのの方は協会まで連絡	講師	年間		火・水・金	火 9:00～12:45 水 13:15～17:45 金 18:00～21:00	18歳以上又はジュニア教室登録者(試合ができる初級者から)	定員設定なし		スポーツセンター	400円	ラケット、運動ができる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バドミントン協会	070-6968-2888	
57	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25日	祝休日を除く	水	10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人		ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
58	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31日	祝休日を除く	火	9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上	30人		代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
59	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30日	祝休日を除く	月	10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人		美竹の丘・しぶや	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
60	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31日	祝休日を除く	火	13:00～14:30	区内在住でおおむね60歳以上	30人		はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
61	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31日	祝休日を除く	火	14:00～15:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人		総合ケアコミュニティ・せせらぎ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
62	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25日	祝休日を除く	水	10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人		地域交流センター代々木の社	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
63	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25日	祝休日を除く	水	13:30～15:00	区内在住でおおむね60歳以上	25人		はつらつセンターケアステーション本町	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
64	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4日～3月26日	祝休日を除く	木	10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	40人		恵比寿社会教育館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
65	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4日～3月26日	祝休日を除く	木	10:30～12:00	区内在住でおおむね60歳以上	30人		杜の風・上原	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
66	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4日～3月26日	祝休日を除く	木	13:30～15:00	区内在住でおおむね60歳以上	20人		地域交流センター大向	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
67	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5日～3月27日	祝休日を除く	金	10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人		ケアステーション管橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
68	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5日～3月27日	祝休日を除く	金	10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	15人		日本赤十字社総合福祉センター	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
69	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4日～3月26日		木	16:00～17:00	区内在住でおおむね60歳以上	10人		あやめの苑・代々木	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032

No.	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	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5日～9月26日	9月5日,9月12日,9月19日,9月26日	木		9:00～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働く人を希望する18歳以上の人	40人	文化総合センター大和田	無料	筆記用具	介護保険課介護総合事業係	3463-1888	5458-4934
2	7月1日	7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	7月26日～8月23日	8月13日,8月15日,8月16日を除く	火・木・金		10:00～12:00または13:30～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	各9人×2組（18人）	千駄ヶ谷社会教育館	3,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
3	7月15日	7月31日	シニアいきいき事業	大和田パソコン教室2期（週1回コース各10回）	入門コース（基本操作）、初級コース（ワードの基礎・ワードとインターネット）、中級コース（ワード中心・エクセル基本）、応用コース（ワード中心・エクセル中心）	鈴木薫 他2名	9月3日～11月27日	9月6日,9月24日,10月22日を除く	火・水・木・金		10:00～12:00、13:15～15:15または※15:30～17:30（※金曜を除く）	区内在住のおおむね60歳以上の人	各20人×11組（220人）	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
4	7月17日	8月3日	空家対策事業	空家個別相談会	空家の個別相談	NPO法人空家・空地管理センター	8月3日		土		15:00～16:30	在内在住または区内に土地建物を所有の人で先着順(7月17日から電話予約開始)	12組	初台区民会館	無料		事業者	0120-336-366	
5	7月17日	8月3日	空家対策事業	空家セミナー	空家適正管理・空家利活用など	NPO法人空家・空地管理センター	8月3日		土		13:30～15:00	在内在住または区内に土地建物を所有の人	60人	初台区民会館	無料		事業者	0120-336-366	
6	7月23日	随時	栄養教室	生活習慣病予防（エネルギー）	適切なエネルギー摂取の話、低カロリー料理の調理実習、試食	中央保健相談所栄養士	8月16日		金		10:30～14:30	区内在住・在勤の人	20人	上原社会教育館	無料	エプロン、三角巾 筆記用具	中央保健相談所栄養指導	3463-2444	5458-4944

No.	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	随時	随時	イベント	のみもの植物園	1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	ふれあい植物センター ボランティアの会	4月1日～3月31日		日		11:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター			ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
2	随時	随時	ワークショップ	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		13:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター	無料～500円		ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
3	随時	随時	実習	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		日		13:30～15:30	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要	10人	ふれあい植物センター	1,000円～2,500円	汚れても良い服装、ゴム手袋	ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
4	随時	9月3日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月5日・9月4日		水		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	ー
5	随時	9月11日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月13日・9月12日		木		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	ー
6	随時	9月18日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月20日・9月19日		木		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	ー
7	随時	9月26日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月28日・9月27日		金		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	笹塚区民会館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	ー
8	随時	10月21日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月6日・2月5日		水		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	ー
9	随時	10月21日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月14日・2月13日		木		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	ー
10	随時	11月6日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月21日・2月20日		木		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	ー
11	随時	11月6日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月29日・2月28日		金		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	笹塚区民会館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	ー
12	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 子・Sae	4月9日～3月24日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター	5466-2681	5466-2682
13	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 子・石嶺李奈	4月12日～3月27日	祝休日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上	20人	つばめの里・本町東	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560

No	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	小坂機美雪・林久仁子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター新橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
2	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・野沢豊子・岩下洋子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	90人	ひがし健康プラザ	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
3	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・大久保浩子・木村泰雄	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	杜の風・上原	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
4	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	田嶋允一・近藤留美子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター幡ヶ谷	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
5	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	竹内美智子・北村千佐代	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日,2月5日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
6	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・古市智津子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター参宮橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
7	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～14:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
8	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:10～15:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
9	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	原田英里子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	代官山スポーツプラザ	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
10	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日,3月4日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
11	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		9:15～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
12	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		10:45～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
13	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊東瞳・石井喜和子	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,2月14日,3月20日を除く	金		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
14	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島陽子・日原有理	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	管塚高架下施設	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
15	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	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	初台敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
16	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	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～13:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
17	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	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:00～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
18	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:15～14:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	西原敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
19	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	千駄ヶ谷区民会館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
20	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		9:15～10:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
21	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		10:10～10:55	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
22	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	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	地域交流センター神宮前	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
23	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月6日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
24	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
25	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター二軒家	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
26	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:00～10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション管幡	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
27	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:50～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション管幡	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
28	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	渋谷サービス公社社員	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
29	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	渡辺ゆり子・並木玲子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	はつらつセンターケアステーション本町	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
30	健康はつらつ事業	運動講座(柔々ボール体操)	ボールを使用した運動	桑原淑子・石井喜和子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日,2月13日を除く	木		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
31	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	榎原やすこ	4月5日～3月27日	5月3日,5月17日,5月31日,8月16日,8月23日,8月30日,11月22日,12月13日,12月27日,1月3日,2月7日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	美竹の丘・しぶや	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
32	ブルプログラム	水中ウォーキング	水中ウォーキング	講師	年間	祝休日,休館日,換水日,7月17日～8月,のびのび水中運動実施日を除く	火		14:00～14:30	中学生以上	30人	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
33	フィットネスプログラム	朝の体操教室	朝の体操教室	講師	年間	祝休日,休館日を除く	水		10:00～10:45	中学生以上の運動初心者	50人	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
34	軽スポーツ	好き好きスポーツディ(バレー・テニスなど)	好き好きスポーツディ(バレー・テニスなど)	講師	年間	休館日を除く	土	第2・4	13:00～15:00	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
35	水中ウォーキング・エクササイズ		水中ウォーキング・水中エクササイズ	講師	4月5日～3月27日	祝休日,換水日,7月19日～8月を除く	金		15:00～15:45	中学生以上	35人	中幡小学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
36	のびのび水中運動教室		水中運動	講師	5月9日～11月21日		木		14:00～14:45	肢体不自由な人	15人	中幡小学校温水プール	無料 スポーツ安全保険(任意)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
37	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月28日	祝休日,換水日,7月20日～8月,休館日を除く	土		10:00～10:45	中学生以上	30人	上原中学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	上原中学校温水プール	3460-7531	3460-7531

No	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
38	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月30日	祝休日,換水日,休館日,学校利用日,7月～9月を除く	月		14:00～14:30	中学生以上	30人	渋谷本町学園温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	渋谷本町学園温水プール	3373-1303	6276-3810
39	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月5日～3月26日	祝休日,休館日を除く	金		14:00～14:45	中学生以上の運動初心者	30人	鶴瀬トレーニングジム	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ等	鶴瀬トレーニングジム	3461-3447	3461-3448
40	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月2日	祝休日,換水日,8月を除く	月	第1	14:00～14:30	中学生以上	12人	ひがし健康プラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
41	好き好きスポーツディ(リングバトルなど)		好き好きスポーツディ(リングバトルなど)	講師	4月6日～3月28日		土		14:00～16:00	小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区コミュニティスポーツ・レクリエーション協会	3400-3467	5466-2292
42	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1日～3月30日		月		9:00～12:00	小学生以上の人	定員設定なし	ひがし健康プラザ	400円	室内履きの靴、運動のできる服装など	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
43	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1日～3月30日		月		13:00～16:00	小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	400円	室内履きの靴、運動のできる服装など	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
44	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月1日～3月26日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	木		14:00～14:45	中学生以上	35人	代官山スポーツプラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
45	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月2日～3月31日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	火		13:15～13:45	中学生以上	20人	代官山スポーツプラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
46	のびのび水中運動教室		水中運動	講師	5月8日～11月20日		水		13:00～13:45	肢体不自由な人	15人	代官山スポーツプラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要) スポーツ安全保険	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
47	障がい者スポーツ体験教室		サウンドテーブルテニス	講師	7月4日		木		14:00～15:00	小学生以上	30人	スポーツセンター	無料	運動の出来る服装、タオル 水分補給の飲み物、室内履き	スポーツ振興課事業調整主査	3463-3296	3463-3822
48	障がい者スポーツ体験教室		ポッチャ	講師	7月18日		木		14:00～15:00	小学生以上	30人	スポーツセンター	無料	運動の出来る服装、タオル 水分補給の飲み物、室内履き	スポーツ振興課事業調整主査	3463-3296	3463-3822
49	ピラティス		ピラティス	講師	10月4日～12月6日		金		19:30～20:30	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円	運動の出来る服装 水分補給の飲み物	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
50	ピラティス		ピラティス	講師	1月10日～3月13日		金		19:30～20:30	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円	運動の出来る服装 水分補給の飲み物	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
51	ヨーガ		ヨーガ	講師	10月6日～12月8日		日		19:15～20:15	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円	運動の出来る服装 水分補給の飲み物	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
52	ヨーガ		ヨーガ	講師	1月5日～3月8日		日		19:15～20:15	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円	運動の出来る服装 水分補給の飲み物	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
53	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ソフトテニス	事前の申込不要、各会場で受付。(自由練習、技術指導有)	講師	年間		水、金		水 13:40～18:00(自由練習) 金 9:00～13:20(技術指導有)	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター 庭球場	400円、小・中学生100円 水曜日のみスポーツ施設使用料免除 登録がある場合無料	運動ができる服装	渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	
54	スポーツセンター当日参加型スポーツ	サッカー	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	4月3日～11月13日	7,8月を除く	水		18:30～20:20	18歳以上	定員設定なし	スポーツセンター運動場	500円	サッカーができる服装、シューズ	渋谷区サッカー協会	090-7265-3843	
55	スポーツセンター当日参加型スポーツ	バスケットボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間		火・木		火 15:45～17:45 木 18:00～21:00(小学生は20:00まで)	小学生以上(小学生は保護者同伴)	定員設定なし	スポーツセンター大体育室	400円 小・中学生100円	運動ができる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バスケットボール協会	090-2240-3354	
56	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ゲートボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間	8月を除く	火		9:00～15:00	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター運動場	無料	運動ができる服装	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	
57	スポーツセンター当日参加型スポーツ	初級・中級者バドミントン練習会	事前の申込不要、各会場で受付。(競技を目的とした練習会) ※初めての方は協会まで連絡	講師	年間		火・水・金		火 9:00～12:45 水 13:15～17:45 金 18:00～21:00	18歳以上又はジュニア教室登録者(試合ができる初級者から)	定員設定なし	スポーツセンター大体育室	400円	ラケット、運動ができる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バドミントン協会	070-6968-2888	
58	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25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
59	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31日	祝休日を除く	火		9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上	30人	代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
60	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30日	祝休日を除く	月		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	美竹の丘・しぶや	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
61	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31日	祝休日を除く	火		13:00～14:30	区内在住でおおむね60歳以上	30人	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
62	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31日	祝休日を除く	火		14:00～15:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
63	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25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	地域交流センター代々木の杜	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
64	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25日	祝休日を除く	水		13:30～15:00	区内在住でおおむね60歳以上	25人	はつらつセンターケアステーション本町	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
65	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4日～3月26日	祝休日を除く	木		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	40人	恵比寿社会教育館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
66	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4日～3月26日	祝休日を除く	木		10:30～12:00	区内在住でおおむね60歳以上	30人	杜の風・上原	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
67	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4日～3月26日	祝休日を除く	木		13:30～15:00	区内在住でおおむね60歳以上	20人	地域交流センター大向	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
68	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5日～3月27日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ケアステーション管轄	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
69	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5日～3月27日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	15人	日本赤十字社総合福祉センター	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
70	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4日～3月26日		木		16:00～17:00	区内在住でおおむね60歳以上	10人	あやめの苑・代々木	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
71	リアル観戦事業	ハンドボール	東京2020大会において、区内で開催される競技を実際に観戦、体験し、競技についての興味関心を深め、競技の普及啓発とともに区民の気運醸成を図る。	ゲスト：宮崎大輔 参加チーム：大崎電気OSAKI OSOL、東京トライスターズ	7月6日		土		10:00～13:00	誰でも参加可	定員設定なし	スポーツセンター		室内履き（体験会参加者）	オリンピック・パラリンピック推進課	3463-1849	5458-4938