

令和4年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。(令和4年11月現在)
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。

開催日	曜日	事業名	内容
11月1日	火	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ)、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
11月2日	水	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ)、文化講座
		口腔機能向上事業	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
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
11月3日	木	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ)、文化講座
		運動器の機能向上事業	マシントレーニング、ストレッチ運動など
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
		11月4日	金
健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ)、文化講座		
元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など		
大和田パソコン教室 3期	パソコン操作を学ぶ		
運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など		
通いの場等活動支援事業	通いの場等立ち上げ支援研修		
なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談		
体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う		
11月5日	土	渋谷区くみの広場 ふるさと渋谷フェスティバル	区内団体による出店や90周年記念式典など
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
11月6日	日	渋谷区くみの広場 ふるさと渋谷フェスティバル	区内団体による出店や90周年記念式典など
		YCC de コンサート	室内楽コンサート
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う

11月7日	月	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
11月8日	火	シルバー人材センター入会説明会	当センターの入会説明会
		スマートフォン講座 -秋編-	スマートフォンの使い方を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う		
11月9日	水	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
11月10日	木	スマートフォン講座 -秋編-	スマートフォンの使い方を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		大和田パソコン教室2期	パソコン操作を学ぶ
		口腔機能向上事業	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
		運動器の機能向上事業	マントレーニング、ストレッチ運動など
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う

11月11日	金	健康麻雀教室 2期	健康的に麻雀を楽しむ教室
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		口腔機能向上事業	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
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		通いの場等活動支援事業	通いの場等立ち上げ支援研修
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
11月12日	土	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
		YCC de 伝統芸能	浪曲の超入門講座と独演会の開催
11月13日	日	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
11月14日	月	歌力アップメソッド【中期】	発声を意識しながら、演歌の歌いかたを学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
11月15日	火	男の料理（後期）	料理の基本から楽しく学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
11月16日	水	スマートフォン講座 一秋編一	スマートフォンの使い方を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う

11月17日	木	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		口腔機能向上事業	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
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		運動器の機能向上事業	マシントレーニング、ストレッチ運動など
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
11月18日	金	健康麻雀教室 2期	健康的に麻雀を楽しむ教室
		スマートフォン講座 -秋編-	スマートフォンの使い方を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		通いの場等活動支援事業	通いの場等立ち上げ支援研修
11月19日	土	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
11月20日	日	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
11月21日	月	歌力アップメソッド【中期】	発声を意識しながら、演歌の歌いかたを学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
11月22日	火	元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
大和田パソコン教室3期		パソコン操作を学ぶ	
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	
スマホサロン		地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会	
なんでもスマホ相談		スマホ操作方法等の相談	
体力測定事業		自宅でスマホを使用した運動を行う	
11月23日	水	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
		恵比寿パソコン・タブレット教室 1期	パソコンやタブレットの操作方法を学ぶ

11月24日	木	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		運動器の機能向上事業	マシントレーニング、ストレッチ運動など
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
11月25日	金	健康麻雀教室 2期	健康的に麻雀を楽しむ教室
		恵比寿パソコン・タブレット教室 1期	パソコンやタブレットの操作方法を学ぶ
		スマートフォン講座 -秋編-	スマートフォンの使い方を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		通いの場等活動支援事業	通いの場等立ち上げ支援研修
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う		
11月26日	土	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
11月27日	日	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
11月28日	月	恵比寿パソコン・タブレット教室 1期	パソコンやタブレットの操作方法を学ぶ
		歌力アップメソッド【中期】	発声を意識しながら、演歌の歌いかたを学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		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
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
11月29日	火	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う

11月30日	水	恵比寿パソコン・タブレット教室 1期	パソコンやタブレットの操作方法を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		フレイル予防事業	フレイル予防講座
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う

令和4年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。(令和4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。

曜日	事業名	内容
12月1日	初めてのラテアート体験	ラテアートの体験会
	恵比寿パソコン・タブレット教室 1期	パソコンやタブレットの操作方法を学ぶ
	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ)、文化講座
	元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
	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
	なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月2日	恵比寿パソコン・タブレット教室 1期	パソコンやタブレットの操作方法を学ぶ
	渋谷区訪問型サービスA従事者研修	
	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ)、文化講座
	元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
	大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
	運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
	なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う	
12月3日	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月4日	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月5日	恵比寿パソコン・タブレット教室 1期	パソコンやタブレットの操作方法を学ぶ
	歌力アップメソッド【中期】	発声を意識しながら、演歌の歌いかたを学ぶ
	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ)、文化講座
	元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
	大和田パソコン教室2期	パソコン操作を学ぶ
	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
	スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
	なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う	
12月6日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ)、文化講座
	元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
	大和田パソコン教室2期	パソコン操作を学ぶ
	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
	スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
	なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う

12月7日	水	恵比寿パソコン・タブレット教室2期	パソコンやタブレットの操作方法を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室2期	パソコン操作を学ぶ
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		フレイル予防事業	フレイル予防講座
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月8日	木	恵比寿パソコン・タブレット教室2期	パソコンやタブレットの操作方法を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月9日	金	恵比寿パソコン・タブレット教室2期	パソコンやタブレットの操作方法を学ぶ
		渋谷区訪問型サービスA従事者研修	サービスA従事者への研修
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月10日	土	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月11日	日	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月12日	月	恵比寿パソコン・タブレット教室2期	パソコンやタブレットの操作方法を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室2期	パソコン操作を学ぶ
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月13日	火	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室2期	パソコン操作を学ぶ
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う

12月14日	水	恵比寿パソコン・タブレット教室2期	パソコンやタブレットの操作方法を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月15日	木	恵比寿パソコン・タブレット教室2期	パソコンやタブレットの操作方法を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		フレイル予防事業	フレイルを正しく理解し、フレイル予防を始めるきっかけの提供
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月16日	金	恵比寿パソコン・タブレット教室2期	パソコンやタブレットの操作方法を学ぶ
		渋谷区訪問型サービスA従事者研修	サービスA従事者への研修
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月17日	土	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月18日	日	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月19日	月	歌力アップメソッド【中期】	発声を意識しながら、演歌の歌いかたを学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室2期	パソコン操作を学ぶ
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う		

12月20日	火	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室2期	パソコン操作を学ぶ
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月21日	水	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月22日	木	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月23日	金	渋谷区訪問型サービスA従事者研修	サービスA従事者への研修
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月24日	土	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月25日	日	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月26日	月	歌力アップメソッド【後期】	発声を意識しながら、演歌の歌い方を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室2期	パソコン操作を学ぶ
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う		

12月27日	火	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室2期	パソコン操作を学ぶ
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月28日	水	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室2期	パソコン操作を学ぶ
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月29日	木	元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室2期	パソコン操作を学ぶ
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月30日	金	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
12月31日	土	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う

令和5年1月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。(令和5年1月1日現在)
また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。

曜日	曜日	事業名	内容
1月1日	日	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月2日	月	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ)、文化講座
		元気づこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月3日	火	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ)、文化講座
		元気づこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月4日	水	運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ)、文化講座
		元気づこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月5日	木	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ)、文化講座
		元気づこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月6日	金	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ)、文化講座
		元気づこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月7日	土	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月8日	日	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う

1月9日	月	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室4期	パソコン操作を学ぶ
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月10日	火	大和田パソコン教室3期	パソコンの使い方を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月11日	水	大和田パソコン教室3期	パソコンの使い方を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月12日	木	大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う		
1月13日	金	大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		健康麻雀教室3期	健康的に麻雀を楽しむ教室
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		幅ヶ谷パソコン教室4期	パソコン操作を学ぶ
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う		
1月14日	土	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月15日	日	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う

1月16日	月	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室4期	パソコン操作を学ぶ
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月17日	火	大和田パソコン教室3期	パソコンの使い方を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月18日	水	大和田パソコン教室3期	パソコンの使い方を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月19日	木	大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う

1月20日	金	大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		健康麻雀教室3期	健康的に麻雀を楽しむ教室
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		輪ヶ谷パソコン教室4期	パソコン操作を学ぶ
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月21日	土	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月22日	日	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月23日	月	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		大和田パソコン教室4期	パソコン操作を学ぶ
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月24日	火	大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う

1月25日	水	大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月26日	木	大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月27日	金	大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		健康麻雀教室3期	健康的に麻雀を楽しむ教室
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		幡ヶ谷パソコン教室4期	パソコン操作を学ぶ
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		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
		スマホサロン	地域の皆さんやデジタル活用支援員とおしゃべりしながらスマートフォンに慣れ親しむ相談会
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う		
1月28日	土	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月29日	日	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月30日	月	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		大和田パソコン教室4期	パソコン操作を学ぶ
		運動器の機能向上事業	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
1月31日	火	大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ、太極拳、はつらつ体操、すっきりストレッチ）、文化講座
		元気すこやか事業	健康体操、書道、英会話、発声講座、水墨画、水彩画など
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う