

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)、文化講座など
	元氣すこやか事業	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	高齢者宅で家事サポート可能な方を募集する研修
	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
	元氣すこやか事業	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
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
	ボランティアを体験してみよう ～知的障がい者への生涯学習支援～	グループワークを交え、知的障がいのある人への生涯学習支援やボランティア活動の様子について学ぶセミナー
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
	元氣すこやか事業	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	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
		渋谷区シルバー人材センター入会説明会	当センターの概要説明(DVD)、面談
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
		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
		栄養教室	「栄養成分表示」の見方について
		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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
		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	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）、文化講座など
		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	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）、文化講座など
		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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
		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
		口福講座	口腔機能低下予防講座
		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
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
		人生100年時代のライフシフトセミナー	前半：ワクワク人生を実現するために自分の資産を考える 後半：ワークショップ
		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）、文化講座など
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
		明治神宮を知る -歴史と社-	明治神宮の歴史を学び、様々な樹木が植えられた神宮の社を歩いて見どころを紹介する
		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）、文化講座など
12月19日	月	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
		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
12月20日	火	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
		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
		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

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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
		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	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）、文化講座など
		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	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）、文化講座など
		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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
		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	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
		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
1月3日	火	体力測定事業	自宅でスマホを使用した運動を行う
		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
		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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
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
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
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
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	親子料理 お家で完成!持ち帰り料理	親子で作れる様々な料理について学ぶ
		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
		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
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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
		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
		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
		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13日	金	もっと輝く私へ！ ～日常生活で美しいカラダをつくる"美ボディ習慣"～	姿勢やストレッチ、ウォーキングについて学ぶ
		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
		YCC ショートフィルム・ウィーク	国際短編映画祭から選りすぐりの作品を上映
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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、ずっきりストレッチ）、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
		スマートフォン講座 一冬編一	スマートフォンの使い方を学ぶ
		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		
1月14日	土	親子料理 お家で完成！持ち帰り料理	親子で作れる様々な料理について学ぶ
		YCC ショートフィルム・ウィーク	国際短編映画祭から選りすぐりの作品を上映
		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	YCC ショートフィルム・ウィーク	国際短編映画祭から選りすぐりの作品を上映
		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	YCC ショートフィルム・ウィーク	国際短編映画祭から選りすぐりの作品を上映
		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、ずっきりストレッチ）、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
		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		
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、ずっきりストレッチ）、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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
		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、ずっきりストレッチ）、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
		スマートフォン講座 一冬編一	スマートフォンの使い方を学ぶ
		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

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
		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
		幡ヶ谷パソコン教室4期	パソコン操作を学ぶ
		スマートフォン講座 一冬編一	スマートフォンの使い方を学ぶ
		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
1月21日	土	YCC de 文化講座	「歌舞伎の新作を作る」とは？を聞くトークショー
		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	親子料理 お家で完成！持ち帰り料理	親子で作れる様々な料理について学ぶ
		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
		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
		スマートフォン講座 一冬編一	スマートフォンの使い方を学ぶ
		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
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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
		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25日	水	大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		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
		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
		スマートフォン講座 ー冬編ー	スマートフォンの使い方を学ぶ
		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26日	木	大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		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
		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
		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
		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
		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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
		幅ヶ谷パソコン教室4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		
1月28日	土	親子料理 お家で完成！持ち帰り料理	親子で作れる様々な料理について学ぶ
		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	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
		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
		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
		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
		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
		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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
		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		

令和5年2月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。(令和5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。

曜日	事業名	内容	
2月1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
		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
		口腔機能向上	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
		渋谷区訪問型サービスA従事者研修	高齢者宅で家事サポート可能な方を募集する研修
		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
2月2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
		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
		口腔機能向上	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
		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
2月3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
		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	フレイル予防のための通いの場等活動支援研修
		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
		幡ヶ谷パソコン教室4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
2月4日	土		
2月5日	日		
2月6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
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談

2月7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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		幡ヶ谷パソコン教室4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
		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
2月8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
		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
		渋谷区訪問型サービスA従事者研修	高齢者宅で家事サポート可能な方を募集する研修
		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
		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
		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
2月9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
		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	フレイル予防のための通いの場等活動支援研修
		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
		歌力アップメソッド【後期】	歌い方を学ぶ
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
2月10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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
		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
		幡ヶ谷パソコン教室4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
2月11日	土		
2月12日	日		

2月13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
		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
		歌力アップメソッド【後期】	歌い方を学ぶ
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
2月14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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		幡ヶ谷パソコン教室4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
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		
2月15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
		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
		渋谷区訪問型サービスA従事者研修	高齢者宅で家事サポート可能な方を募集する研修
		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
		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
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		
2月16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
		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	フレイル予防のための通いの場等活動支援研修
		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
		口腔機能向上	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
		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

2月17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
		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
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
2月18日	土		
2月19日	日		
2月20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
		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
		歌力アップメソッド【後期】	歌い方を学ぶ
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
2月21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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		幡ヶ谷パソコン教室4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
		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
2月22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
		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
		渋谷区訪問型サービスA従事者研修	高齢者宅で家事サポート可能な方を募集する研修
		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
		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
		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

2月23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
		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
		遠い場等活動支援事業	フレイル予防のための遠い場等活動支援研修
		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
		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
2月24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
		シニアアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
		口腔機能向上	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
		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
		幡ヶ谷パソコン教室4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		
2月25日	土		
2月26日	日		
2月27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
		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
		歌力アップメソッド【後期】	歌い方を学ぶ
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
2月28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
		シニアアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		幡ヶ谷パソコン教室4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
		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