

令和5年3月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。(令和5年3月1日現在)
また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。

日付	曜日	事業名	内容
3月1日	水	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨガ、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
		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
3月2日	木	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨガ、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
		大和田パソコン教室3期	パソコン操作を学ぶ
		ダーツ体験講座	ダーツについて学び、体験する
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
3月3日	金	スマートフォン講座 -春編-	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
		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
3月4日	土	歌の翼にあなたをのせて ～メゾソプラノの魅力～	オペラ:カルメンより「ハバネラ」、夕焼け小焼けほか
		ライフシフト&マネーシフト実践講座 -インフレ時代に勝つ"資産創り"-	生き方やお金の置き方、資産創りについて学ぶセミナー
3月5日	日		

3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
		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
3月7日	火	スマートフォン講座 -春編-	スマートフォンの使い方を学ぶ
		シルバー人材センター入会説明会	センターの入会説明会
		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
		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
3月8日	水	好き×似合うで輝く自分に -セルフイメージコントロール術	「似合うファッション」の視野を広げる
		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
		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
		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
3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
		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

3月10日	金	シニアいきいき大学発表会 展示	日本舞踊やフラダンスなどの講座を行う
		渋谷就活塾 「イメージカラーコンサルタントが教える ー採用される印象作りの方法」	似合う色の大切さを知り、採用面接に活かせる色の取り入れ方を学ぶ
		スマートフォン講座 -春編-	スマートフォンの使い方を学ぶ
		着物の着付け入門	初心者の方が着物の着付けについて学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨガ、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
3月11日	土	シニアいきいき大学発表会 展示&舞台	俳句や麻雀、日本舞踊などの講座を行う
		まつり 文化祭 発表会	恵比寿社会教育館のイベント
3月12日	日	まつり 文化祭 発表会	恵比寿社会教育館のイベント
3月13日	月	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨガ、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
3月14日	火	春のお花でフラワーアレンジメント	春の花を使って、フラワーアレンジメントを学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨガ、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		
3月15日	水	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨガ、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
		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

3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
		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
3月17日	金	着物の着付け入門	初心者の方が着物の着付けについて学ぶ
		就労支援セミナー 経験を活かして地域で働く！	スキルとキャリアの棚卸についてなど
		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
		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
		幡ヶ谷パソコン教室4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
3月18日	土	人生100年時代の新しい働き方 ～インターネットを使った場所も時間も選ばない働き方とは～	場所や時間を選ばずに働きたい、という方に向けてインターネットを活用した新しい働き方（クラウドワーキング）を学ぶ
		死のワークショップ 「死と現代」	死を語るのは不謹慎か、大学教授に聞いてみる
		社会活動のちから～NPO法人ザ・ピープルの場合	社会活動とその継続について対話を通して考え学ぶ
3月19日	日	はじめての連句会	五七五と七七をつなげて遊ぶ連句を体験
3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
		恵比寿パソコン・タブレット教室3期	パソコンやタブレットの使い方を学ぶ
		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
3月21日	火	春のお花でフラワーアレンジメント	春の花を使って、フラワーアレンジメントを学ぶ
		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
		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

3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
		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
		恵比寿パソコン・タブレット教室3期	パソコンやタブレットの使い方を学ぶ
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
3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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
3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
		健康麻雀教室 3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3期	パソコンやタブレットの使い方を学ぶ
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
3月25日	土		
3月26日	日		
3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
		歌力アップメソッド【後期】	歌い方を学ぶ
		恵比寿パソコン・タブレット教室3期	パソコンやタブレットの使い方を学ぶ
		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
3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
		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

3月29日	水	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨガ、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
		恵比寿パソコン・タブレット教室3期	パソコンやタブレットの使い方を学ぶ
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
3月30日	木	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨガ、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
		恵比寿パソコン・タブレット教室3期	パソコンやタブレットの使い方を学ぶ
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
3月31日	金	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨガ、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
		健康麻雀教室 3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3期	パソコンやタブレットの使い方を学ぶ
		大和田パソコン教室 3期	パソコン操作を学ぶ
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談

令和5年4月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。(令和5年4月1日現在)
また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。

日付	曜日	事業名	内容
4月1日	土		
4月2日	日		
4月3日	月	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨガ、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
4月4日	火	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨガ、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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
4月5日	水	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨガ、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
4月6日	木	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨガ、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
4月7日	金	フラダンス教室	フラダンスについて学ぶ
		健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨガ、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
4月8日	土		
4月9日	日		

4月10日	月	きちんとコーラス	コーラスについて学ぶ
		気軽に楽しむ昔のうた	昔のうたを楽しむ会
		歌力アップメソッド 前期	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
		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
4月11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
		幡ヶ谷パソコン教室 1期	パソコンについて学ぶ
		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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
4月12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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
4月13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
		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
4月14日	金	フラダンス教室	フラダンスについて学ぶ
		幡ヶ谷パソコン教室 1期	パソコンについて学ぶ
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
4月15日	土		
4月16日	日		

4月17日	月	ペーパーグラデーション	ペーパーグラデーションについて学ぶ
		きちんとコーラス	コーラスについて学ぶ
		気軽に楽しむ昔のうた	昔のうたを楽しむ会
		歌力アップメソッド 前期	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
		若返るダイヤモンド体操	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
4月18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
		幡ヶ谷パソコン教室 1期	パソコンについて学ぶ
		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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
4月19日	水	なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
		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
4月20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
		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
4月21日	金	フラダンス教室	フラダンスについて学ぶ
		幡ヶ谷パソコン教室 1期	パソコンについて学ぶ
		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
		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
4月22日	土		
4月23日	日		

4月24日	月	ペーパーグラデーション	ペーパーグラデーションについて学ぶ
		きちんとコーラス	コーラスについて学ぶ
		気軽に楽しむ昔のうた	昔のうたを楽しむ会
		歌力アップメソッド 前期	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
		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
4月25日	火	飾り結び	飾りと結びについて学ぶ
		幡ヶ谷パソコン教室1期	パソコンについて学ぶ
		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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
4月26日	水	日本民謡	日本民謡について学ぶ
		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
4月27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
		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
4月28日	金	フラダンス教室	フラダンスについて学ぶ
		幡ヶ谷パソコン教室1期	パソコンについて学ぶ
		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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談

4月29日	土		
4月30日	日		

令和5年5月イベントカレンダー

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

日付	曜日	事業名	内容
5月1日	月	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
5月2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
		シルバー人材センター入会説明会	センターの入会説明会
		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
		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
5月3日	水	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
5月4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
		若返るダイヤモンド体操	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
5月5日	金	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
5月6日	土		
5月7日	日		
5月8日	月	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
		ペーパーグラデーション	ペーパーグラデーションについて学ぶ
		気軽に楽しむ昔のうた	昔のうたを楽しむ会
		歌力アップメソッド 前期	歌い方を学ぶ
		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

5月9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
		幡ヶ谷パソコン教室1期	パソコン操作を学ぶ
		大和田パソコン教室1期	パソコン操作を学ぶ
		水墨画	墨の濃淡・ぼかして明暗を表現する 水墨画の描き方を初歩から手ほどき
		健康な食卓	健康を守る「食」をどう選ぶか？ 様々な食物の持つ「力」について学びましょう
		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
5月10日	水	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1期	パソコン操作を学ぶ
		日本民謡	日本民謡について学ぶ
		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
5月11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
		旅行の英会話入門	旅の様々な場面で、すぐに使える旅行英会話を楽しく学習 ※中学1・2年生レベル
		令和5年度渋谷区手話講習会	聴覚障がい者と健聴者との間の円滑なコミュニケーションの担い手となる「手話通訳者」を養成する講習会
		大和田パソコン教室1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
5月12日	金	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
		俳句入門	「俳句とは何か？」から入る俳句の手ほどき、入門講座
		俳句中級	俳句を作ったことがある人向け 毎回のお題についての俳句を作り、発表し合う句会形式の講座
		フラダンス教室	フラダンスについて学ぶ
		健康麻雀教室1期	健康的に麻雀を楽しむ教室
		幡ヶ谷パソコン教室1期	パソコン操作を学ぶ
		大和田パソコン教室1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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
5月13日	土		
5月14日	日		

5月15日	月	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
		ペーパーグラデーション	ペーパーグラデーションについて学ぶ
		気軽に楽しむ昔のうた	昔のうたを楽しむ会
		歌力アップメソッド 前期	歌い方を学ぶ
		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
5月16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
		男の料理 前期	手軽に作れる家庭料理から、おもてなし料理まで楽しく学ぶ
		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
		幡ヶ谷パソコン教室 1期	パソコン操作を学ぶ
		大和田パソコン教室 1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
		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
5月17日	水	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 1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
5月18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
		令和5年度渋谷区手話講習会	聴覚障がい者と健聴者との間の円滑なコミュニケーションの担い手となる「手話通訳者」を養成する講習会
		大和田パソコン教室 1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
5月19日	金	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
		健康麻雀教室 1期	健康的に麻雀を楽しむ教室
		幡ヶ谷パソコン教室 1期	パソコン操作を学ぶ
		大和田パソコン教室 1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
5月20日	土		
5月21日	日		

5月22日	月	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
		ペーパーグラデーション	ペーパーグラデーションについて学ぶ
		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
5月23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
		水墨画	墨の濃淡・ぼかして明暗を表現する 水墨画の描き方を初歩から手ほどき
		幡ヶ谷パソコン教室1期	パソコン操作を学ぶ
		大和田パソコン教室1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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
5月24日	水	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1期	パソコン操作を学ぶ
		日本民謡	日本民謡について学ぶ
		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
5月25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
		川柳	川柳は人生の潤滑油 みんなで川柳を作る楽しさを体感しましょう
		令和5年度渋谷区手話講習会	聴覚障がい者と健聴者との間の円滑なコミュニケーションの担い手となる「手話通訳者」を養成する講習会
		大和田パソコン教室1期	パソコン操作を学ぶ
		旅行の英会話入門	旅の様々な場面で、すぐに使える旅行英会話を楽しく学習 ※中学1・2年生レベル
		若返るダイヤモンド体操	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

5月26日	金	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
		フラダンス教室	フラダンスについて学ぶ
		健康麻雀教室 1期	健康的に麻雀を楽しむ教室
		幡ヶ谷パソコン教室 1期	パソコン操作を学ぶ
		大和田パソコン教室 1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
		なんでもスマホ相談	スマホ操作方法等の相談
5月27日	土		
5月28日	日		
5月29日	月	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
5月30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 1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
		シニアチアダンス	チアダンスの初心者向け講座
		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
5月31日	水	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 1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