

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、中止等を決したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年12月1日現在)また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (https://www.city.shibuya.tokyo.jp/)へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	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	2021年12月1日～2021年12月15日	1/12・2/25 毎週水・金曜日 13:30～15:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	13人	美竹の丘・Lぶや	保険料：1,200円	株式会社ジェイレック 電話：03-3594-0597
事前申込	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	2021年12月1日～2021年12月15日	1/17・2/14 毎週月・金曜日 14:00～15:30	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	4人	恵比寿社会教育館	保険料：1,200円	恵比寿社会教育館 電話：03-3443-5777
事前申込	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	2021年12月1日～2021年12月15日	1/14・2/9 毎週水・金曜日 14:00～15:30	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	3人	中幡小学校温水プール	保険料：1,200円	中幡小学校温水プール 電話：03-3376-1069
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ストレッチ運動など	2021年12月15日～2021年12月28日	2/3～3/24 毎週木曜日 14:00～15:30	区に住民登録のある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	スポーツセンター 電話：03-3468-9051
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ストレッチ運動など	2021年12月15日～2021年12月28日	1/20・3/10 毎週木曜日 14:00～15:30	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	3人	鶴家トレーニングジム	保険料：1,200円	鶴家トレーニングジム 電話：03-3461-3447
事前申込	渋谷区訪問ケアサービスA従事者研修	渋谷区いきさつサポート研修	内容：高齢者宅で家事をサポートしていただける方を募集するための研修（訪問介護に関する講義・演習）	2021年12月1日～2022年1月5日	2/3、2/10、2/17、2/24 木曜日 9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働く人を希望する18歳以上の大人	40人	文化総合センター大和田	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：03-3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、嚥・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会講師、歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月15日	2021年12月1日・2022年2月16日、水曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	①渋谷区口腔機能研修センター プラザ歯科診療部 電話：0465-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、嚥・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会講師、歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月2日	2021年12月2日・2022年2月3日、木曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	①渋谷区口腔機能研修センター プラザ歯科診療部 電話：0465-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、嚥・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会講師、歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月16日	2021年12月9日・2022年2月17日、木曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千秋ヶ谷社会教育館	無料	①渋谷区口腔機能研修センター プラザ歯科診療部 電話：0465-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、嚥・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会講師、歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月24日	2021年12月3日・2022年2月25日、金曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	豊原区民会館	無料	①渋谷区口腔機能研修センター プラザ歯科診療部 電話：0465-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	通いの場等活動支援事業	自立グループなどの通いの場等活動支援研修	内容：「いっしょの会」の場づくり（自立グループ、サロン、シニアクラブ）に「ファイル管理術」をいっしょして、より効果的に活動を進めるための研修（オンラインセッション、プログラム開発・運営・実施、実践） 講師：「グループ・デザイン・ラボ」	2021年12月20日～2022年2月2日	2022年2月3日～2022年3月3日、水曜日、14:00～16:15	渋谷区内で主に65歳以上が参加する通いの場（自立グループ、サロン、シニアクラブ等）を運営・サポートされている方	14人（先着1グループ2人まで）	渋谷生涯学習ネットワーク・シブカブ	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	シニアいきいき大学	種々各パソコン教室4期	パソコン・タブレットの講座	2021年12月1日～2021年12月13日	1/11～3/25の(火)または(金) ※2/8,11,18,3/22を除く	区内在住でのおおむね65歳以上の大人	各コース9人	種々各社会教育館	3,000円	シニアいきいき大学 電話：03-3464-5171 FAX: 03-3464-5172
事前申込	シニアいきいき大学	健康障害教室	障害者の講話	2021年12月1日～2021年12月13日	1/7～3/25の(金)	区内在住でのおおむね65歳以上の大人	20人	障害 神代	2,000円	シニアいきいき大学 電話：03-3464-5171 FAX: 03-3464-5172
事前申込	シニアいきいき大学	特別講座 バードウォッチング教室	バードウォッチングの講座	2021年12月15日～2021年12月23日	1月31日（月）	区内在住でのおおむね65歳以上の大人	20人	文化総合センター大和田	無料	シニアいきいき大学 電話：03-3464-5171 FAX: 03-3464-5172
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「トルコ(イスラム文化)を学ぶ～東京ジャーミイ見学ツアー」	東京ジャーミイの歴史や建築、美しいトルコの街並みを見学した東京ジャーミイの見学や、モスクの建築や歴史を学ぶ。 講師：東京ジャーミイ・トルコ文化センター 下山 茂氏	申込終了	2021年12月18日（土）・19日（日）・25日（土） 11:30～13:00 全3回	区内在住・在勤・在学先（小学生以下は保護者同伴）	各回20人（抽選）	東京ジャーミイ・トルコ文化センター 渋谷区大山1-19	無料 講座終了後、希望される方は500円でトルコスイーツを食べることも可能（要申込）	種々各社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX: 3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「季節を楽しむフラワーアレンジメント」	花に親しむ特別講座、季節の理解や楽しみ、命あるものへの思いやりを育む、季節感を楽しめる。季節のスタイルを学ぶ。 講師：COOLTRY FLOWERS「カントーハーバースト」フラワーデザイナー 源 麻由氏	申込終了	2021年12月19日（日） 10:00～12:00 全1回	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人（抽選）	上原社会教育館 第1学習室	5,000円（事前徴収）	種々各社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX: 3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「能に親しむ」	能楽による季節感講座にて能の歴史から楽しみ方のレクチャーを学び、普及公演鑑賞（能・狂言・舞踏法）の鑑賞を行う。 講師：シテ方喜多流能楽師 大島順久氏	2021年12月1日～2021年12月15日	2022年1月8日（土） 11:00～15:30 全1回	区内在住・在勤・在学先（高校生以上）	40人（抽選）	国立能楽堂(渋谷区千駄ヶ谷4-18-1)	1,000円(鑑賞チケット代)	種々各社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX: 3375-9278
事前申込	「口腔講座（こらふくこまぎ）」	口腔機能低下予防講座ご存知ですか？「8020」これからは「8029ハチマルニク」	講話・検口チェック・食べることの大切さ・その他・講師：歯科医師歯科衛生士 外務講師	2021年11月12日～2021年12月3日 電話にて申込	2021年12月3日（金） 14:00～15:30	区内在住・在勤 おおむね65歳以上の大人 はじめての方優先	20人	中央保健相談所	無料	中央保健相談所 母子保健係 電話 03-3463-2409 fax 03-5458-4044
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（火）（金） 11:30～18:30	区内在住でのおおむね65歳以上の大人	8人/日	渋谷生涯学習ネットワーク・シブカブ（渋谷区千駄ヶ谷4-18-1）	無料	【予約】 4451-1418 【問合せ】 渋谷サービス公社（商工会） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（月） 9:00～12:00	区内在住でのおおむね65歳以上の大人	4人/日	地域交流センター恵比寿	無料	【予約】 3461-3453 【問合せ】 渋谷サービス公社（商工会） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（月） 13:45～16:45	区内在住でのおおむね65歳以上の大人	4人/日	地域交流センター新橋	無料	【予約】 3444-0461 【問合せ】 渋谷サービス公社（商工会） TEL 3465-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（火） 9:00～12:00	区内在住でのおおむね65歳以上の大人	4人/日	地域交流センター上原	無料	【予約】 3467-1349 【問合せ】 渋谷サービス公社（商工会） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（火） 13:45～16:45	区内在住でのおおむね65歳以上の大人	4人/日	地域交流センター西原	無料	【予約】 3466-0890 【問合せ】 渋谷サービス公社（商工会） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（水） 9:00～12:00	区内在住でのおおむね65歳以上の大人	4人/日	はつらつセンターアーステーション本町	無料	【予約】 4324-9980 【問合せ】 渋谷サービス公社（商工会） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（水） 13:45～16:45	区内在住でのおおむね65歳以上の大人	4人/日	地域交流センター豊原	無料	【予約】 3481-8611 【問合せ】 渋谷サービス公社（商工会） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（木） 9:00～12:00	区内在住でのおおむね65歳以上の大人	4人/日	地域交流センター大向	無料	【予約】 3466-2131 【問合せ】 渋谷サービス公社（商工会） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（水） 13:45～16:45	区内在住でのおおむね65歳以上の大人	4人/日	ケアコミュニティ・原宿の丘	無料	【予約】 3423-8815 【問合せ】 渋谷サービス公社（商工会） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（金） 9:00～12:00	区内在住でのおおむね65歳以上の大人	4人/日	地域交流センター代々木の家	無料	【予約】 4372-1571 【問合せ】 渋谷サービス公社（商工会） TEL 3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（金） 13:45～16:45	区内在住でのおおむね65歳以上の大人	4人/日	はつらつセンター参宮橋	無料	【予約】 4352-8805 【問合せ】 渋谷サービス公社（商工会） TEL 3466-7641

12月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年12月1日現在)また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>)へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただけますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	卓球		場の開放(卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		毎週月曜日 9:00~12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみの植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	2021年04月01日~2021年12月31日	日	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日~2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料~500円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000~3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
当日会場受付 又は事前申込	渋谷おとなりサンデー	オンラインとオンラインの両方の企画を開催(予定)	コロナ禍における「新しい日常の中で開かれる新しいコミュニティ活動」によるオンライン企画と「渋谷のラジオ」や「WE B」を利用したオンライン企画を開催します。		6月6日(毎年6月第一日曜日) 渋谷おとなりサンデーの日 5月~ オンライン企画開始 6月 地域交流強化月間	どなたでも	企画により定員がある場合あり	渋谷区内全域	企画により有料の場合あり	渋谷おとなりサンデーWE Bサイトに掲載 <a href="https://shibuya-otonari.jp/">https://shibuya-otonari.jp/</a>
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(金) 13:00~14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	つばめの里・本町東	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	つばめの里・本町東 TEL 6393-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(火) 13:00~14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX 5466-2682
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	6月17日~	7月6日~ 毎月第1・3(火) 13:00~14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	15人	かなみの杜・渋谷	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	かなみの杜・渋谷 TEL 5784-3872 FAX 5784-3876
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカア	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874
随時申込	パドミントン		場の開放(支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		毎週月曜日 13:00~16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291

12月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年12月1日現在)また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>)へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただけますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL:3463-1873 FAX:3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL:3463-1873 FAX:3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	区内在住でおおむね60歳以上の人	9	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL:3463-1873 FAX:3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	区内在住でおおむね60歳以上の人	12	地域交流センター代々木の社	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL:3463-1873 FAX:3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンターケアステーション本町	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL:3463-1873 FAX:3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	聖比寿社会教育館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL:3463-1873 FAX:3463-2873
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話: 3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週水曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話: 5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中中学生以上	20名	中幡小学校温水プール	施設使用料	中幡小学校温水プール 電話: 3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話: 3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話: 3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話: 5428-0831
当日会場受付	膝の体操教室		膝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話: 3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週木曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操		毎週金曜日 14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中中学生以上	30名	読楽トレーニングジム	施設使用料	読楽トレーニングジム 電話: 3461-3447

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、中止等が決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年11月1日現在) また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (https://www.city.shibuya.tokyo.jp/) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	転倒骨折予防のための健康体操、水中運動など	2021年11月15日～2021年11月29日	1/5～3/30 毎週水曜日 14:00～15:30	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	8人	ひがし健康プラザ	保険料:1,200円	ひがし健康プラザ 電話:03-5466-2291
事前申込	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	2021年11月15日～2021年11月29日	1/7～3/25 毎週金曜日 14:00～15:30	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	8人	ひがし健康プラザ	保険料:1,200円	ひがし健康プラザ 電話:03-5466-2291
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年11月15日～2021年11月29日	1/5～3/23 毎週水曜日 10:50～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	14人	グループホーム管理	1,200円(保険料)	グループホーム管理 電話:03-3299-2691
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年11月15日～2021年11月29日	1/7～3/25 毎週金曜日 10:50～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	14人	グループホーム管理	1,200円(保険料)	グループホーム管理 電話:03-3299-2691
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年11月15日～2021年11月29日	1/7～3/25 毎週金曜日 13:30～14:40	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	14人	グループホーム管理	1,200円(保険料)	グループホーム管理 電話:03-3299-2691
事前申込	渋谷区訪問型サービスA従事者研修	渋谷区せいかつサポート研修	内容:高齢者宅で家事をサポートしていただける方を募集するための研修(訪問介護に関する講義・演習)	2021年10月1日～2021年11月5日	12/2、12/9、12/16、12/23 木曜日 9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働く人を希望する18歳以上の人	40人	文化総合センター大和田	無料	介護保険課介護総合事業係 電話:03-3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年7月15日～2021年11月16日	2021年9月11日・11月17日、水曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	①渋谷区口腔機能支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年7月15日～2021年11月3日	2021年9月16日・11月4日、水曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	①渋谷区口腔機能支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年8月15日～2021年11月17日	2021年9月30日・11月18日、水曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	①渋谷区口腔機能支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年8月15日～2021年11月25日	2021年9月24日・11月26日、金曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	管理区民会館	無料	①渋谷区口腔機能支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月15日	2021年12月1日・2022年2月16日、水曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	①渋谷区口腔機能支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月2日	2021年12月2日・2022年2月3日、木曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	①渋谷区口腔機能支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月16日	2021年12月9日・2022年2月17日、木曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	①渋谷区口腔機能支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月24日	2021年12月3日・2022年2月25日、金曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	管理区民会館	無料	①渋谷区口腔機能支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	元気でこやか事業	ボールウォーキング講座	内容: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 講師:田村 美菜子	2021年11月15日～2021年11月30日	2022年1月7日～2022年3月11日、金曜日、9:30～10:30	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所できる、認知症アンケートに回答可能な人	15人	渋谷区かんあみの社・渋谷	1,200円(保険料)	渋谷区かんあみの社・渋谷 電話:03-5784-3872
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「スマホ・タブレットで動画を作り」	お持ちのスマートフォンや、タブレットを使用した、動画の撮影と簡単な動画編集を行う 講師:(株)アイボリー 米田 美帆氏 ほか	申込終了	2021年11月13日・25日・27日(土) 13:30～15:30 全3回	区内在住・在学の小中学生	各回10人(抽選)	上原社会教育館 第1中学習室・青葉室	無料	検+社会教育課内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3376-8278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「初めてのレザークラフト講座」	レザ(革)を用いた小物をハンドメイドで作成する 講師:(株)クラフト社 藤賀 浩司氏	申込終了	2021年11月10日・17日・24日(水) 13:30～16:30 全3回	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人(抽選)	千駄ヶ谷社会教育館 学習室(大)	3000円	検+社会教育課内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3376-8278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「トムコイスタム文(衣)を学ぶ～東京ジャーミイ見学ツアー」	東京ジャーミイのイロドリ好きアワー、美しいトムコイスタムを飾られた東京ジャーミイの見学や、キヌガハ原型での見学を開催する。 講師:東京ジャーミイ・トムコイスタム文化センター 下山 直氏	2021年11月15日～2021年11月30日	2021年12月18日(土)・19日(日)・25日(土) 11:30～13:00 全3回	区内在住・在勤・在学(小学生以下は保護者同伴)	各回20人(抽選)	東京ジャーミイ・トムコイスタム文化センター(渋谷区山1-19)	無料 講座終了後、希望される方は500円でトムコイブを貰えることも可能(要申込)	検+社会教育課内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3376-8278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「季節を楽しむフラワーアレンジメント」	花に詳しくない方でも、季節の花を飾り、季節感を楽しむ。季節の花の楽しみ方を学ぶ。 講師:COUNTRY HARVEST(カントリーハーベスト)フラワーデザイナー 斎藤 俊香氏	2021年11月15日～2021年11月30日	2021年12月19日(日) 10:00～12:00 全1回	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人(抽選)	上原社会教育館 第1中学習室	5000円(事前徴収)	検+社会教育課内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3376-8278
事前申込	子ども参加型ミュージカル	SHIBUYA凸凹ワンダーランド	オーディションで選ばれた区内のどもたち約30人が、渋谷の町や歴史を舞台に踊りや歌を織り交ぜるオリジナルストーリーのミュージカルです	2021年11月1日～2021年11月19日		区内在住・在勤・在学及び区内で活動する団体に属している5歳以上の人	350	文化総合センター大和田 さくらホール		文化総務課文化芸術課 電話:3463-1142 FAX:3468-8838
事前申込	高齢者住宅	お座敷コンサート	重要無形文化財指定保存者、野澤松也氏による浄瑠璃三味線の弾き語り	2021年11月9日～	11月23日(火夜)		10人(先着)	高齢者住宅 杉ノ間	観覧料100円、小中学生50円	高齢者住宅 電話:3479-1021
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(月) 9:00～12:00	区内在住でおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター豊比寿	無料	【予約】3463-3463 【問合せ】 相談サービス係(庶務系) TEL:3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(月) 13:45～16:45	区内在住でおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター新橋	無料	【予約】3444-0461 【問合せ】 相談サービス係(庶務系) TEL:3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(火) 9:00～12:00	区内在住でおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター上原	無料	【予約】3463-3349 【問合せ】 相談サービス係(庶務系) TEL:3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(火) 13:45～16:45	区内在住でおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター西原	無料	【予約】3466-0890 【問合せ】 相談サービス係(庶務系) TEL:3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(水) 9:00～12:00	区内在住でおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンターケアステーション本町	無料	【予約】5334-9980 【問合せ】 相談サービス係(庶務系) TEL:3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(水) 13:45～16:45	区内在住でおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター管理	無料	【予約】3463-8811 【問合せ】 相談サービス係(庶務系) TEL:3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(木) 9:00～12:00	区内在住でおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター大向	無料	【予約】3466-2111 【問合せ】 相談サービス係(庶務系) TEL:3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(木) 13:45～16:45	区内在住でおむね60歳以上の人	4人/日	ケアコミュニティ・原宿の丘	無料	【予約】3463-8855 【問合せ】 相談サービス係(庶務系) TEL:3466-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週(金) 11:30～18:30	区内在住でおむね60歳以上の人	8人/日	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカ	無料	【予約】6463-1418 【問合せ】 相談サービス係(庶務系) TEL:3466-7641

11月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年11月1日現在) また、随時、中止等を決定した場合は、区HP (https://www.city.shibuya.tokyo.jp/) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	卓球		場の開放(卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		毎週月曜日 9:00~12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	バドミントン		場の開放(支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		毎週月曜日 13:00~16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみの植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 1坪の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	2021年04月01日~2021年12月31日	日	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日~2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料~500円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000~3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(金) 13:00~14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	つばめの里・本町東	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(火) 13:00~14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX 5466-2682
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	6月17日~	7月6日~ 毎月第1・3(火) 13:00~14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	15人	かなみの杜・渋谷	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	かなみの杜・渋谷 TEL 5784-3872 FAX 5784-3876
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、図説			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、図説			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカア	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874

11月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年11月1日現在) また、随時、中止等を決定した場合は、区HP (https://www.city.shibuya.tokyo.jp/) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	第44回渋谷区くみんの広場 ふるさと		今年もオンラインで開催。動画配信のほか、スタンダラーやクイズも楽しめます。	無し	11月6日(土)、7日(日)	誰でも参加可	定員設定なし	特設サイト https://www.shibuya-fes.online/	無料	文化振興課交流推進係 電話：3463-1142 FAX：5458-4938
当日会場受付	渋谷区書道連盟展		書道連盟会員による書道作品の展示	無し	11月5日(金)～10日(水)	誰でも参加可	定員設定なし	文化総合センター大和田 キョウリョー大和田	無料	文化振興課交流推進係 電話：3463-1142 FAX：5458-4938
当日会場受付	水巾着ウォーキング		水巾着ウォーキング		毎週大曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	水巾着ウォーキング		水巾着ウォーキング		毎週大曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水巾着ウォーキング		水巾着ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水巾着ウォーキング		水巾着ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中継小学校温水プール	施設使用料	中継小学校温水プール 電話：3376-1969
当日会場受付	水巾着ウォーキング		水巾着ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水巾着ウォーキング		水巾着ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水巾着ウォーキング		水巾着ウォーキング		毎週水曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	餅の体験教室		餅の体験教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週水曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操		毎週金曜日 14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	練馬トレーニングジム	施設使用料	練馬トレーニングジム 電話：3461-3447
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつづセンター-参院橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	区内在住でおおむね60歳以上の人	9	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	区内在住でおおむね60歳以上の人	12	地域交流センター代々木の本社	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつづセンター-カステーション-参院	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	恵比寿社会教育館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
未定	渋谷区少年少女合唱団	第7回定期演奏会	藤澤孝義子先生を中心に、渋谷区内の児童生徒、約60名で構成された合唱団による日頃の練習の成果を披露する演奏会です。	未定	11月21日(日)	渋谷区少年少女合唱団保護者および関係者	300人	文化総合センター大和田 さくらホール	無料	文化振興課交流推進係 電話：3463-1142 FAX：5458-4938
	第13回渋谷芸術祭2021	SHIBUYA ART SCRAMBLE	「違いを力に変える展。渋谷区/YOU MAKE SHIBUYA」をテーマに、現在のクリエイター、アーティストによる、渋谷の渋谷らしさを未来に繋ぐ芸術イベント		2021年11月6日(土)～14日(日)			スクランブルスクエア/渋谷 FUKURAS/PARCO/渋谷区立宮下公園/各商店街エリア等		渋谷芸術祭実行委員会 (渋谷区観光協会内) 電話：3462-8311

10月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等が決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年10月1日現在) また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (https://www.city.shibuya.tokyo.jp/) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	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	2021年10月1日～2021年10月15日	11/10-12/17 毎週水・金曜日 13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	13人	美竹の丘・しぶや	保険料:1,200円	株式会社ジェレック 電話: 03-3594-0597
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年10月1日～2021年10月15日	11/8-12/3 毎週月・金曜日 14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	4人	恵比寿社会教育院	保険料:1,200円	恵比寿社会教育院 電話: 03-3443-5777
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年10月1日～2021年10月15日	11/5-12/1 毎週水・金曜日 14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	3人	中継小学校温水プール	保険料:1,200円	中継小学校温水プール 電話: 03-3376-1069
事前申込	渋谷区訪問型サービスA従事者研修	渋谷区せいかつサポート研修	内容:高齢者宅で家事をサポートしていただける方を募集するための研修(訪問介 護に関する講義・演習)	2021年10月1日～2021年11月5日	12/2, 12/9, 12/16, 12/23 木曜日 9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働く人を希望する18歳以上の人	40人	文化総合センター大和田	無料	介護保険課介護総合事業係 電話: 03-3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年7月15日～2021年11月16日	2021年9月11日・11月17日、水曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年7月15日～2021年11月3日	2021年9月16日・11月4日、水曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年8月15日～2021年11月17日	2021年9月30日・11月18日、水曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千秋ヶ谷社会教育院	無料	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年8月15日～2021年11月25日	2021年9月24日・11月26日、金曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	警署区民会館	無料	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月15日	2021年12月1日・2022年2月16日、水曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月2日	2021年12月2日・2022年2月3日、水曜日、14:00～16:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月16日	2021年12月9日・2022年2月17日、水曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千秋ヶ谷社会教育院	無料	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年10月15日～2022年2月24日	2021年12月3日・2022年2月25日、金曜日、10:00～12:00	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	警署区民会館	無料	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
事前申込	元気づけか事業(オンライン講座)	リンパストレッチ	内容:むくみや下準備やリンパ液の滞りを解消することで、リンパの流れを 促進し、老廃物や余分な水分の排出を促す	2021年10月1日～2021年10月15日	2021年11月8日～2022年3月14日の月曜日、15:00～16:10 ※11 月29日,2022年1月3日,1月10日を除く	区に住民登録のある65歳以上で、自宅で参加できる 環境があり、自身でZoomの操作ができる人	23人	オンラインでの開催	無料	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
事前申込	元気づけか事業(オンライン講座)	健康操	内容:各種の呼吸法、フゴ、種族を取り入れ、身体のバランスを整え全身の血液の 流れを良くする体操	2021年10月1日～2021年10月15日	2021年11月17日～2022年3月16日の水曜日、11:00～12:10 ※ 12月29日,2022年2月23日を除く	区に住民登録のある65歳以上で、自宅で参加できる 環境があり、自身でZoomの操作ができる人	23人	オンラインでの開催	無料	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
事前申込	元気づけか事業(オンライン講座)	すわてで筋力アップ	内容:エネルギーシフト効果的なトレーニングで下腿筋肉を中心に鍛え、股れに くい身体づくりを目指す	2021年10月1日～2021年10月15日	2021年11月11日～2022年3月17日の水曜日、15:30～16:30 ※ 12月30日を除く	区に住民登録のある65歳以上で、自宅で参加できる 環境があり、自身でZoomの操作ができる人	23人	オンラインでの開催	無料	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「ペットと防災」	災害時の心構えや準備、注意点を、具体例を通して学ぶ(1日は次の飼い主対象、8日 は従の飼い主対象) 講師 日本動物医療センター 栗田 夏子氏ほか	申込終了	2021年10月1日・8日(金) 13:30～15:30 全2回	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人(抽選)	上原社会教育院 学習室(大)	無料	種ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「季節の飾り切りづくり」	講師 日本動物医療センター 栗田 夏子氏ほか	2021年10月1日～2021年10月10日	2021年11月20日(土)・21日(日)②2日続けて受講 ※いずれかを希望も可 両日とも16:30～12:00	区内在住・在勤・在学の中学生以上	各回2人(抽選) ※抽選結果は当日 発表される	恵比寿社会教育院	①②1,000円 ③2000円(材料費)	種ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「スマホ、タブレットで動画を 作る」	お持ちのスマートフォンや、タブレットを使用した、動画の撮影と簡単な動画編集 を行う 講師:米田 実帆氏 他1名	2021年10月15日～2021年10月25日	2021年11月13日・20日・27日(土) 13:30～15:30 全3回	区内在住・在学の小学生	各回10人(抽 選)	上原社会教育院 第1学習室・音 楽室	無料	種ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「初めてのレザークラフト講 座」	レザー(革)を用いた小物をハンドメイドで作成する 講師:草賀 浩司氏	2021年10月15日～2021年10月25日	2021年11月10日・17日・24日(水) 13:30～16:30 全3回	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人(抽選)	千秋ヶ谷社会教育院 学習室(大)第 3000円	3000円	種ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「ボイストレーニング講座」	自宅でもできる正しい発声法や歌唱力のためのトレーニング法を学ぶ 講師:柳さとう氏 玉澤 昭人氏	2021年10月15日～2021年10月31日	2021年12月11日・18日・25日(土) 10:00～11:30 全3回	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人(抽選)	種ヶ谷社会教育院 第一体育室	無料	種ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話:3376-1541 FAX:3375-9278
事前申込	栄養教室	ロコモ・フレイル予防	・ロコモフレイル予防に関する講話 ・デモンストラレーション、試食 など 講師:中央保健相談所栄養士	2021/10/5～2021/10/28 電話にて申込	2021/10/29 13:30～15:00	区内在住・在勤者	6人	恵比寿保健相談所	無料	中央保健相談所 母子保健係 電話: 03-3463-2444 fax: 03-5458-4044

10月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年10月1日現在) また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	卓球		場の開放(卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		毎週月曜日 9:00~12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5460-2291
随時申込	バドミントン		場の開放(支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		毎週月曜日 13:00~16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5460-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみの植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 1坪の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	2021年04月01日~2021年12月31日	日	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系基本の飲み湯かせと、実物の観察や試飲体験	2021年04月01日~2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料~500円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000~3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
当日会場受付 又は事前申込	渋谷おとなりサンデー	オフラインとオンラインの両方の企画を開催(予定)	コロナ禍における「新しい日常の中で開かれる新しいコミュニティ活動」によるオフライン企画と「渋谷のラジオ」や「WEB」を利用したオンライン企画を開催します。		6月6日(毎年6月第一日曜日) 渋谷おとなりサンデーの日 5月~ オンライン企画開始 6月 地域交流強化月間	どなたでも	企画により定員がある場合あり	渋谷区内全域	企画により有料の場合あり	渋谷おとなりサンデーWEBサイトに掲載 <a href="https://shibuya-otonari.jp/">https://shibuya-otonari.jp/</a>
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(金) 13:00~14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	つばめの里・本町東	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	つばめの里・本町東 TEL 5355-3870 FAX 5350-2560

10月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年10月1日現在) また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3488-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中継小学校温水プール	施設使用料	中継小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	膝の体操教室		膝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3488-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週水曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操		毎週金曜日 14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	雑司トレーニングジム	施設使用料	雑司トレーニングジム 電話：3461-3447

9月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年9月1日現在) また、随時、中止等を決定した場合は、区HP (https://www.city.shibuya.tokyo.jp/) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	2021年渋谷区立社会教育館講座	「歴北の歴史と文化をめぐる」	昭和は戦中や戦後の地名や町の歴史を学ぶ。旧日に戻り当時の町を散歩する。 講師 渋谷区文化財課学芸員 島崎 賢司 (いしま けんじ) 氏	2021年8月1日～2021年8月15日	2021年9月4日・9月11日 土 10:00～12:00 全2回	渋谷区在住・在学の方	15人 (抽選)	東北社会教育館及び田中	無料	東社会教育館内 文化事業係 電話：3375-1541 FAX：3375-5278
事前申込	介護人材育成研修事業	介護に関する入門研修＆おしごと相談会	介護に関する基礎知識 最終日に、区内介護サービス事業所から直接仕事内容について説明聞くことができ「おしごと相談会」を実施します。	～2021年10月4日	8月18日(水)10:00-14:00 8月19日(木)10:00-14:00 8月20日(金)10:00-14:00 8月21日(土)10:00-14:00	6日回参加できる方 介護の仕事に興味のある方	30人	渋谷ファームエイト 6 6 1 号室 (渋谷区道玄坂2-10-7 新大塚ビル6階)	無料	研修センターNEXT 03-4603-3037 03-4603-3038 03-3462-2127
事前申込	運動部の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年9月1日～2021年9月15日	10/6・12/22 毎週水曜日 10:50～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通所中または体調に不安がある人は医師に相談	14人	グループホーム管理	1,200円 (保険料)	グループホーム管理 電話：03-3299-2691
事前申込	運動部の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年9月1日～2021年9月15日	10/8・12/24 毎週金曜日 10:50～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通所中または体調に不安がある人は医師に相談	14人	グループホーム管理	1,200円 (保険料)	グループホーム管理 電話：03-3299-2691
事前申込	運動部の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年9月1日～2021年9月15日	10/8・12/24 毎週金曜日 13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通所中または体調に不安がある人は医師に相談	14人	グループホーム管理	1,200円 (保険料)	グループホーム管理 電話：03-3299-2691
事前申込	運動部の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ストレッチ運動など	2021年9月1日～2021年9月15日	10/7・11/25 毎週水曜日 14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通所中または体調に不安がある人は医師に相談	5人	スポーツセンター	1,200円 (保険料)	スポーツセンター 電話：03-3468-9051
事前申込	運動部の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ストレッチ運動など	2021年9月1日～2021年9月15日	10/7・11/25 毎週水曜日 14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通所中または体調に不安がある人は医師に相談	3人	健康トレーニングジム	1,200円 (保険料)	健康トレーニングジム 電話：03-3461-3447
事前申込	元気づけやか事業	エンジョイエアロビクス	音楽を楽しみながらランジブルな動きで行う有酸素運動とマット運動を組み合わせて、効果よく脂肪を燃焼し腸を正しい身体づくりを目指すプログラム。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月1日～2022年3月28日の月曜日、11:20～12:20 ※11月29日、2022年2月23日、1月10日、3月21日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円 (保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元気づけやか事業	フィットウォーキング	歩行寿命を延ばすために、体への負担が小さい、長時間歩いても疲れない、腰痛を軽減できる歩き方を習得し効果的なプログラム。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月1日～2022年3月28日の月曜日、13:30～14:40 ※11月29日、2022年1月31日、1月10日、3月21日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円 (保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元気づけやか事業	リンバストレッチ	むくみや冷え、下半身リンパ(脚)の筋肉を動かすことで、リンパの流れを促進し老廃物や水分の排出を促すプログラム。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月1日～2022年3月28日の月曜日、15:00～16:10 ※11月29日、2022年1月31日、1月10日、3月21日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円 (保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元気づけやか事業	ヨーガ①	高齢者向けのヨーガ、やさしく無理のないポーズで、呼吸を意識した動きを取り入れた初心者でも参加可能な講座です。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月28日～2022年3月22日の火曜日、9:30～10:50 ※11月23日、11月30日、12月21日、2022年1月18日、2月15日、3月15日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円 (保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元気づけやか事業	ヨーガ②	高齢者向けのヨーガ、やさしく無理のないポーズで、呼吸を意識した動きを取り入れた初心者でも参加可能な講座です。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月28日～2022年3月22日の火曜日、11:10～12:30 ※11月23日、11月30日、12月21日、2022年1月18日、2月15日、3月15日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円 (保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元気づけやか事業	健康操①	多量の呼吸法、フゴ、膝操を取り入れ、身体のバランスを整え全身の血流の流れを良くする体操。無理なく手軽に行えるプログラム。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月10日～2022年3月23日の水曜日、9:30～10:40 ※12月29日、2022年2月23日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円 (保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元気づけやか事業	健康操②	多量の呼吸法、フゴ、膝操を取り入れ、身体のバランスを整え全身の血流の流れを良くする体操。無理なく手軽に行えるプログラム。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月10日～2022年3月23日の水曜日、11:00～12:10 ※12月29日、2022年2月23日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円 (保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元気づけやか事業	いきいき健康体操	心臓機能向上のためのリズム体操や転倒予防・筋力アップのための簡単なトレーニング、ストレッチなど楽しく全身を動かします。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月4日～2022年3月24日の木曜日、9:30～11:00 ※12月30日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円 (保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元気づけやか事業	太極拳	寛功と24式太極拳を学ぶ。腰を軸とした内の動きで骨格、筋肉、関節を訓練しバランス感覚を養い、代謝の向上で老化防止を目指す。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月4日～2022年3月24日の木曜日、11:20～12:40 ※12月30日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円 (保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元気づけやか事業	ずわて筋力アップ	エムギッシュアップ効果的なトレーニングで下肢筋肉を中心に鍛え、疲れにくい身体づくりを目指すプログラム。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月4日～2022年3月24日の木曜日、15:30～16:30 ※12月30日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円 (保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元気づけやか事業	ピラティス	呼吸とともに骨格や姿勢を調整しながら体を動かし、機能的にバランスの取れた体作りにつながるプログラム。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月5日～2022年3月25日の金曜日、11:10～12:15 ※12月31日、2022年2月11日を除く	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	23人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円 (保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元気づけやか事業	ボールウォーキング	専用ボールを持って正しい姿勢を維持し、歩幅を広げてバランスよく歩くことで、転倒防止と身体バランスの改善を目指す歩行運動。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月5日～12月24日の金曜日、9:30～10:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	15人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,200円 (保険料)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元気づけやか事業	書道①	初心者にも親切に指導。主に楷書体、行書体の書き方を学ぶ。筆中見舞い、年賀状など季節の便りを筆で練習します。							
事前申込	元気づけやか事業	書道②	初心者にも親切に指導。主に楷書体、行書体の書き方を学ぶ。筆中見舞い、年賀状など季節の便りを筆で練習します。							
事前申込	元気づけやか事業	英会話 (初級) ①	外国人講師による、中学レベルの英会話レッスン。必要最低限のコミュニケーションが取れるよう基礎的な英会話能力を養い伸ばします。							
事前申込	元気づけやか事業	英会話 (中級) ①	外国人講師による、高校レベルの英会話レッスン。よりスムーズな英語でのコミュニケーションが取れるよう楽しく英会話能力を伸ばします。							
事前申込	元気づけやか事業	英会話 (初級) ②	外国人講師による、中学レベルの英会話レッスン。必要最低限のコミュニケーションが取れるよう基礎的な英会話能力を養い伸ばします。							
事前申込	元気づけやか事業	英会話 (中級) ②	外国人講師による、高校レベルの英会話レッスン。よりスムーズな英語でのコミュニケーションが取れるよう楽しく英会話能力を伸ばします。							
事前申込	元気づけやか事業	水書画①	先生の書き姿を参考にしながら、基礎を学ぶ。季節の花などを題材に筆一色で濃淡のタッチを学び楽しみながら描いていきます。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月4日、11月18日、12月2日、12月16日、2022年1月6日、3月20日、2月13日、2月27日、3月13日、3月27日、水曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,000円 (教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元気づけやか事業	水書画②	先生の書き姿を参考にしながら、基礎を学ぶ。季節の花などを題材に筆一色で濃淡のタッチを学び楽しみながら描いていきます。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月11日、11月25日、12月9日、12月23日、2022年1月13日、1月27日、2月10日、2月24日、3月10日、3月24日、木曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	1,000円 (教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元気づけやか事業	フレッシュアップ音楽教室①	心身をいやす音楽の楽しみ方を、音楽と共に軽く体を動かす。ご自宅で歌唱のための発声法や楽理のコツを学ぶ。音楽の豆知識を聞くなどして体験します。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月12日、12月16日、2022年1月14日、2月4日、3月11日、金曜日、13:30～15:00	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	25人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元気づけやか事業	フレッシュアップ音楽教室②	心身をいやす音楽の楽しみ方を、音楽と共に軽く体を動かす。ご自宅で歌唱のための発声法や楽理のコツを学ぶ。音楽の豆知識を聞くなどして体験します。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月26日、12月24日、2022年1月28日、2月25日、3月25日、金曜日、13:30～15:00	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	25人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	無料	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	元気づけやか事業	水彩画①	絵のてがみでわかりやすく、基礎の色選びから野菜果物や花の写生など水彩画を画してみながら学ぶことができます。	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月5日、11月19日、12月3日、12月17日、2022年1月7日、3月21日、2月4日、3月4日、3月18日、金曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、 匿名式アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	900円 (教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
事前申込	選いの場等活動支援事業	自主グループなどの選いの場等活動支援研修	研修：11月の選いの場の研修 (自主グループ、サロン、シニアクラブ等) にフィールド研修もいれ、より実践的な活動支援研修を実施する。研修 (選いの場、サロン、シニアクラブ等) に参加する。研修 (選いの場、サロン、シニアクラブ等) に参加する。	2021年7月20日～2021年9月3日	2021年9月6日～2021年10月11日、月曜日、13:30～15:45	渋谷区内で65歳以上が参加する選いの場 (自主グループ、サロン、シニアクラブ等) を運営・サポートされている方	14人	渋谷生涯学習ネットワーク・シブクラブ	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888

事前申込	通いの場等活動支援事業	フレイル予防のための通いの場、自主グループ立ち上げ支援研修	内容：運動・音楽・口腔などのプログラム体験とグループディスカッションを通して、フレイル予防に関する基礎知識とグループの立ち上げ方法を学ぶ研修	2021年9月6日～2021年10月15日	2021年10月18日～2021年12月20日、月曜日、14:00～16:15	渋谷区内で6～5歳以上が参加する第1部以上の通いの場、自主グループなどの新規立ち上げを検討している方	14人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカブ	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、歯・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年7月15日～2021年11月16日	2021年9月11日・11月17日、水曜日、14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	〒158-8501 東京都渋谷区代官山1-1-1 ひがし健康プラザ TEL: 5466-2681 FAX: 5466-2682
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、歯・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年7月15日～2021年11月3日	2021年9月16日・11月4日、水曜日、14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	〒158-8501 東京都渋谷区代官山1-1-1 ひがし健康プラザ TEL: 5466-2681 FAX: 5466-2682
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、歯・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年8月15日～2021年11月17日	2021年9月30日・11月18日、木曜日、10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	〒158-8501 東京都渋谷区代官山1-1-1 ひがし健康プラザ TEL: 5466-2681 FAX: 5466-2682
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、歯・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年8月15日～2021年11月25日	2021年9月24日・11月20日、金曜日、10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	菅原区民会館	無料	〒158-8501 東京都渋谷区代官山1-1-1 ひがし健康プラザ TEL: 5466-2681 FAX: 5466-2682
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「歴史の歴史と文化をめぐる」	内容は歴史で志比寿の町名由来や町の歴史を学ぶ。2回目に志比寿の町を散策する。 講師：渋谷区文化財保護審議会員 生駒 哲郎（いこま てつろう）氏	2021年8月1日～2021年8月15日	2021年9月4日・11日（土） 10:00～12:00 全2回	区内在住・在勤・在学の方	15人（抽選）	志比寿社会教育館及び附中	無料	千駄ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「写真入門講座 魅力的な写真を撮ろう ～だれでもできる撮影術」	スマートフォンやデジタルカメラでの撮影を、魅力的な写真にするための工夫を学ぶための講座。2回目に写真の撮影も学ぶ。 講師：写真家 山本 幸太郎氏 会場：山本幸太郎写真美術館 2階 1号 展 点	2021年8月15日～2021年8月31日	2021年9月19日・26日（日） 14:00～16:30 全2回	区内在住・在勤・在学の高校生以上	15人（抽選）	千駄ヶ谷社会教育館 学習室（大）	1000円	千駄ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「ペットと防災」	災害が起きた際のペットの安全な避難方法、避難先でのペットのケア、心身のケアについて学ぶ。2回目は犬の飼育の心得や防災訓練も行う。 講師：日本動物医療センター 奥田 裕美子	2021年9月1日～2021年9月14日	2021年10月1日・8日（金） 13:30～15:30 全2回	ペットを飼っている区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人（抽選）	上原社会教育館 学習室（大）	無料	千駄ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中継小学校温水プール	施設使用料	千駄ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	千駄ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	千駄ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。		毎週水曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	千駄ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	千駄ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	千駄ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。		毎週水曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	千駄ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。		毎週金曜日 14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	健美トレーニングジム	施設使用料	千駄ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年04月01日～2021年12月31日	日	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい福祉センター	無料	渋谷区ふれあい福祉センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年04月01日～2021年12月31日	水	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい福祉センター	無料	渋谷区ふれあい福祉センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい福祉センター	無料～500円	渋谷区ふれあい福祉センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
事前申込	渋谷区訪問サービス従事者研修	渋谷区せいかつサポート研修	内容：高齢者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・実習）	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい福祉センター	1,000～3,000円	渋谷区ふれあい福祉センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
事前申込	運動者の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年04月01日～2021年12月31日	水	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい福祉センター	無料	渋谷区ふれあい福祉センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
事前申込	運動者の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい福祉センター	無料～500円	渋谷区ふれあい福祉センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
事前申込	運動者の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい福祉センター	1,000～3,000円	渋谷区ふれあい福祉センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
事前申込	運動者の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	転倒予防のための理学療法、水中運動など		6月6日（毎年6月第一日曜日） 渋谷おとなりサンデーの日 5月～ オンライン企画開始 6月 地域交流強化月間	どなたでも	企画により定員がある場合あり	渋谷区内全域	企画により有料の場合あり	渋谷おとなりサンデーWEBSITEに掲載 <a href="https://shibuya-otonari.jp/">https://shibuya-otonari.jp/</a>
事前申込	運動者の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	転倒予防のための理学療法、水中運動など		毎月第2・4（金） 13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上の入	20人	つばめの里・本町東	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、歯・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士		毎月第2・4（火） 13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上の入	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX 5466-2682
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、歯・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	6月17日～	7月6日～ 毎月第1・3（火） 13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上の入	15人	かなみの社・渋谷	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	かなみの社・渋谷 TEL 5784-3872 FAX 5784-3876
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、歯・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士		4月6日～3月29日	区内在住でおおむね60歳以上の入	15	代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL 3463-2873 FAX 3463-2873
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、歯・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士		4月6日～3月29日	区内在住でおおむね60歳以上の入	15	はつらつセンター参交橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL 3463-1873 FAX 3463-2873
事前申込	通いの場等活動支援事業	自主グループなどの通いの場等活動支援研修	内容：いつもの通いの場の活用（良きグループ、サロン、シニアクラブ等）にフレイル予防をいれ込め、より効果的に活動を実施するための研修（サロンの企画・プログラム開発・運営（運動、音楽、口腔・グループディスカッション等）		4月7日～3月30日	区内在住でおおむね60歳以上の入	9	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	高齢者福祉課サービス事業係 TEL 3463-1873 FAX 3463-2873

9月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年9月1日現在) また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (https://www.city.shibuya.tokyo.jp/) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00~14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3488-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00~15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00~14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00~15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中継小学校温水プール	施設使用料	中継小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週水曜日 14:00~14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00~10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週水曜日 14:00~14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	膝の体操教室		膝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3488-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00~16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週水曜日 14:00~15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	2021年9月1日~2021年9月17日	2021年11月26日、12月24日、2022年1月28日、2月25日、3月25日、金曜日、13:30~15:00	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、認知症アンケートに回答可能な人	25人	渋谷区かんなんの社・渋谷	無料	渋谷区かんなんの社・渋谷 電話：5784-3872
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操	2021年8月15日~2021年8月31日	2021年9月19日・26日(日) 14:00~16:30 全2回	区内在住でのおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター代々木の家	無料	【予約】5275-1571 【問合せ】 株式会社エヌエス社(調工本部) TEL 3406-2641
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操	2021年9月1日~2021年9月14日	2021年10月1日・8日(金) 13:30~15:30 全2回	区内在住でのおおむね60歳以上の人	4人/日	はつづつセンター参宮橋	無料	【予約】5260-8865 【問合せ】 株式会社エヌエス社(調工本部) TEL 3406-2641
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		毎週月曜日 9:00~12:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働く人を希望する18歳以上の人	40人	文化総合センター大和田	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		毎週月曜日 13:00~16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	13人	栗竹の丘・しぶや	保険料：1,200円	株式会社ジェイレック 電話：03-3594-0597
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		毎週水曜日 14:00~14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	4人	恵比寿社会教育館	保険料：1,200円	恵比寿社会教育館 電話：03-3443-5777

9月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年9月1日現在) また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (https://www.city.shibuya.tokyo.jp/) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承くださいませようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明 (DVD)、面談		毎週大曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明 (DVD)、面談		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	卓球		場の開放 (卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		毎週月曜日 9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	バドミントン		場の開放 (支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		毎週月曜日 13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみの植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 1坪の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月9日,11月19日,12月3日,12月17日,2022年1月7日,1月21日,2月4日,3月4日,3月18日, 金曜日, 14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、認知症アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	900円 (教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試飲体験	2021年9月1日～2021年9月17日	2021年11月12日,11月26日,12月10日,12月24日,2022年1月14日,1月28日,2月18日,3月11日,3月25日, 金曜日, 14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、認知症アンケートに回答可能な人	8人	渋谷区かんなみの杜・渋谷	900円 (教材費)	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	2021年7月20日～2021年9月3日	2021年9月6日～2021年10月11日, 月曜日, 13:30～15:45	渋谷区内で主に65歳以上が参加する通いの場 (自主グループ、サロン、シニアクラブ等) を運営・サポートされている方	14人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカブ	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年9月6日～2021年10月15日	2021年10月18日～2021年12月20日, 月曜日, 14:00～16:15	渋谷区内で主に65歳以上が参加する通1回以上の通いの場・自主グループなどの新規立ち上げを検討している方	14人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカブ	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
当日会場受付 又は事前申込	渋谷おとなりサンデー	オンラインとオンラインの両方の企画を開催 (予定)	コロナ禍における「新しい日常の中で開かれる新しいコミュニティ活動」によるオンライン企画と「渋谷のラジオ」や「WEB」を利用したオンライン企画を開催します。	2021年7月15日～2021年11月16日	2021年9月1日・11月17日, 水曜日, 14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	渋谷区生涯学習課 電話：5466-2291 渋谷区生涯学習課 電話：5466-2291 渋谷区生涯学習課 電話：5466-2291
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	2021年7月15日～2021年11月3日	2021年9月16日・11月4日, 水曜日, 14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	渋谷区生涯学習課 電話：5466-2291 渋谷区生涯学習課 電話：5466-2291 渋谷区生涯学習課 電話：5466-2291
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	2021年8月15日～2021年11月17日	2021年9月30日・11月18日, 水曜日, 10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	渋谷区生涯学習課 電話：5466-2291 渋谷区生涯学習課 電話：5466-2291 渋谷区生涯学習課 電話：5466-2291
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	2021年8月15日～2021年11月29日	2021年9月24日・11月26日, 金曜日, 10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	笹塚区民会館	無料	渋谷区生涯学習課 電話：5466-2291 渋谷区生涯学習課 電話：5466-2291 渋谷区生涯学習課 電話：5466-2291

8月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等が決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年8月1日現在) また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (https://www.city.shibuya.tokyo.jp/)へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	ミニコンサート	「夏休み！ワウワウ」 オトハコファミリーコンサート	曲目「さんだ」、「虹通し」、「パプリカ」など 出演 アンサンブルグループ「オトハコ」	2021年7月15日～2021年7月25日	2021年8月21日 土 11:00～11:40 21:40～14:40 (入替制)	区内在住の小学3年生以下の子供と保護者	各回 24人 (編成)	長谷川社会教育館 音楽室大	無料	横ヶ谷社会教育館内 文化事業部 電話：3376-1541 FAX：3375-8278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「南北の歴史と文化をめぐる」	今回は初めて南北の歴史を軸に、2回目に南北の歴史を軸とする。 講師 渋谷区文化財保護課 生駒 智郎 (いこま ちろう) 氏	2021年8月1日～2021年8月15日	2021年8月4日・9月11日 土 10:00～12:00 全2回	渋谷区在住・在勤・在学の方	15人 (抽選)	横比寿社会教育館及び街中	無料	横ヶ谷社会教育館内 文化事業部 電話：3376-1541 FAX：3375-8278
事前申込	「高齢者予防教室」	高齢者予防講座	・高齢者健康・認知症予防 ・骨折予防・転倒予防 ・その他：講師：渋谷区保健課 倉本 康典(倉本 康典) 氏	・2021年7月27日～2021年8月20日 ・電で申込	2021年8月20日 (金) 13:30～15:30	20歳以上で、自分の年齢が20歳以上ある人	25人	中央保健相談所	無料	中央保健相談所 母子保健係 電話 03-3463-2409 fax 03-5458-4944
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (太極拳)	武術を基礎としたゆったりとした運動	2021年4月16日～	毎週 (水) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンターアーステーション 本町	無料	【予約】 5334-9980 【問合せ】 横浜サービス公社 (商工会館) TEL 3406-7641
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (太極拳)	武術を基礎としたゆったりとした運動	2021年4月16日～	毎週 (水) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター管理	無料	【予約】 3481-8611 【問合せ】 横浜サービス公社 (商工会館) TEL 3406-7641
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (ソフト体操)	座位の姿勢でチューブボールを使用した運動	2021年4月16日～	毎週 (水) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター大向	無料	【予約】 3466-2131 【問合せ】 横浜サービス公社 (商工会館) TEL 3406-7641
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (ソフト体操)	座位の姿勢でチューブボールを使用した運動	2021年4月16日～	毎週 (水) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	ケアコミュニティ・原宿の丘	無料	【予約】 3423-8815 【問合せ】 横浜サービス公社 (商工会館) TEL 3406-7641
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (ソフト体操)	座位の姿勢でチューブボールを使用した運動	2021年4月16日～	毎週 (金) 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター代々木本社	無料	【予約】 3371-1571 【問合せ】 横浜サービス公社 (商工会館) TEL 3406-7641
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (ソフト体操)	座位の姿勢でチューブボールを使用した運動	2021年4月16日～	毎週 (金) 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の人	4人/日	はつらつセンター参宮橋	無料	【予約】 5352-8805 【問合せ】 横浜サービス公社 (商工会館) TEL 3406-7641
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	2021年7月1日～2021年8月9日	2021年8月7日,9月14日,9月21日,9月28日, 火曜日, 9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働く人を希望する18歳以上の者	40人	文化総合センター大和田	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	2021年8月2日～2021年8月16日	9/8-10/15 毎週水・金曜日 13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通所中または体調に不安がある人は医師に相談	13人	栗竹の丘・しじや	保険料：1,200円	株式会社ジェイレック 電話：03-3594-0597
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	2021年8月1日～2021年8月15日	9/6-10/4 毎週月・金曜日 14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通所中または体調に不安がある人は医師に相談	4人	横比寿社会教育館	保険料：1,200円	横比寿社会教育館 電話：03-3453-5777
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	2021年8月1日～2021年8月15日	9/3-10/1 毎週水・金曜日 14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通所中または体調に不安がある人は医師に相談	3人	中横小学校運動ホール	保険料：1,200円	中横小学校運動ホール 電話：03-3376-1069
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	2021年8月15日～2021年8月29日	9/15-12/7 毎週水曜日 14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通所中または体調に不安がある人は医師に相談	8人	ひがし健康プラザ	保険料：1,200円	ひがし健康プラザ 電話：03-5466-2291
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	2021年8月15日～2021年8月29日	9/17-12/7 毎週金曜日 14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通所中または体調に不安がある人は医師に相談	8人	ひがし健康プラザ	保険料：1,200円	ひがし健康プラザ 電話：03-5466-2291
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	2021年8月15日～2021年8月27日	10月5日～3月22日の火曜日 13:00～14:00 (11月23日, 12月21・28日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	2021年8月15日～2021年8月27日	10月5日～3月22日の火曜日 14:10～15:10 (11月23日, 12月21・28日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	2021年8月15日～2021年8月27日	10月5日～3月30日の水曜日 10:00～11:30 (11月3日, 12月15・22・29日, 2月23日, 3月9日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	25人	横比寿社会教育館	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	2021年8月15日～2021年8月27日	10月6日～3月23日の水曜日 13:30～14:30 (11月3日, 12月15・22・29日, 2月23日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	35人	代官山スポーツプラザ	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (高々ボール体操)	ボールを使用した運動	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月24日の水曜日 9:15～10:30 (12月16・23・30日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	リフレッシュ米川	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	運動講座 (健康体操)	姿勢改善を目的とした体操	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月24日の水曜日 10:45～12:00 (12月16・23・30日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	リフレッシュ米川	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	・内容：10月：餅つき、11月：和食、12月：フレイム料理、1月：和食、2月：パンタワーク、3月：パンタワーク ・講師：地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月6日～3月25日の金曜日 10:00～11:30 (10月29日, 12月17・24・31日, 2月11・18日を除く) ※10月8日は横ヶ谷区民会館で開催	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	23人	横ヶ谷社会教育館	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	・内容：10月：餅つき、11月：和食、12月：フレイム料理、1月：和食、2月：パンタワーク、3月：パンタワーク ・講師：地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月24日の水曜日 9:15～10:30 (12月16・23・30日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	リフレッシュ米川	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	・内容：10月：和食、11月：和食、12月：フレイム料理、1月：和食、2月：パンタワーク、3月：和食 ・講師：地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月24日の水曜日 10:45～12:00 (12月16・23・30日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	リフレッシュ米川	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	・内容：10月：和食、11月：和食、12月：フレイム料理、1月：和食、2月：パンタワーク、3月：パンタワーク ・講師：地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月8日～3月25日の金曜日 10:00～11:30 (10月29日, 12月17・24・31日, 2月11・18日を除く) ※10月10日は横ヶ谷区民会館で開催	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	23人	横ヶ谷社会教育館	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	・内容：10月：ペーパークラフト、11月：パンタワーク、12月：フレイム料理、1月：パンタワーク、2月：和食、3月：和食 ・講師：地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月1日～3月25日の金曜日 13:30～14:30 (10月29日, 12月17・24・31日, 2月11日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	13人	管理高層下海蔵	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	・内容：10月：ペーパークラフト、11月：パンタワーク、12月：フレイム料理、1月：パンタワーク、2月：和食、3月：和食 ・講師：地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月5日～3月22日の火曜日 13:30～15:00 (11月23日, 12月21・28日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	地域交流センター新橋	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	・内容：10月：ペーパークラフト、11月：ペーパークラフト、12月：フレイム料理、1月：川風、2月：ランニング、3月：和食 ・講師：地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月6日～3月23日の水曜日 10:00～11:30 (10月3日, 11月3日, 12月15・22・29日, 2月23日を除く) ※1月12・19・26日は上原社会教育館で開催	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	25人	地域交流センター上原	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	・内容：10月：ペーパークラフト、11月：ペーパークラフト、12月：フレイム料理、1月：川風、2月：ランニング、3月：和食 ・講師：地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月6日～3月23日の水曜日 10:00～11:30 (11月3日, 12月15・22・29日, 2月23日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	はつらつセンター横ヶ谷	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170

事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：布の花、11月：布の花、12月：フレイム手紙、1月：華ハシ巻、2月：華ハシ巻、3月：華ハシ巻 ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月6日～3月23日の水曜日 10:00～11:30 (10月20・27日、11月3日、12月15・22・29日、2月9・23日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	18人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：布の花、11月：布の花、12月：フレイム手紙、1月：華ハシ巻、2月：華ハシ巻、3月：華ハシ巻 ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月6日～3月23日の水曜日 14:00～15:30 (11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	55人	ひがし健康プラザ	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：パッチワーク、11月：パッチワーク、12月：フレイム手紙、1月：扇トレ、2月：扇トレ、3月：扇トレ ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月24日の水曜日 13:30～15:00 (12月16・23・30日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	15人	はつらつセンター-参夏橋	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：パッチワーク、11月：パッチワーク、12月：フレイム手紙、1月：扇トレ、2月：扇トレ、3月：扇トレ ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月24日の水曜日 10:00～10:40 (11月29日、12月20・27日、1月3・10日、3月21日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	12人	はつらつセンター-幡ヶ谷	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（月） 9:00～12:00	区内在住でおむね60歳以上の人	4人/日	地域交流センター-豊比寿	無料	【予約】3461-3453 【問合せ】 横浜谷サービス公社（農工会館） TEL 3466-7641
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：和の布、11月：和の布、12月：フレイム手紙、1月：リンパをねら、2月：パッチワーク、3月：パッチワーク ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月4日～3月28日の水曜日 10:50～11:30 (11月29日、12月20・27日、1月3・10日、3月21日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	12人	はつらつセンター-幡ヶ谷	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：和の布、11月：和の布、12月：フレイム手紙、1月：リンパをねら、2月：パッチワーク、3月：パッチワーク ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月24日の水曜日 13:30～14:40 (12月16・23・30日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	15人	はつらつセンター-ケアステーション本町	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：和の布、11月：和の布、12月：フレイム手紙、1月：はっぴねら、2月：パッチワーク、3月：パッチワーク ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月4日～3月28日の水曜日 13:30～14:30 (11月29日、12月20・27日、1月3・10日、3月21日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	地域交流センター-豊比寿	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：和の布、11月：和の布、12月：フレイム手紙、1月：はっぴねら、2月：パッチワーク、3月：パッチワーク ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月5日～3月25日の水曜日 10:00～11:00 (11月29日、12月21・28日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	13人	初台警察署	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：マキシングアート、11月：マキシングアート、12月：フレイム手紙、1月：布の花、2月：布の花、3月：扇トレ ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月5日～3月25日の水曜日 13:00～13:50 (11月29日、12月21・28日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	地域交流センター-大向	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：マキシングアート、11月：マキシングアート、12月：フレイム手紙、1月：布の花、2月：布の花、3月：扇トレ ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月5日～3月25日の水曜日 14:00～14:50 (11月29日、12月21・28日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	地域交流センター-大向	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：川柳、11月：和の花、12月：フレイム手紙、1月：布の花、2月：扇トレ、3月：マキシングアート ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月6日～3月23日の水曜日 13:15～14:15 (11月3日、12月15・22・29日、2月23日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	13人	西原警察署	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：川柳、11月：和の花、12月：フレイム手紙、1月：布の花、2月：扇トレ、3月：マキシングアート ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月5日～3月25日の水曜日 9:15～10:00 (10月5日、12月17・24・31日、1月14日、2月11日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	スポーツセンター	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：布の花、11月：布の花、12月：フレイム手紙、1月：華ハシ巻、2月：華ハシ巻、3月：華ハシ巻 ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月25日の水曜日 10:00～11:00 (10月29日、12月17・24・31日、2月11日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	18人	地域交流センター-神宮前	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：布の花、11月：布の花、12月：フレイム手紙、1月：華ハシ巻、2月：華ハシ巻、3月：華ハシ巻 ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月25日の水曜日 13:30～14:30 (10月29日、12月17・24・31日、2月11日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	20人	リフレッシュ小川	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：パッチワーク、11月：パッチワーク、12月：フレイム手紙、1月：布の花、2月：布の花、3月：扇トレ ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月25日の水曜日 13:30～14:30 (10月29日、12月17・24・31日、2月11日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	地域交流センター-二軒家	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：パッチワーク、11月：パッチワーク、12月：フレイム手紙、1月：布の花、2月：布の花、3月：扇トレ ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月24日の水曜日 10:00～11:30 (10月29日、12月16・23・30日、2月17日を除く) ※10月7日(日)は幡ヶ谷区民会館で開催	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	28人	幡ヶ谷社会教育館	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：華ハシ巻、11月：和の花、12月：フレイム手紙、1月：扇トレ、2月：和の布、3月：和の布 ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021年8月15日～2021年8月27日	10月7日～3月25日の水曜日 10:00～11:00 (10月29日、12月17・24・31日、2月11日を除く)	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	10人	栗竹の丘・ふゆ	無料	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：華ハシ巻、11月：和の花、12月：フレイム手紙、1月：扇トレ、2月：和の布、3月：和の布 ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月5日～3月15日の水曜日 9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	地域交流センター-新橋	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：ペーパークラフト、11月：パッチワーク、12月：フレイム手紙、1月：パッチワーク、2月：和の布、3月：扇トレ ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月12日～3月22日の水曜日 9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	地域交流センター-新橋	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：ペーパークラフト、11月：パッチワーク、12月：フレイム手紙、1月：パッチワーク、2月：和の布、3月：扇トレ ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月5日～3月15日の水曜日 9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	はつらつセンター-富ヶ谷	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：パッチワーク、11月：パッチワーク、12月：フレイム手紙、1月：布の花、2月：布の花、3月：扇トレ ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月12日～3月29日の水曜日 9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	はつらつセンター-富ヶ谷	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	健康はつらつ事業	文化講座	＜内容＞10月：パッチワーク、11月：パッチワーク、12月：フレイム手紙、1月：布の花、2月：布の花、3月：扇トレ ＜講師＞地域のボランティアや個人活動で講師として活動されている方が中心	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月5日～3月15日の水曜日 9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	はつらつセンター-幡ヶ谷	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師等による口腔機能検査、歯・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月12日～3月22日の水曜日 9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	はつらつセンター-幡ヶ谷	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師等による口腔機能検査、歯・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月5日～3月15日の水曜日 13:30～15:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	初台区民会館	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師等による口腔機能検査、歯・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月12日～3月22日の水曜日 13:30～15:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	初台区民会館	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師等による口腔機能検査、歯・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月5日～3月16日の水曜日 9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	ケアコミュニティ-原宿の丘	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172
事前申込	若い世代等活動支援事業	自主グループなどの若い世代等活動支援研修	内容：いつもの週いの頃の活動（自主グループ、サロン、シニアクラブ等）にフレイル予防をもちいれて、より健康的に活動を継続する目的研修（サロンの企画、プログラム作成・練習（運動、音楽、口説）、グループディスカッション等）	2021/7/28～2021/8/14 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	10月13日～3月23日の水曜日 9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ、記名式アンケートに回答可能な人	8人	ケアコミュニティ-原宿の丘	月500円程度	健康はつらつ事務局 電話：3464-5170 FAX：3464-5172

8月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年8月1日現在) また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	卓球		場の開放(卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		毎週月曜日 9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	バドミントン		場の開放(支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		毎週月曜日 13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみの植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	2021年04月01日～2021年12月31日	日	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系基本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日～2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料～500円	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する							
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座							
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座							
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座							

8月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年8月1日現在) また、随時、中止等を決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承くださいませようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	社会教育館	「区民ギャラリー展」開催	手工芸・絵画・書道・写真の展示		2021年8月20日(金)～8月26日(水) 9:00～19:00(22日・26日は17:00まで) ※休館日は除く(種々夜、上原月曜休館、恵比寿火曜休館)			種々社会教育館、恵比寿社会教育館、上原社会教育館	無料	種々社会教育館(電話:3376-1541、FAX3375-9278) 恵比寿社会教育館(電話:3443-5771、FAX3443-5778) 上原社会教育館(電話:3481-0301、FAX3481-0302)
当日会場受付	水中心ワークショップ		水中心ワークショップ		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話:3468-9051
当日会場受付	水中心ワークショップ		水中心ワークショップ		毎週水曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話:5428-0831
当日会場受付	水中心ワークショップ		水中心ワークショップ		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話:5466-2291
当日会場受付	水中心ワークショップ		水中心ワークショップ		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中継小学校温水プール	施設使用料	中継小学校温水プール 電話:3376-1069
当日会場受付	水中心ワークショップ		水中心ワークショップ		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話:3373-1303
当日会場受付	水中心ワークショップ		水中心ワークショップ		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話:3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週水曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話:5428-0831
当日会場受付	水の体験教室		水の体験教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話:3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マントレニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話:5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週木曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話:5466-2291
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	区内在住でのおおむね60歳以上の人	12	地域交流センター代々木の家	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	区内在住でのおおむね60歳以上の人	15	代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	区内在住でのおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	区内在住でのおおむね60歳以上の人	9	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	区内在住でのおおむね60歳以上の人	12	地域交流センター代々木の家	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	区内在住でのおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンターヶアアクション本町	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	区内在住でのおおむね60歳以上の人	15	恵比寿社会教育館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873

7月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年7月1日現在) また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (https://www.city.shibuya.tokyo.jp/) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承くださいませようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	渋谷区訪問サービスA担当者研修	渋谷区せいかつサポート研修	内容：高齢者宅で家事をサポートしていただける方を募集するための研修（訪問介護に関する講義・演習）	2021年7月1日～2021年8月5日	2021年9月7日、9月14日、9月21日、9月28日、火曜日、9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働く人を希望する18歳以上の者	40人	文化総合センター大和田	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会講師・歯科衛生士	2021年7月15日～2021年11月16日	2021年9月1日・11月17日、水曜日、14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	「渋谷区口腔機能向上事業」事務局 電話：3466-2770 「渋谷区歯科医師会」事務局 電話：3770-2941
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会講師・歯科衛生士	2021年7月15日～2021年11月3日	2021年9月16日・11月4日、水曜日、14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	「渋谷区口腔機能向上事業」事務局 電話：3466-2770 「渋谷区歯科医師会」事務局 電話：3770-2941
事前申込	元気すこやか事業	ボールウォーキング講座	内容：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。 講師：田村 美英子	2021年7月15日～2021年7月30日	2021年9月3日～2021年10月22日、金曜日、9:30～10:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	15人	渋谷区かんなみの社・渋谷	1,200円（保険料）	渋谷区かんなみの社・渋谷 電話：03-5784-3872
事前申込	通いの場等活動支援事業	自主グループなどの通いの場等活動支援研修	内容：いつもの通いの場の活動（自主グループ、サロン、シニアクラブ等）にフレイル予防をより進め、より効果的に活動を実施するための研修（オリエンテーション、プログラム体験・観、運動、唱歌、口歌、グループディスカッション等）	2021年7月20日～2021年9月3日	2021年9月6日～2021年10月11日、月曜日、13:30～15:45	渋谷区内で主に65歳以上が参加する通いの場（自主グループ、サロン、シニアクラブ等）を運営・サポートされている方	14人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカブ	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	シニアいきいき大学	大和田パソコン教室2期	パソコン・タブレットの講座	2021年7月28日まで（はがき必着）	2021年9月9日～2021年11月18日の火曜日～金曜日 9/9、11/3、11/16は開催しません	区内在住でおおむね60歳以上の者	11コース各10人ずつ	文化総合センター大和田	3,000円	シニアいきいき大学 電話：03-3464-5171 FAX：03-3464-5172
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「親子でかわいいお花コース作り」（全2回）	渋谷区健康はつらつ事業講師 大丸裕子氏 参加者から楽しむコース作り、指先を使い集中力を高め脳の活性化を図ると共にモチベーションを学ぶ	2021年7月1日～2021年7月10日	2021年7月17日・7月24日 土 14:00～16:00	小学生とその保護者（高校生以上）	6組12人	恵比寿社会教育館	1500円（材料費）	恵比寿社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（火）（金） 11:30～18:30	区内在住でおおむね60歳以上の者	8人/日	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカブ（渋谷ヒカリエ8階）	無料	【予約】 3462-1422 【問合せ】 渋谷区サービスセンター（恵比寿会館） TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（月） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の者	4人/日	地域交流センター恵比寿	無料	【予約】 3462-3463 【問合せ】 渋谷区サービスセンター（恵比寿会館） TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（月） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の者	4人/日	地域交流センター新橋	無料	【予約】 3464-0463 【問合せ】 渋谷区サービスセンター（恵比寿会館） TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（火） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の者	4人/日	地域交流センター上原	無料	【予約】 3462-1349 【問合せ】 渋谷区サービスセンター（恵比寿会館） TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（火） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の者	4人/日	地域交流センター西原	無料	【予約】 3466-0900 【問合せ】 渋谷区サービスセンター（恵比寿会館） TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（水） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の者	4人/日	はつらつセンターパークアステーション南町	無料	【予約】 5234-9989 【問合せ】 渋谷区サービスセンター（恵比寿会館） TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（水） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の者	4人/日	地域交流センター管理	無料	【予約】 3461-8611 【問合せ】 渋谷区サービスセンター（恵比寿会館） TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（木） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の者	4人/日	地域交流センター大向	無料	【予約】 3466-2123 【問合せ】 渋谷区サービスセンター（恵比寿会館） TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（水） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の者	4人/日	ケアコミュニティ・原宿の丘	無料	【予約】 3423-8825 【問合せ】 渋谷区サービスセンター（恵比寿会館） TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（金） 9:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の者	4人/日	地域交流センター代々木の本社	無料	【予約】 5232-1213 【問合せ】 渋谷区サービスセンター（恵比寿会館） TEL 3406-7641
事前申込	なんでもスマホ相談		スマホの基本操作、メールの送受信、インターネット検索等を相談できます。	2021年4月16日～	毎週（金） 13:45～16:45	区内在住でおおむね60歳以上の者	4人/日	はつらつセンター参道橋	無料	【予約】 5262-8889 【問合せ】 渋谷区サービスセンター（恵比寿会館） TEL 3406-7641

7月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年7月1日現在) また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (https://www.city.shibuya.tokyo.jp/) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	卓球		場の開放(卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		毎週月曜日 9:00~12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	バドミントン		場の開放(支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		毎週月曜日 13:00~16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみの植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	2021年04月01日~2021年12月31日	日	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日~2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料~500円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000~3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(金) 13:00~14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	つばめの里・本町東	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		毎月第2・4(火) 13:00~14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX 5466-2682
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	6月17日~	7月6日~ 毎月第1・3(火) 13:00~14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	15人	かなみの杜・渋谷	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	かなみの杜・渋谷 TEL 5784-3872 FAX 5784-3876
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、図説			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、図説			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯学習ネットワーク・シブカア	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874

7月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年7月1日現在) また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承くださいませようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週水曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中継小学校温水プール	施設使用料	中継小学校温水プール 電話：3376-1969
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週水曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週水曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	膝の体操教室		膝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週水曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操		毎週金曜日 14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	健美トレーニングジム	施設使用料	健美トレーニングジム 電話：3461-3447
当日会場受付 又は事前申込	渋谷おとなりサンデー	オフラインとオンラインの両方の企画を開催(予定)	コロナ禍における「新しい日常の中で開かれる新しいコミュニティ活動」によるオフライン企画と「渋谷のラジオ」や「WE B」を利用したオンライン企画を開催します。		6月6日(毎年6月第一日曜日) 渋谷おとなりサンデーの日 5月～ オンライン企画開始 6月 地域交流強化月間	どなたでも	企画により定員がある場合あり	渋谷区内全域	企画により有料の場合あり	渋谷おとなりサンデーWEBサイトに掲載 <a href="https://shibuya-otonari.jp/">https://shibuya-otonari.jp/</a>
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター-参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	区内在住でおおむね60歳以上の人	9	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	区内在住でおおむね60歳以上の人	12	地域交流センター-代々木の杜	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター-アースーション本町	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	恵比寿社会教育館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873

6月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年6月1日現在) また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (https://www.city.shibuya.tokyo.jp/) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年4月15日～2021年8月31日	2021年6月2日・9月1日、水曜日、14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	〒渋谷区川崎4-1-1 電話：5466-2770 〒渋谷区歯科医師会
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年4月15日～2021年9月29日	2021年6月3日・9月30日、木曜日、10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	〒渋谷区川崎4-1-1 電話：5466-2770 〒渋谷区歯科医師会
事前申込	渋谷区訪問型サービスA担当者研修	渋谷区せいかつサポート研修	内容：高齢者宅で家事をサポートしていただける方を募集するための研修（訪問介護に関する講義・演習）	2021年4月1日～2021年5月10日	2021年6月3日・6月10日・6月17日・6月24日、水曜日、9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働くことを希望する18歳以上の人	40人	文化総合センター大和田	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月15日	2021年6月17日・9月16日、水曜日、14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	〒渋谷区川崎4-1-1 電話：5466-2770 〒渋谷区歯科医師会
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月23日	2021年6月25日・9月24日、金曜日、10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	善導区民会館	無料	〒渋谷区川崎4-1-1 電話：5466-2770 〒渋谷区歯科医師会
事前申込	運動者の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6月3日～7月29日の水曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	5人	スポーツセンター	1,200円（保険料）	スポーツセンター 電話：3468-9051
事前申込	運動者の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6月3日～7月29日の水曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	3人	健康トレーニングジム	1,200円（保険料）	健康トレーニングジム 電話：3461-3447
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「ボイトレーニング講座」(全3回)	来るらうみ 主演明人氏「ノド」の健康を保つため、自宅でもできる正しい発声法や誤嚥予防のためのトレーニング方法を学ぶ。	2021年5月15日～2021年5月31日	2021年7月10日～2021年7月24日の毎週土曜日、10:00～11:30	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年6月5日 土 14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	25人	長谷戸社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年6月12日 土 14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	25人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	かわいー市花コサージュ作り(全2回)	糸から楽しむコサージュ作り。指先を使い集中力を高め脳の活性化を図ると共にモチベーションの楽しさを学ぶ。	2021年6月1日～2021年6月10日	2021年6月19日・6月26日 土 14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	12人	恵比寿社会教育館	1500円(材料費)	千駄ヶ谷社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278

6月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年6月1日現在) また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承くださいませようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	卓球		場の開放(卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		毎週月曜日 9:00~12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	バドミントン		場の開放(支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		毎週月曜日 13:00~16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみの植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 1坪の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	2021年04月01日~2021年12月31日	日	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日~2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料~500円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000~3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、園遊			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、園遊			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカブ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		4月9日~3月25日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	つばめの里・本町東	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		4月13日~3月22日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX 5466-2682

6月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年6月1日現在) また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3488-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中継小学校温水プール	施設使用料	中継小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水の体操教室		水の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3488-9051

5月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年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。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年4月15日～2021年8月31日	2021年6月2日・9月1日、水曜日、14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	〒渋谷区千駄ヶ谷4-15-1 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：5466-2770
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年4月15日～2021年9月29日	2021年6月3日・9月30日、木曜日、10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	〒渋谷区千駄ヶ谷4-15-1 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：5466-2770
事前申込	渋谷区訪問型サービスA担当者研修	渋谷区せいかつサポート研修	内容：高齢者宅で家事をサポートしていただける方を募集するための研修（訪問介護に関する講義・演習）	2021年4月1日～2021年5月10日	2021年6月3日、6月10日、6月17日、6月24日、水曜日、9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働くことを希望する18歳以上の人	40人	文化総合センター大和田	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月15日	2021年6月17日・9月16日、水曜日、14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	〒渋谷区千駄ヶ谷4-15-1 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：5466-2770
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月23日	2021年6月25日・9月24日、金曜日、10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	管理区民会館	無料	〒渋谷区千駄ヶ谷4-15-1 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：5466-2770
事前申込	運動者の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6月3日～7月29日の水曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人 ※通所中または体調に不安がある人は医師に相談	5人	スポーツセンター	1,200円（保険料）	スポーツセンター 電話：3468-9051
事前申込	運動者の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6月3日～7月29日の水曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人 ※通所中または体調に不安がある人は医師に相談	3人	健康トレーニングジム	1,200円（保険料）	健康トレーニングジム 電話：3461-3447
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	初級英会話～勇気とコツを学ぶ(全3回)	青山学院大学理工学部教授 リーディー・デビッド氏 オリンピック、パラリンピック開催を前に、英語の基礎や表現を学びながら、外国人に対して気軽に話しかけるコツを学ぶ。	2021年4月15日～2021年4月26日	2021年5月15日～2021年5月29日の毎週土曜日、10:00～12:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「ボイトレーニング講座」 (全3回)	梅そらみ 玉澤明人氏 「ノド」の健康を保つため、自宅でもできる正しい発声法や歌唱予備のためのトレーニング方法を学ぶ。	2021年5月15日～2021年5月31日	2021年7月10日～2021年7月24日の毎週土曜日、10:00～11:30	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音韻体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音韻」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年5月15日 土 14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	25人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音韻体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音韻」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年5月22日 土 14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	25人	上原社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音韻体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音韻」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年5月29日 土 14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	25人	恵比寿社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音韻体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音韻」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年6月5日 土 14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	25人	長谷戸社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音韻体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音韻」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年6月12日 土 14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	25人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632

5月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年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。ご不便をおかけしますが、ご了承くださいませようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	卓球		場の開放(卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		毎週月曜日 9:00~12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	バドミントン		場の開放(支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		毎週月曜日 13:00~16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみの植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 1坪の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	2021年04月01日~2021年12月31日	日	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日~2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料~500円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000~3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、園遊			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、園遊			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカブ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		4月9日~3月25日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	つばめの里・本町東	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		4月13日~3月22日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX 5466-2682

5月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年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。ご不便をおかけしますが、ご了承くださいませようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週水曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中継小学校温水プール	施設使用料	中継小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週水曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	膝の体操教室		膝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週水曜日 14:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操		毎週金曜日 14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	健美トレーニングジム	施設使用料	健美トレーニングジム 電話：3461-3447
当日会場受付 又は事前申込	渋谷おとなりサンデー	オフラインとオンラインの両方の企画を開催(予定)	コロナ禍における「新しい日常の中で開かれる新しいコミュニティ活動」によるオフライン企画と「渋谷のラジオ」や「WE B」を利用したオンライン企画を開催します。		6月6日(毎年6月第一日曜日) 渋谷おとなりサンデーの日 5月～ オンライン企画開始 6月 地域交流強化月間	どなたでも	企画により定員がある場合あり	渋谷区内全域	企画により有料の場合あり	渋谷おとなりサンデーWEBサイトに掲載 <a href="https://shibuya-otonari.jp/">https://shibuya-otonari.jp/</a>
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター-参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	区内在住でおおむね60歳以上の人	9	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	区内在住でおおむね60歳以上の人	12	地域交流センター-代々木木社	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター-アースーション本町	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	区内在住でおおむね60歳以上の人	15	恵比寿社会教育院	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月8日～3月31日	区内在住でおおむね60歳以上の人	12	勤労福祉会館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873

4月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3年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。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年4月15日～2021年8月31日	2021年6月2日・9月1日、水曜日、14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	〒渋谷区川崎町4-1-1 電話：5466-2770 〒渋谷区歯科医師会
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年4月15日～2021年9月29日	2021年6月3日・9月30日、木曜日、10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	〒渋谷区川崎町4-1-1 電話：5466-2770 〒渋谷区歯科医師会
事前申込	渋谷区訪問サービスA担当者研修	渋谷区せいかつサポート研修	内容：高齢者宅で家事をサポートしていただける方を募集するための研修（訪問介護に関する講義・演習）	2021年4月1日～2021年5月10日	2021年6月3日、6月10日、6月17日、6月24日、水曜日、9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働くことを希望する18歳以上の人	40人	文化総合センター大和田	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月15日	2021年6月17日・9月16日、木曜日、14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	〒渋谷区川崎町4-1-1 電話：5466-2770 〒渋谷区歯科医師会
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師、歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月23日	2021年6月25日・9月24日、金曜日、10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	菅原区民会館	無料	〒渋谷区川崎町4-1-1 電話：5466-2770 〒渋谷区歯科医師会
事前申込	運動者の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6月3日～7月29日の水曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	5人	スポーツセンター	1,200円（保険料）	スポーツセンター 電話：3468-9051
事前申込	運動者の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6月3日～7月29日の水曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	3人	健康トレーニングジム	1,200円（保険料）	健康トレーニングジム 電話：3461-3447
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	初級英会話～勇気とコツを学ぶ(全3回)	青山学院大学理工学部教授 リーディー・デビッド氏 オリンピック、パラリンピック開催を前に、英語の基礎や表現を学びながら、外国人に対して気軽に話しかけるコツを学ぶ。	2021年4月15日～2021年4月26日	2021年5月15日～2021年5月29日の毎週土曜日、10:00～12:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年5月22日 土 14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	25人	上原社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年5月29日 土 14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	25人	峯社社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年6月5日 土 14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	25人	長谷戸社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年4月20日～2021年5月6日	2021年6月12日 土 14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	25人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632

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。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3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。ご不便をおかけしますが、ご了承くださいませようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
随時申込	卓球		場の開放(卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)		毎週月曜日 9:00~12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	バドミントン		場の開放(支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		毎週月曜日 13:00~16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話: 5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみの植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	2021年04月01日~2021年12月31日	日	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日~2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料~500円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師→ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日~2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000~3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話: 5468-1384 FAX: 5468-9385
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、園遊			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874
随時申込	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、園遊			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカブ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話: 5465-1876 FAX: 3466-1874
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		4月9日~3月25日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	つばめの里・本町東	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		4月13日~3月22日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX 5466-2682

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。詳しくは下記「申込種別」をご確認ください。(令和3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。ご不便をおかけしますが、ご了承くださいませようお願いいたします。

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00~14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00~15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第1月曜日 14:00~14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00~15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中継小学校温水プール	施設使用料	中継小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00~14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00~10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週水曜日 14:00~14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	膝の体操教室		膝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、ストレッチ		毎週月・水・金・土曜日 13:00~16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	なし	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操		毎週水曜日 14:00~15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	ひがし健康プラザ	無料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操		毎週金曜日 14:00~14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	健美トレーニングジム	施設使用料	健美トレーニングジム 電話：3461-3447
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日~3月29日	区内在住でのおおむね60歳以上の人	15	代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日~3月29日	区内在住でのおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日~3月30日	区内在住でのおおむね60歳以上の人	9	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日~3月30日	区内在住でのおおむね60歳以上の人	12	地域交流センター代々木の社	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日~3月30日	区内在住でのおおむね60歳以上の人	15	はつらつセンターヶアステーション本町	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日~3月31日	区内在住でのおおむね60歳以上の人	15	聖比寿社会教育館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		肩位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月8日~3月31日	区内在住でのおおむね60歳以上の人	12	勤労福祉会館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873

3月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。(令和3年3月1日現在)

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

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日	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	<b>中止</b>	随時	随時	ふれあい博物館センターイベント	おももの博物館	1群のおももの材料となる博物館について、おももの試取と紹介を行う	ふれあい博物館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	※無償	渋谷区ふれあい博物館センター	無料	なし	渋谷区ふれあい博物館センター	5468-1384	5468-9385
2	<b>中止</b>	随時	随時	ふれあい博物館センターイベント	おはなし博物館	自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試着体験	ふれあい博物館センターボランティアの会	4月1日～3月31日		水		15:30～16:00	誰でも参加可	15名	渋谷区ふれあい博物館センター	無料	なし	渋谷区ふれあい博物館センター	5468-1384	5468-9385
3	<b>中止</b>	随時	随時	ふれあい博物館センターイベント	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	ふれあい博物館センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝		13:00～16:00	誰でも参加可	※無償	渋谷区ふれあい博物館センター	材料500円	なし	渋谷区ふれあい博物館センター	5468-1384	5468-9385
4	<b>中止</b>	随時	随時	ふれあい博物館センターイベント	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい博物館センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝		13:30～15:30	中学生以上	10名	渋谷区ふれあい博物館センター	1,000～3,000円	汚れても良い服装	渋谷区ふれあい博物館センター	5468-1384	5468-9385
5		随時	随時	シニアアダプス		アダプスの初心者向け講座	東京ガールズ地下女子	4月14日～3月23日		火	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人 ※当会は活動中の人のオンラインレッスンのみ	20人	ひがし横溝プラザ	初級以上 1,200円、 中級 1,800円、 上級 2,500円	水分補給の飲み水	ひがし横溝プラザ	5466-2681	5466-2682
6		随時	随時	シニアアダプス		アダプスの初心者向け講座	東京ガールズ地下女子	4月10日～3月26日		金	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人 ※当会は活動中の人のオンラインレッスンのみ	20人	ひがし横溝プラザ	初級以上 1,200円、 中級 1,800円、 上級 2,500円	飲み水、汚れても良い服装	ひがし横溝プラザ	5466-2681	5466-2682
7	<b>3月1日まで中止 ※変更の場合あり</b>	随時	随時	卓球		卓の開校（卓球部の準備・片付け等は参加者自身が行います）		4月6日～3月29日		月		9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	※無償	ひがし横溝プラザ	卓球使用シューズ	ひがし横溝プラザ	5466-2291	5466-2292	
8	<b>3月1日まで中止 ※変更の場合あり</b>	随時	随時	バドミントン		卓の開校（芝居やネットの準備片付けは参加者自身が行います）		4月6日～3月29日		月		13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	定員設定なし	ひがし横溝プラザ	卓球使用シューズ	ひがし横溝プラザ	5466-2291	5466-2292	
9		随時	随時	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明（DVD）、相談	正副委員長、事務局長、地域課長					10:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	※無償	せせらぎ	筆記用具	渋谷区シルバー人材センター	5465-1876	5466-1874	
10		随時	随時	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明（DVD）、相談	正副委員長、事務局長、地域課長					13:00～15:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	定員設定なし	シブカフ	2,000円	筆記用具	渋谷区シルバー人材センター	5465-1876	5466-1874

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。(令和3年3月1日現在)

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

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(募集名)	サブタイトル(募集名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日	曜日備考	開催時間	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	2月15日	3月1日	運動講座 (やましいヨーガ)	運動講座 (やましいヨーガ)	マツの上で様々なポーズを行う運動	中村 雅幸 (予定)	4月6日～4月28日	5月4日、6月29日、8月3～10・17日を除く	水		13:00～14:00	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	10人	はつらつセンター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
2	健康はつらつ事業	2月16日	3月1日	運動講座 (やましいヨーガ)	運動講座 (やましいヨーガ)	マツの上で様々なポーズを行う運動	中村 雅幸 (予定)	4月6日～4月28日	5月4日、6月29日、8月3～10・17日を除く	水		14:30～15:30	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	10人	はつらつセンター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
3	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (やましいヨーガ)	運動講座 (やましいヨーガ)	マツの上で様々なポーズを行う運動	井上 和寿子 (予定)	4月7日～4月22日	5月5日、6月30日、8月4～13日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	25人	東区社会センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
4	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (やましいヨーガ)	運動講座 (やましいヨーガ)	マツの上で様々なポーズを行う運動	船橋寿子 (予定)	4月7日～4月22日	5月5日、6月30日、7月21日、8月4～11日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	35人	代官山スポーツセンター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
5	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (やましいヨーガ)	運動講座 (やましいヨーガ)	マツの上で様々なポーズを行う運動	井上 和寿子 (予定)	4月11日～4月26日	4月29日、7月22日、8月5～12日、9月23日を除く	水		9:35～10:30	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	20人	リフレッシュセンター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
6	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (やましいヨーガ)	運動講座 (やましいヨーガ)	マツの上で様々なポーズを行う運動	井上 和寿子 (予定)	4月11日～4月26日	4月29日、7月22日、8月5～12日、9月23日を除く	水		10:45～12:00	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	20人	リフレッシュセンター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
7	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (やましいヨーガ)	運動講座 (やましいヨーガ)	マツの上で様々なポーズを行う運動	伊藤 雅・石井寿子 (予定)	4月22日～4月24日	4月29日、7月22日、8月5～12日、9月23日を除く	金		10:00～11:30	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	23人	緑ヶ丘社会センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
8	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (やましいヨーガ)	運動講座 (やましいヨーガ)	マツの上で様々なポーズを行う運動	前島美穂 (予定)	4月22日～4月24日	4月29日、7月22日、8月5～12日、9月23日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	13人	管理棟地下1階	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
9	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (大勢参加)	運動講座 (大勢参加)	武蔵野公園と山手山手りとした運動	小橋美雪・高橋山手 (予定)	4月6日～4月28日	5月4日、6月29日、8月3～10・17日を除く	水		13:30～15:00	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	10人	地域交流センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
10	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (大勢参加)	運動講座 (大勢参加)	武蔵野公園と山手山手りとした運動	津村雅夫・山下千代・高橋山手 (予定)	4月7日～4月22日	5月5日、6月30日、8月4～13日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	25人	地域交流センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
11	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (大勢参加)	運動講座 (大勢参加)	武蔵野公園と山手山手りとした運動	辻原美穂・山下千代 (予定)	4月7日～4月22日	5月5日、6月30日、8月4～13日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	20人	はつらつセンター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
12	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (大勢参加)	運動講座 (大勢参加)	武蔵野公園と山手山手りとした運動	竹内美穂子・山下千代 (予定)	4月7日～4月22日	5月5日、6月30日、7月21・28日、8月4～11・28日、9月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	18人	千歳社会センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
13	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (大勢参加)	運動講座 (大勢参加)	武蔵野公園と山手山手りとした運動	立石美穂・柳川美穂・高橋山手 (予定)	4月7日～4月22日	5月5日、6月30日、7月21日、8月4～11日を除く	水		14:00～15:30	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	55人	ひがし区社会センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
14	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (大勢参加)	運動講座 (大勢参加)	武蔵野公園と山手山手りとした運動	高橋山手・高橋山手 (予定)	4月11日～4月26日	4月29日、7月22日、8月5～12日、9月23日を除く	水		13:30～15:00	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	15人	はつらつセンター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
15	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (ソフト体操)	運動講座 (ソフト体操)	居間の姿勢でチューブポールを使用した運動	根本寿子・山田美穂 (予定)	4月5日～4月27日	5月3日、6月27・9・16日、9月20日を除く	月		10:00～10:40	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	12人	はつらつセンター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
16	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (ソフト体操)	運動講座 (ソフト体操)	居間の姿勢でチューブポールを使用した運動	根本寿子・山田美穂 (予定)	4月5日～4月27日	5月3日、6月27・9・16日、9月20日を除く	月		10:50～11:30	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	12人	はつらつセンター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
17	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (ソフト体操)	運動講座 (ソフト体操)	居間の姿勢でチューブポールを使用した運動	高橋山手・山田美穂 (予定)	4月11日～4月26日	4月29日、7月22日、8月5～12日、9月23日を除く	水		13:30～14:40	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	15人	はつらつセンター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
18	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (ソフト体操)	運動講座 (ソフト体操)	居間の姿勢でチューブポールを使用した運動	未定	4月5日～4月27日	5月3日、6月27・9・16日、9月20日を除く	月		13:30～14:30	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	20人	地域交流センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
19	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (エアロストレッチ)	運動講座 (エアロストレッチ)	居間の姿勢での総運動(ストレッチ・筋トレ)	中村雅夫・山口千代 (予定)	4月6日～4月28日	5月4日、6月29日、8月3～10・17日を除く	水		10:00～11:00	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	13人	社会センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
20	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (エアロストレッチ)	運動講座 (エアロストレッチ)	居間の姿勢での総運動(ストレッチ・筋トレ)	高橋山手 (予定)	4月6日～4月28日	5月4日、6月29日、8月3～10・17日を除く	水		13:00～13:50	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	10人	地域交流センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
21	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (エアロストレッチ)	運動講座 (エアロストレッチ)	居間の姿勢での総運動(ストレッチ・筋トレ)	高橋山手 (予定)	4月6日～4月28日	5月4日、6月29日、8月3～10・17日を除く	水		14:00～14:50	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	10人	地域交流センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
22	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (エアロストレッチ)	運動講座 (エアロストレッチ)	居間の姿勢での総運動(ストレッチ・筋トレ)	未定	4月7日～4月22日	5月5日、6月30日、8月4～13日を除く	水		13:15～14:15	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	13人	西原社会センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
23	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (エアロストレッチ)	運動講座 (エアロストレッチ)	居間の姿勢での総運動(ストレッチ・筋トレ)	未定	4月11日～7月15日	4月29日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	18人	千歳社会センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
24	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (エアロストレッチ)	運動講座 (エアロストレッチ)	居間の姿勢での総運動(ストレッチ・筋トレ)	高橋山手・高橋山手 (予定)	4月22日～4月24日	4月29日、7月22日、8月5～12日、9月23日を除く	金		9:35～10:00	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	20人	スポーツセンター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
25	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (エアロストレッチ)	運動講座 (エアロストレッチ)	居間の姿勢での総運動(ストレッチ・筋トレ)	高橋山手・高橋山手 (予定)	4月22日～4月24日	4月29日、7月22日、8月5～12日、9月23日を除く	金		10:30～10:55	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	25人	スポーツセンター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
26	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (エアロストレッチ)	運動講座 (エアロストレッチ)	居間の姿勢での総運動(ストレッチ・筋トレ)	未定	4月22日～4月24日	4月29日、7月22日、8月5～12日、9月23日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	25人	東区社会センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
27	健康はつらつ事業	2月16日	3月1日	運動講座 (エアロストレッチ)	運動講座 (エアロストレッチ)	居間の姿勢での総運動(ストレッチ・筋トレ)	田原 祥平 (予定)	4月22日～4月24日	4月29日、7月21・23・30日、8月4～13・20・27日、9月3・10日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	18人	地域交流センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
28	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (エアロストレッチ)	運動講座 (エアロストレッチ)	居間の姿勢での総運動(ストレッチ・筋トレ)	未定	4月22日～4月24日	4月29日、7月22日、8月5～12日、9月23日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	20人	リフレッシュセンター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
29	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (エアロストレッチ)	運動講座 (エアロストレッチ)	居間の姿勢での総運動(ストレッチ・筋トレ)	未定	4月22日～4月24日	4月29日、7月22日、8月5～12日、9月23日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	10人	地域交流センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
30	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (ボクシング)	運動講座 (ボクシング)	ボクシングを使用した運動	高橋山手・高橋山手 (予定)	4月11日～4月26日	4月29日、7月22日、8月5～12日、9月14・23日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	28人	緑ヶ丘社会センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
31	健康はつらつ事業	2月15日	3月1日	運動講座 (健康体操)	運動講座 (健康体操)	姿勢改善を目指すとした体操	高橋山手 (予定)	4月22日～4月24日	4月29日、7月22日、8月5～12日、9月23日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な認定インストラクターに依頼可能な方	10人	東区社会センター	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	健康はつらつ事業課	3664-5170	3664-5172
32	運動の機転向上事業	3月1日	3月15日	高齢者向けトレーニング教室	高齢者向けトレーニング教室	ストレッチ、ボールセラピッドを使用した運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	4月7日～4月30日		水		10:00～12:00	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な人 受講費または受講料に不足する人は要相談	14人	グループホーム	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	グループホーム管理	3299-2691	3299-2692
33	運動の機転向上事業	3月1日	3月15日	高齢者向けトレーニング教室	高齢者向けトレーニング教室	ストレッチ、ボールセラピッドを使用した運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	4月7日～4月29日		金		10:00～12:00	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な人 受講費または受講料に不足する人は要相談	14人	グループホーム	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	グループホーム管理	3299-2691	3299-2692
34	運動の機転向上事業	3月1日	3月15日	高齢者向けトレーニング教室	高齢者向けトレーニング教室	ストレッチ、ボールセラピッドを使用した運動など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	4月7日～4月29日		金		13:30～14:40	区内在住の経過上で、自中で実施が可能な人 受講費または受講料に不足する人は要相談	14人	グループホーム	無料	マツの上で様々なポーズを行う運動	グループホーム管理	3299-2691	3299-2692
35	シニアいきいき事業	3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	フットボール	フットボールの基礎を学ぶ講座	講師	4月5日～3月11日	月2回開催、全2回	金		10:00～12:00	区内在住で、お申し込み期間以上の人(令和3年3月1日までに開催を希望する人)	20人	文化センター	4,000円	マツを使用	シニアいきいき大学事務局	3664-5171	3664-5172
36	シニアいきいき事業	3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	バーバクラーション	カラダを動かす講座	講師	4月12日～2月28日	月2回開催、全2回	月		10:00～12:00	区内在住で、お申し込み期間以上の人(令和3年3月1日までに開催を希望する人)	7人	文化センター	11,000円	マツを使用	シニアいきいき大学事務局	3664-5171	3664-5172
37	シニアいきいき事業	3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	米・炊きづくり講座	米・炊きづくりの講座	講師	4月27日～3月22日	月2回開催、全2回	水		10:00～12:00	区内在住で、お申し込み期間以上の人(令和3年3月1日までに開催を希望する人)	20人	文化センター	3,000円	マツを使用	シニアいきいき大学事務局	3664-5171	3664-5172
38	シニアいきいき事業	3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	俳句入門	俳句の入門講座	講師	5月7日～3月29日	月2回開催、全10回	金		10:00～12:00	区内在住で、お申し込み期間以上の人(令和3年3月1日までに開催を希望する人)	10人	文化センター	2,000円	マツを使用	シニアいきいき大学事務局	3664-5171	3664-5172
39	シニアいきいき事業	3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	俳句初級	俳句を作ったことがある方向けの講座	講師	5月7日～3月29日	月2回開催、全10回	金		11:30～15:30	区内在住で、お申し込み期間以上の人(令和3年3月1日までに開催を希望する人)	15人	文化センター	2,000円	マツを使用	シニアいきいき大学事務局	3664-5171	3664-5172
40	シニアいきいき事業	3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	スマートフォン 基本	スマートフォンの基本講座	講師	5月10日～5月31日		月		10:00～12:00	区内在住で、お申し込み期間以上の人(令和3年3月1日までに開催を希望する人)	10人	文化センター	2,000円	マツを使用	シニアいきいき大学事務局	3664-5171	3664-5172
41	シニアいきいき事業	3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	スマートフォン 応用	スマートフォンの応用講座	講師	5月10日～5月31日		月		11:30～15:30	区内在住で、お申し込み期間以上の人(令和3年3月1日までに開催を希望する人)	10人	文化センター	2,000円	マツを使用	シニアいきいき大学事務局	3664-5171	3664-5172

42		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	英会話 入門	英会話の基礎講座	講師	5月13日～3月24日	2か月に3回授業、全3回	水		11:00～12:30	区内在住で、お宅もお隣県以上の人（令和4年3月31日までに帰郷を返す人）	15人	文化組合費：3,000円	ヤマダ教育	シニアいきいき 大学講座 英会話	3664-5171	3664-5172
43		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	おもてなし英会話	英会話の応用講座	講師	5月13日～3月24日	2か月に3回授業、全3回	水		14:00～15:30	区内在住で、お宅もお隣県以上の人（令和4年3月31日までに帰郷を返す人）	15人	文化組合費：3,000円	ヤマダ教育	シニアいきいき 大学講座 英会話	3664-5171	3664-5172
44		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	健康七変化	食物のちっく「丸」について学ぶ講座	講師	5月18日～3月11日	月1回授業、全1回	水		10:00～12:00	区内在住で、お宅もお隣県以上の人（令和4年3月31日までに帰郷を返す人）	20人	文化組合費：2,000円	ヤマダ教育	シニアいきいき 大学講座 英会話	3664-5171	3664-5172
45		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	川柳	川柳の講座	講師	5月27日～3月24日	月1回授業、全1回	水		13:30～15:30	区内在住で、お宅もお隣県以上の人（令和4年3月31日までに帰郷を返す人）	10人	文化組合費：3,000円	ヤマダ教育	シニアいきいき 大学講座 英会話	3664-5171	3664-5172
46		3月1日	3月29日	シニアいきいき事業	種々各パソコン教室1期	パソコン・タブレットの講座	講師	4月14日～4月29日	4月30日、5月4日、5月7日6回	水・金		10:00～12:00、13:30～15:30	区内在住で、お宅もお隣県以上の人（令和4年3月31日までに帰郷を返す人）	各コース 8人	種々別料金 2,000円	ヤマダ教育	シニアいきいき 大学講座 英会話	3664-5171	3664-5172
47	<b>中止</b>	未定	未定	高齢者学校「紅葉コンサート」（変更予定）		高齢者文化大3期卒業生による創作合唱団演奏会	講師	5月		土（予定）		未定	誰でも参加可（応募多数の場合は、抽籤・返金・返金不要）	未定	豊家文化財 無料（観覧 なし）	豊家文化財 高齢者学校	3476-1021	3476-1025	
48	<b>中止</b>	未定	未定	高齢者学校「桜華号会」		高齢者学校を会場とした華号会、演奏する。	未定	5月		日（予定）		未定	誰でも参加可	10人（代書）	豊家文化財 無料（観覧 なし）	豊家文化財 高齢者学校	3476-1021	3476-1025	

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。(令和3年3月1日現在)

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

№	実施予定	タイトル(募集名)	サブタイトル(募集名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1		「平和・国際交流活動」講演会	『震災で世界が変わります』	東洋経済総合研究所をはじめ、全ての人が動く喜びを伝えるための事業として、株式会社KDDIを起業者とする国際交流に貢献の可能性についてお話しします。	株式会社KDDI代表取締役 フューチャークリエイティブ研究所所長 高橋謙次	3月23日		水		10:30～11:30	区内在住・在勤・在学の1人	約80人	区役所14階 大集客室	無料	なし	文化振興課	3453-1142	5458-4338
2	3月3日まで中止 ※変更の場合あり	朝の体操教室		朝の体操教室	講師	4月1日～3月31日		祝祭日、休曜日	水	10:00～10:45	区内在住・在勤・在学の小学生以上の運動 初心者	先着50人	スポーツセンター	無料	タオル、 シューズ （必要時 追加）	3458-9051	3458-9133	
3	3月5日まで中止 ※変更の場合あり	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日～3月26日		祝祭日、休 曜日、毎月 24日～8月31日 は除く	金	15:00～15:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着20人	中継小学校運動プール	無料	泳帽、 タオル、 水泳ゴー グル、 水泳ブー ジー	3376-1059	3376-1072	
4	3月6日まで中止 ※変更の場合あり	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日～3月27日		祝祭日、休 曜日、毎月 25日～8月31日 は除く	土	10:00～10:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着20人	上原中学校運動プール	無料	泳帽、 タオル、 水泳ゴー グル、 水泳ブー ジー	3460-7531	3460-7531	
5	天候工事のため、 プール休場	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月1日		祝祭日、休 曜日、8月1日～8月 31日は除く	月	14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着6人	ひがし健康プラザ	無料	泳帽、 タオル、 水泳ゴー グル、 水泳ブー ジー	5466-2261	5466-2262	
6	3月1日まで中止 ※変更の場合あり	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月29日		祝祭日、休 曜日、7月 29日～8月31日 は除く	月	14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着15人	浜田中学校運動プール	無料	泳帽、 タオル、 水泳ゴー グル、 水泳ブー ジー	3373-1363	4376-3018	
7	3月2日まで中止 ※変更の場合あり	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日		祝祭日、休 曜日、7月 29日～8月31日 は除く	火	14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着30人	スポーツセンター	無料	泳帽、 タオル、 水泳ゴー グル、 水泳ブー ジー	3458-9051	3458-9133	
8	3月1日まで中止 ※変更の場合あり	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日		祝祭日、休 曜日、7月29日～8 月31日は除く	火	13:15～13:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着10人	代官山スポーツプラザ	無料	泳帽、 タオル、 水泳ゴー グル、 水泳ブー ジー	5428-0811	5428-0812	
9	3月4日まで中止 ※変更の場合あり	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日～3月25日		祝祭日、休 曜日、7月29日～8 月31日は除く	木	14:00～14:40	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着20人	代官山スポーツプラザ	無料	泳帽、 タオル、 水泳ゴー グル、 水泳ブー ジー	5428-0811	5428-0812	
10		好き好きスポーツデイ (バドミントンなど)		好き好きスポーツデイ (バドミントンなど)	講師	4月11日～3月27日			土	13:30～15:30	区内在住・在勤・在学の小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	無料	運動のぞ き眼鏡、 シューズ等	3458-9051	3458-9133	
11	3月6日まで中止 ※変更の場合あり	好き好きスポーツデイ (リングバトなど)		リングバトなど	講師	4月4日～3月27日		休日は除く	土	14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	無料	運動のぞ き眼鏡、 シューズ等	5466-2261	5466-2262	
12	3月4日まで中止 ※変更の場合あり	ふれあいアリーナ (リズム体操、ストレッチ体操)		リズム体操、ストレッチ体操	講師	4月2日～3月29日		祝祭日、休 曜日は除く	水	14:00～15:15	区内在住・在勤・在学の小学生以上の運動 初心者	先着50人	ひがし健康プラザ	無料	運動のぞ き眼鏡、 シューズ等	5466-2261	5466-2262	
13	3月6日まで中止 ※変更の場合あり	ふれあいトレーニング (マントレーニング)		マントレーニング、ストレッチ	講師	4月1日～3月31日		休日は除く	月・水・金・土	13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	入れ替え制 (1回に入場できる人数も4人までとする)	ひがし健康プラザ	無料	運動のぞ き眼鏡、 シューズ等	5466-2261	5466-2262	
14		学和歌会バドミ	ヒロシマ・ナガサキ原爆写真バドミ	広島平和記念資料館より提供した、広島・長崎の原爆被害写真バドミの展示。		3月2日～3月11日				9:00～18:00(予定)	誰でも参加可	定員設定なし	文化総合センター大和田2階 ギャラリー大和田	無料	なし	文化振興課	3453-1142	5458-4338
15	3月5日まで中止 ※変更の場合あり	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月3日～3月26日		祝祭日、休 曜日は除く	金	14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の小学生以上の運動 初心者	先着10人	換装トレーニング	無料	運動のぞ き眼鏡、 シューズ等	3461-3447	3461-3448	
16		楽遊るダイヤモンド体操		楽遊るダイヤモンド体操 ※セラバンドを使用した体操は中止		祝祭日、3月12 日、2月29日を 除く		祝祭日、休 曜日は除く	火	9:30～11:00	区内在住でおおむね65歳以上	15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) 室内用運動 靴	マスク着 用、水分補 給、飲み水 持ち込み可 ※運動で できる服装 ※室内用運 動靴	3453-1873	3453-2873	
17	中止 (1.19～1.20の期)	楽遊るダイヤモンド体操		楽遊るダイヤモンド体操 ※セラバンドを使用した体操は中止		祝祭日、2月29日 を除く		祝祭日、休 曜日は除く	火	13:00～14:30	区内在住でおおむね65歳以上	15人	はつらつセンター学習室	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,850円(保 険加入料) 室内用運 動靴	マスク着 用、水分補 給、飲み水 持ち込み可 ※運動で できる服装 ※室内用運 動靴	3453-1873	3453-2873	
18		楽遊るダイヤモンド体操		楽遊るダイヤモンド体操 ※セラバンドを使用した体操は中止		祝祭日も除く		祝祭日を除く	水	10:00～11:30	区内在住でおおむね65歳以上	12人	地域交流センター代々木B社	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,850円(保 険加入料) 室内用運 動靴	マスク着 用、水分補 給、飲み水 持ち込み可 ※運動で できる服装 ※室内用運 動靴	3453-1873	3453-2873	
19		楽遊るダイヤモンド体操		楽遊るダイヤモンド体操 ※セラバンドを使用した体操は中止		祝祭日、3月11日 を除く		祝祭日、休 曜日は除く	水	10:00～11:30	区内在住でおおむね65歳以上	15人	豊北公民館	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,850円(保 険加入料) 室内用運 動靴	マスク着 用、水分補 給、飲み水 持ち込み可 ※運動で できる服装 ※室内用運 動靴	3453-1873	3453-2873	
20	中止	楽遊るダイヤモンド体操		楽遊るダイヤモンド体操 ※セラバンドを使用した体操		祝祭日を除く		祝祭日を除く	水	10:00～11:30	区内在住でおおむね65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) 室内用運 動靴	水分補給の 際、飲み水 持ち込み可 ※運動で できる服装 ※室内用運 動靴	3453-1873	3453-2873	
21	中止	楽遊るダイヤモンド体操		楽遊るダイヤモンド体操 ※セラバンドを使用した体操		祝祭日を除く		祝祭日を除く	水	13:30～15:00	区内在住でおおむね65歳以上	25人	はつらつセンターケアアスレージョン室	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,850円(保 険加入料) 室内用運 動靴	水分補給の 際、飲み水 持ち込み可 ※運動で できる服装 ※室内用運 動靴	3453-1873	3453-2873	
22	中止	楽遊るダイヤモンド体操		楽遊るダイヤモンド体操 ※セラバンドを使用した体操		祝祭日を除く		祝祭日を除く	水	10:30～12:00	区内在住でおおむね65歳以上	30人	たの風・上原	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,850円(保 険加入料) 室内用運 動靴	水分補給の 際、飲み水 持ち込み可 ※運動で できる服装 ※室内用運 動靴	3453-1873	3453-2873	
23	中止	楽遊るダイヤモンド体操		楽遊るダイヤモンド体操 ※セラバンドを使用した体操		祝祭日を除く		祝祭日を除く	水	13:30～15:00	区内在住でおおむね65歳以上	20人	地域交流センター大田	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,850円(保 険加入料) 室内用運 動靴	水分補給の 際、飲み水 持ち込み可 ※運動で できる服装 ※室内用運 動靴	3453-1873	3453-2873	
24	中止	楽遊るダイヤモンド体操		楽遊るダイヤモンド体操 ※セラバンドを使用した体操		祝祭日を除く		祝祭日を除く	水	16:00～17:00	区内在住でおおむね65歳以上	10人	あやめの館・代々木	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,850円(保 険加入料) 室内用運 動靴	水分補給の 際、飲み水 持ち込み可 ※運動で できる服装 ※室内用運 動靴	3372-1103	3372-1032	
25	中止	楽遊るダイヤモンド体操		楽遊るダイヤモンド体操 ※セラバンドを使用した体操		祝祭日を除く		祝祭日を除く	金	10:00～11:30	区内在住でおおむね65歳以上	20人	ケアアスレージョン室	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,850円(保 険加入料) 室内用運 動靴	水分補給の 際、飲み水 持ち込み可 ※運動で できる服装 ※室内用運 動靴	3453-1873	3453-2873	
26	中止	楽遊るダイヤモンド体操		楽遊るダイヤモンド体操 ※セラバンドを使用した体操		祝祭日を除く		祝祭日を除く	金	10:00～11:30	区内在住でおおむね65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) 室内用運 動靴	水分補給の 際、飲み水 持ち込み可 ※運動で できる服装 ※室内用運 動靴	3453-1873	3453-2873	
27	中止	楽遊るダイヤモンド体操		楽遊るダイヤモンド体操 ※セラバンドを使用した体操		祝祭日を除く		祝祭日を除く	月	10:00～11:30	区内在住でおおむね65歳以上	20人	奥竹の丘・しじや	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,850円(保 険加入料) 室内用運 動靴	水分補給の 際、飲み水 持ち込み可 ※運動で できる服装 ※室内用運 動靴	3453-1873	3453-2873	
28	中止	楽遊るダイヤモンド体操		楽遊るダイヤモンド体操 ※セラバンドを使用した体操		祝祭日を除く		祝祭日を除く	火	14:00～15:30	区内在住でおおむね65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) 室内用運 動靴	水分補給の 際、飲み水 持ち込み可 ※運動で できる服装 ※室内用運 動靴	3453-1873	3453-2873	

2月イベントカレンダー

**【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。(令和3年2月1日現在)**  
 また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	持ち料	参加費	問い合わせ先	電話	FAX
1		4月15日	2月28日	区情報向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医の指導による口腔機能検査、歯・口のトレーニングの紹介	歯科医・歯科医師 歯科衛生士	9月20日・11月6日・2月3日(予定)する2月の月を要約				14:00~16:00	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	20人	シブヤ区民センター	なし	0	①渋谷区民センター ②3466-2770 ③2375-2141 ④3443-1888 ⑤小幡保健課 課長補佐 栗山真由	-	
2		4月15日	2月24日	区情報向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医の指導による口腔機能検査、歯・口のトレーニングの紹介	歯科医・歯科医師 歯科衛生士	9月16日・11月12日・2月25日(予定)する2月の月を要約				10:00~12:00	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	20人	下町4丁目センター	なし	0	①渋谷区民センター ②3466-2770 ③2375-2141 ④3443-1888 ⑤小幡保健課 課長補佐 栗山真由	-	
3		4月15日	2月17日	区情報向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医の指導による口腔機能検査、歯・口のトレーニングの紹介	歯科医・歯科医師 歯科衛生士	9月17日・11月13日・2月18日(予定)する2月の月を要約				14:00~16:00	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	20人	新道4丁目センター	なし	0	①渋谷区民センター ②3466-2770 ③2375-2141 ④3443-1888 ⑤小幡保健課 課長補佐 栗山真由	-	
4		4月15日	2月26日	区情報向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医の指導による口腔機能検査、歯・口のトレーニングの紹介	歯科医・歯科医師 歯科衛生士	9月20日・11月27日・2月26日(予定)する2月の月を要約				10:00~12:00	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	20人	南町4丁目センター	なし	0	①渋谷区民センター ②3466-2770 ③2375-2141 ④3443-1888 ⑤小幡保健課 課長補佐 栗山真由	-	
5		1月11日	開催済み	生涯学習事業	音楽教室	楽器と音楽 (鍵盤と声)	音楽士	2月3日	1回			11:00~12:00	渋谷区在住・在学の人	8人	神宮前センター	楽器・教材	無料	申込先 渋谷区民センター	3463-2444 / 3458-4944	
6		1月29日	2月19日	生涯学習事業	美術科予習教室	鑑賞と実習	美術科講師・美術科 教員	2月19日				13:30~15:30	区内在住で20歳以上の大人	15人	中央図書館	教材	無料	申込先 中央図書館	3463-2409 / 3458-4944	
7	<b>延期</b>	2月1日	2月19日	川本喜八郎入道ファミリー関連講座		川本喜八郎入道ファミリーの関連講座として、川本喜八郎氏にまつわる様々な話などの座談会。	東京工芸大学 学芸部 川本喜八郎 関係者	2月1日	開催新型コロナウイルス感染症拡大防止により、中止となる場合がございます。			14:00~16:00 (予定)	誰でも参加可	50名程度	HCC 代々木	教材	授業料 文化交流課	3463-2142 / 3458-4938		
8		2月18日	2月18日	シニアいきいき事業	歌謡曲・ポップス・アルバム講座	ポップス・アルバム講座	講師	2月18日、22日、24~26日、29日		金、水、金		13:00~15:00	区内在住のおおむね60歳以上の大人	100名程度	渋谷区民センター	教材	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5171 / 3464-5172	
9		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：おりがみ、5月：川柳、6月：絵巻編織、7月：糸の疋、8月：フイルム写真、9月：糸の疋	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月6日~9月21日	4/6、4/20、5/4、5/18、6/1、6/15、5/6、7/20、8/3、9/7、9/21	水		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	地域交流センター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
10		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：おりがみ、5月：川柳、6月：絵巻編織、7月：糸の疋、8月：フイルム写真、9月：糸の疋	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月13日~9月28日	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、9/14、9/28	火		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	地域交流センター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
11		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：パターワーク、5月：パターワーク、6月：おりがみ、7月：筆ペン書道、8月：フイルム写真、9月：おりがみ	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月6日~9月21日	4/6、4/20、5/4、5/18、6/1、6/15、5/6、7/20、8/3、9/7、9/21	水		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	はつらつセンター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
12		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：パターワーク、5月：パターワーク、6月：おりがみ、7月：筆ペン書道、8月：フイルム写真、9月：おりがみ	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月13日~9月28日	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、9/14、9/28	火		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	はつらつセンター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
13		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：筆ペン書道、5月：マスケード、6月：絵巻編織、7月：糸の疋、8月：フイルム写真、9月：おりがみ	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月6日~9月21日	4/6、4/20、5/4、5/18、6/1、6/15、5/6、7/20、8/3、9/7、9/21	水		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	はつらつセンター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
14		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：筆ペン書道、5月：マスケード、6月：絵巻編織、7月：糸の疋、8月：フイルム写真、9月：おりがみ	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月13日~9月28日	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、9/14、9/28	火		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	はつらつセンター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
15		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：筆ペン書道、5月：糸の疋、6月：糸の疋、7月：絵巻編織、8月：フイルム写真、9月：絵巻編織	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月6日~9月21日	4/6、4/20、5/4、5/18、6/1、6/15、5/6、7/20、8/3、9/7、9/21	水		13:30~15:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	前道交流センター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
16		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：筆ペン書道、5月：糸の疋、6月：糸の疋、7月：絵巻編織、8月：フイルム写真、9月：絵巻編織	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月13日~9月28日	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、9/14、9/28	火		13:30~15:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	前道交流センター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
17		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：パターワーク、5月：パターワーク、6月：川柳、7月：絵巻編織、8月：フイルム写真、9月：絵巻編織	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月7日~9月15日	4/7、4/21、5/5、5/19、6/2、6/16、7/7、7/21、8/4、9/1	水		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	ケアセンター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
18		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：パターワーク、5月：パターワーク、6月：川柳、7月：絵巻編織、8月：フイルム写真、9月：絵巻編織	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月14日~9月22日	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/11、9/5、9/22	水		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	ケアセンター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
19		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：ペーパークラフト、5月：ペーパークラフト、6月：ペーパークラフト、7月：糸の疋、8月：フイルム写真、9月：糸の疋	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月7日~9月15日	4/7、4/21、5/5、5/19、6/2、6/16、7/7、7/21、8/4、9/1	水		13:00~15:00	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	地域交流センター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
20		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：ペーパークラフト、5月：ペーパークラフト、6月：ペーパークラフト、7月：糸の疋、8月：フイルム写真、9月：糸の疋	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月14日~9月22日	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/11、9/5、9/22	水		13:00~15:00	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	地域交流センター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
21		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：川柳、5月：糸の疋、6月：糸の疋、7月：ペーパークラフト、8月：筆ペン書道	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月7日~9月22日	4/7、4/21、5/5、5/19、6/2、6/16、7/7、7/14、8/6、9/22	水		13:30~15:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	1階・2階	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
22		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：川柳、5月：糸の疋、6月：糸の疋、7月：ペーパークラフト、8月：筆ペン書道	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月14日~9月29日	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/11、9/29	水	一部曜日変更あり	13:30~15:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	1階・2階	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
23		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：ペーパークラフト、5月：ペーパークラフト、6月：パターワーク、7月：パターワーク、8月：フイルム写真、9月：絵巻編織	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月11日~9月14日	4/11、4/18、5/6、5/26、6/3、6/27、7/1、7/15、8/5、9/2、9/14	水		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	1階・2階	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
24		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：ペーパークラフト、5月：ペーパークラフト、6月：パターワーク、7月：パターワーク、8月：フイルム写真、9月：絵巻編織	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月8日~9月30日	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/29、8/22、9/6、9/30	水		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	1階・2階	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
25		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：絵巻編織、5月：糸の疋、6月：糸の疋、7月：ペーパークラフト、8月：フイルム写真、9月：川柳	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月11日~9月16日	4/11、4/18、5/6、5/26、6/3、6/27、7/1、7/15、8/5、9/2、9/16	水		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	地域交流センター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
26		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：絵巻編織、5月：糸の疋、6月：糸の疋、7月：ペーパークラフト、8月：フイルム写真、9月：川柳	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月8日~9月30日	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/29、8/22、9/6、9/30	水		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	地域交流センター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
27		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：パターワーク、5月：パターワーク、6月：ペーパークラフト、7月：ペーパークラフト、8月：フイルム写真、9月：筆ペン書道	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月11日~9月22日	4/11、4/18、5/6、5/26、6/3、6/27、7/1、7/15、8/5、9/2、9/22	水		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	神宮前センター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
28		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：パターワーク、5月：パターワーク、6月：ペーパークラフト、7月：ペーパークラフト、8月：フイルム写真、9月：筆ペン書道	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月8日~9月30日	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/29、8/22、9/6、9/30	水		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	神宮前センター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
29		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：絵巻編織、5月：絵巻編織、6月：川柳、7月：糸の疋、8月：糸の疋	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月11日~9月21日	4/11、4/18、5/6、5/26、6/3、6/27、7/1、7/15、8/5、9/21	水	一部曜日変更あり	9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	地域交流センター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
30		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：絵巻編織、5月：絵巻編織、6月：川柳、7月：糸の疋、8月：糸の疋	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月8日~9月30日	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/15、9/23、9/30	水		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	地域交流センター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
31		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：ペーパークラフト、5月：ペーパークラフト、6月：糸の疋、7月：パターワーク、8月：フイルム写真、9月：パターワーク	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月11日~9月16日	4/11、4/18、5/6、5/26、6/3、6/27、7/1、7/15、8/5、9/2、9/16	水		13:30~15:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	実行委員会	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
32		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：ペーパークラフト、5月：ペーパークラフト、6月：糸の疋、7月：パターワーク、8月：フイルム写真、9月：パターワーク	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月8日~9月30日	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/29、8/22、9/6、9/30	水		13:30~15:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	実行委員会	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
33		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：川柳・絵巻編織、5月：川柳・絵巻編織、6月：筆ペン書道、7月：はばら編み、8月：フイルム写真、9月：糸の疋	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月2日~9月17日	4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、9/17	金		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	リフレッシュ	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
34		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：川柳・絵巻編織、5月：川柳・絵巻編織、6月：筆ペン書道、7月：はばら編み、8月：フイルム写真、9月：糸の疋	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月9日~9月24日	4/9、4/23、5/6、5/20、6/13、6/27、7/6、7/20、8/13、9/14	金		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	リフレッシュ	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
35		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：糸の疋、5月：糸の疋、6月：ペーパークラフト、7月：パターワーク、8月：フイルム写真、9月：パターワーク	地域のボランティア アサヒ人講師等 講師として活躍 されている方が中心	4月2日~9月17日	4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、9/17	金		9:30~11:50	区内在住の妊婦以上で、自中や産後が可能な人	8人	はつらつセンター	参加費 飲み物	無料	申込先 渋谷区民センター	3464-5170 / 3464-5172	
36		2月15日	2022/2/28 申し込み要するが申し込み受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業	4月：糸の疋、5月：糸の疋、6月：ペーパークラフト、7月：パターワーク、8月：フイルム写真、9月：パ														





【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。(令和3年2月1日現在)

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

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(募集名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員名	開催期間	開催回(回数)	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	適合者数	電話	FAX
1		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	のみの植物園	鉢の置き物の材料となる植物について、置き物の試験と紹介を行う	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	無制限	※東原ふれあい植物センター	無料	なし	※東原ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
2		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	自然科学系紙本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		水		15:30～16:00	誰でも参加可	無制限	※東原ふれあい植物センター	無料	なし	※東原ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
3		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝		13:00～16:00	誰でも参加可	無制限	※東原ふれあい植物センター	無料～500円	なし	※東原ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
4		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝		13:30～15:30	中学生以上	10名	※東原ふれあい植物センター	1,000～3,000円	汚れてもよい服類	※東原ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
5		随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	美登ガールズ 柳下裕子	4月14日～3月23日		祝祭日を除く	※2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人 ※当園は活動中の人のオンラインレッスンのみ	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上 2,200円、65歳未満 1,850円 (初参加料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内シューズ	ひがし健康プラザ見附駅前センター	5466-2981	5466-2652
6		随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	美登ガールズ 柳下裕子	4月10日～3月26日		祝祭日を除く	※2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上の人 ※当園は活動中の人のオンラインレッスンのみ	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上 2,200円、65歳未満 1,850円 (初参加料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内シューズ	ひがし健康プラザ見附駅前センター	5383-3870	5350-2560
7	中止	随時	随時	遠征		遠の園芸(全学年の準備・片付け等は参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月		9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	無制限	※東原ふれあい植物センター	施設使用料あり	運動のできる服装、飲み物、雨具	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
8	中止	随時	随時	バドミントン		遠の園芸(交代やネットの手入れ等は参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月		13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	定員設定なし	※東原ふれあい植物センター	施設使用料あり	運動のできる服装、飲み物、雨具	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
9		随時	随時	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、相談	区副会長、事務局長、地域課長					10:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	無制限	※東原ふれあい植物センター	2,000円	筆記用具	※東原ふれあい植物センター	5465-1876	5466-1874
10		随時	随時	シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明(DVD)、相談	区副会長、事務局長、地域課長					13:00～15:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	定員設定なし	※東原ふれあい植物センター	2,000円	筆記用具	※東原ふれあい植物センター	5465-1876	5466-1874

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。(令和3年2月1日現在)

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

No.	実施予定	タイトル(事業名)	サブタイトル(種名名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催回(備考)	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	中止	楽楽なダイヤモンド体操		楽楽・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝日を除く	火		14:00～15:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	総合ケアエム・ユニティ・セセラズ	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	水分補給の 飲み水、運 動できる履 き物	区サービス センター 3453-1873	3453-2873	3453-2873
2	中止	楽楽なダイヤモンド体操		楽楽・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	祝日を除く	月		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	美竹の丘・L2や	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	水分補給の 飲み水、運 動できる履 き物	区サービス センター 3453-1873	3453-2873	3453-2873
3	中止	楽楽なダイヤモンド体操		楽楽・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝日を除く	金		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ケアステーション藤巻	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	水分補給の 飲み水、運 動できる履 き物	区サービス センター 3453-1873	3453-2873	3453-2873
4	中止	楽楽なダイヤモンド体操		楽楽・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝日を除く	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 1,800円(保 険加入料)	水分補給の 飲み水、運 動できる履 き物	区サービス センター 3453-1873	3453-2873	3453-2873
5	中止	楽楽なダイヤモンド体操		楽楽・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝日を除く	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 1,800円(保 険加入料)	水分補給の 飲み水、運 動できる履 き物	区サービス センター 3453-1873	3453-2873	3453-2873
6	中止	楽楽なダイヤモンド体操		楽楽・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝日を除く	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 1,800円(保 険加入料)	水分補給の 飲み水、運 動できる履 き物	区サービス センター 3453-1873	3453-2873	3453-2873
7	中止	楽楽なダイヤモンド体操		楽楽・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝日を除く	木		16:00～17:00	区内在住でおおむね60歳以上	10人	あやめの丘・代々木	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	水分補給の 飲み水、運 動できる履 き物	区サービス センター 3372-1103	3372-1032	3372-1032
8	中止	楽楽なダイヤモンド体操		楽楽・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ロザリ健康プラザ	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	水分補給の 飲み水、運 動できる履 き物	区サービス センター 3453-1873	3453-2873	3453-2873
9	中止	楽楽なダイヤモンド体操		楽楽・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝日を除く	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 1,800円(保 険加入料)	水分補給の 飲み水、運 動できる履 き物	区サービス センター 3453-1873	3453-2873	3453-2873
10	2月2日(火)まで 中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日	祝日、休 日、祭日、7月 28日～8月31 日、のびのび水 泳道閉鎖日 は除く	火		14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着30人	スポーツセンター	無料	運動のぞ き見、水 泳帽、水 泳鏡、水 泳フック 等	区サービス センター 3458-9051	3458-9133	3458-9133
11	2月2日(火)まで 中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日	祝日、休 日、7月28日～8 月31日は除 く	火		13:15～13:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着10人	代官山スポーツプラザ	無料	運動のぞ き見、水 泳帽、水 泳鏡、水 泳フック 等	代官山 スポーツ プラザ 5428-0811	5428-0832	5428-0832
12	2月3日(月)まで 中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月29日	祝日、休 日、祭日、学 校利用日、7月 1日～9月30日 は除く	月		14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着15人	渋谷区立学芸館水プール	無料	運動のぞ き見、水 泳帽、水 泳鏡、水 泳フック 等	渋谷区学 芸館水プ ール 3373-1303	6376-3800	6376-3800
13	天井工事期間中のため、 3月末までプール休場(予定)	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月31日	祝日、休 日、8月1日～8 月31日は除 く	月	第1	14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着6人	ロザリ健康プラザ	無料	運動のぞ き見、水 泳帽、水 泳鏡、水 泳フック 等	区サービス センター 3458-9051	3458-9133	3458-9133
14	2月6日(土)まで 中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日～3月27日	祝日、休 日、祭日、7月 25日～8月31 日は除く	土		10:00～10:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着20人	上原中学校水プール	無料	運動のぞ き見、水 泳帽、水 泳鏡、水 泳フック 等	上原中 学水プ ール 3450-7511	3450-7511	3450-7511
15	2月6日(土)まで 中止	好き好きスポーツデイ (リニア・パルムなど)		リニア・パルムなど	講師	4月4日～3月27日	休館日は除く	土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	定員設定なし	ロザリ健康プラザ	無料	運動のぞ き見、水 泳帽、水 泳鏡、水 泳フック 等	区サービス センター 3458-9051	3458-9133	3458-9133
16	2月5日(金)まで 中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日～3月26日	祝日、休 日、祭日、7月 24日～8月31 日は除く	金		15:00～15:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着20人	神橋小学校水プール	無料	運動のぞ き見、水 泳帽、水 泳鏡、水 泳フック 等	神橋小 学水プ ール 3376-1009	3376-1072	3376-1072
17	2月5日(金)まで 中止	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月3日～3月26日	祝日、休 館日は除く	金		14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の小学生以上の運動 初心者	先着10人	職業トレーニング	無料	運動のぞ き見、水 泳帽、水 泳鏡、水 泳フック 等	職業ト レーニ ング 3451-3447	3451-3448	3451-3448
18	2月4日(木)まで 中止	ふれあいアリーナ (リズム体操、ストレッチ体操)		リズム体操、ストレッチ体操	講師	4月2日～3月25日	祝日、休 館日は除く	木		14:00～15:15	区内在住・在勤・在学の小学生以上の運動 初心者	先着50人	ロザリ健康プラザ	無料	運動のぞ き見、水 泳帽、水 泳鏡、水 泳フック 等	区サービス センター 3458-9051	3458-9133	3458-9133
19	2月4日(木)まで 中止	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日～3月25日	祝日、休 日、7月23日～8 月31日は除 く	木		14:00～14:40	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着20人	代官山スポーツプラザ	無料	運動のぞ き見、水 泳帽、水 泳鏡、水 泳フック 等	代官山 スポーツ プラザ 5428-0811	5428-0832	5428-0832
20	2月3日(水)まで 中止	朝の体操教室		朝の体操教室	講師	4月1日～3月31日	祝日、休 館日は除く	水		10:00～10:45	区内在住・在勤・在学の小学生以上の運動 初心者	先着50人	スポーツセンター	無料	運動のぞ き見、水 泳帽、水 泳鏡、水 泳フック 等	区サービス センター 3458-9051	3458-9133	3458-9133
21	2月6日(土)まで 中止	ふれあいトレーニング (マントトレーニング)		マントトレーニング、ストレッチ	講師	4月1日～3月31日	休館日は除く	月・水・金・土		13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の小学生以上	入札募集制 (1回に入浴できる人数は4人までとする)	ロザリ健康プラザ	無料	運動のぞ き見、水 泳帽、水 泳鏡、水 泳フック 等	区サービス センター 3458-9051	3458-9133	3458-9133
22		好き好きスポーツデイ (パルム・パルムなど)		好き好きスポーツデイ (パルム・パルムなど)	講師	4月11日～3月27日		土	第2・4	13:30～15:30	区内在住・在勤・在学の小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	無料	運動のぞ き見、水 泳帽、水 泳鏡、水 泳フック 等	区サービス センター 3458-9051	3458-9133	3458-9133
23		楽楽なダイヤモンド体操		楽楽・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操は中止		1月7日～3月25日	祝日、3月11日 を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	40人	豊北社会教育館	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	水分補 給の飲み 水、運動 できる履 き物、運 動できる 室内用運 動靴	区サービス センター 3453-1873	3453-2873	3453-2873
24		楽楽なダイヤモンド体操		楽楽・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操は中止		1月6日～3月31日	祝日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	12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 1,800円(保 険加入料)	水分補 給の飲み 水、運動 できる履 き物、運 動できる 室内用運 動靴	区サービス センター 3453-1873	3453-2873	3453-2873
25		楽楽なダイヤモンド体操		楽楽・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操は中止		1月5日～3月30日	祝日、1月12 日、2月29日 を除く	火		9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上	15人	代官山スポーツプラザ	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	水分補 給の飲み 水、運動 できる履 き物、運 動できる 室内用運 動靴	区サービス センター 3453-1873	3453-2873	3453-2873
26	中止 (1/19～当分の間)	楽楽なダイヤモンド体操		楽楽・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操は中止		1月5日～3月30日	祝日を除く	火		13:00～14:30	区内在住でおおむね60歳以上	15人	はつらつセンター歩道橋	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	水分補 給の飲み 水、運動 できる履 き物、運 動できる 室内用運 動靴	区サービス センター 3453-1873	3453-2873	3453-2873

1月イベントカレンダー

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。(令和3年1月4日現在)

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

№	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日	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				ふれあい植物センターイベント	のあもろ植物園	3種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	※無償	※無償	無料	なし	渋谷区ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9395
2				ふれあい植物センターイベント	おはなも植物園	自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		水		15:30～16:00	誰でも参加可	※無償	※無償	無料	なし	渋谷区ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9395
3				ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に飾りを作る	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝		13:00～16:00	誰でも参加可	※無償	※無償	無料～500円	なし	渋谷区ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9395
4				ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝		13:30～15:30	中学生以上	※無償	※無償	1,000～3,000円	汚れてもいい服装	渋谷区ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9395
5	中止			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 柳下啓子	4月14日～3月23日		水	第2・4	13:00～14:15	区内在住のおおむね65歳以上の人。 ※当園は運動中の人オンラインレッスンのみ	20人	ひがし健康プラザ	1,200円、1,800円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用マスク、タオル、イスチールド使用	ひがし健康プラザ	5466-2581	5466-2682
6	中止			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 柳下啓子	4月10日～3月26日		金	第2・4	13:00～14:15	区内在住のおおむね65歳以上の人。 ※当園は運動中の人のみ	20人	つばめの家	1,200円、1,800円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用マスク、タオル、イスチールド使用	つばめの家	5393-3870	5393-2660
7				シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明 (DVD)、相談	正副会長、事務局長、地域長					10:00～12:00	区内在住のおおむね65歳以上の人	※無償	せせらぎ	2,000円	筆記用具	渋谷区シルバー人材センター	5465-1876	3466-1874
8				シルバー人材センター 入会説明会		当センター概要説明 (DVD)、相談	正副会長、事務局長、地域長					13:00～15:00	区内在住のおおむね65歳以上の人	定員設定なし	シブカツ	2,000円	筆記用具	渋谷区シルバー人材センター	5465-1876	3466-1874
9				卓球		場の開放 (卓球会の準備・片付け等は参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月		9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	※無償	ひがし健康プラザ	施設使用料	運動のきき	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
10				バドミントン		場の開放 (支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)		4月6日～3月29日		月		13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	運動のきき	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292



【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。(令和2年12月1日現在)  
 また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

№	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日	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		4月15日	2月2日	区情報向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による区情報発信会、歯・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 歯科衛生士	9月2日・11月4日・2月3日(希望する2つの月を選択)		水		14:00-16:00	区内在住の妊婦以上で、自分で選択ができる人	20人	ひがし区民センター	無料	なし	①渋谷区口 腔診療支援 センター ②プラザ歯科 ③渋谷区 民会館 ④渋谷区 民会館 ⑤小幡町 民会館 ⑥小幡町 民会館 ⑦小幡町 民会館	①5466- 2770 ②3775- 2141 ③3453- 3888	—	
2		4月15日	2月24日	区情報向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による区情報発信会、歯・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 歯科衛生士	9月10日・11月22日・2月25日(希望する2つの月を選択)		水		10:00-12:00	区内在住の妊婦以上で、自分で選択ができる人	20人	千歳台市民センター	無料	なし	①渋谷区口 腔診療支援 センター ②プラザ歯科 ③渋谷区 民会館 ④渋谷区 民会館 ⑤小幡町 民会館 ⑥小幡町 民会館 ⑦小幡町 民会館	①5466- 2770 ②3775- 2141 ③3453- 3888	—	
3		4月15日	2月17日	区情報向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による区情報発信会、歯・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 歯科衛生士	9月17日・11月19日・2月23日(希望する2つの月を選択)		水		14:00-16:00	区内在住の妊婦以上で、自分で選択ができる人	20人	南台公民館	無料	なし	①渋谷区口 腔診療支援 センター ②プラザ歯科 ③渋谷区 民会館 ④渋谷区 民会館 ⑤小幡町 民会館 ⑥小幡町 民会館 ⑦小幡町 民会館	①5466- 2770 ②3775- 2141 ③3453- 3888	—	
4		4月15日	2月25日	区情報向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による区情報発信会、歯・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会 医師 歯科衛生士	9月25日・11月27日・2月28日(希望する2つの月を選択)		金		10:00-12:00	区内在住の妊婦以上で、自分で選択ができる人	20人	南町公民館	無料	なし	①渋谷区口 腔診療支援 センター ②プラザ歯科 ③渋谷区 民会館 ④渋谷区 民会館 ⑤小幡町 民会館 ⑥小幡町 民会館 ⑦小幡町 民会館	①5466- 2770 ②3775- 2141 ③3453- 3888	—	
5		11月1日	開催なし	区民教育事業	区民教育	骨格矯正体操(講義と実習)	岸本 士	12月4日	1回	金		13:30-15:30	渋谷区在住・在住の人	20人	中央体育センター	無料	筆記用具	渋谷区民 会館 3463-3444	3463-3444	3458-4944	
6		12月1日	1月8日	渋谷区立図書館サービス推進事業	渋谷区立図書館サービス推進事業	読書検定で読書力をサポートしていただく方を募集するための研修(読書検定に関する講義・実習)		2月3日・2月24日	2月3日・2月10日・2月17日・2月24日	水		12:45-15:30	渋谷区立図書館の読書検定で検定合格を目指す18歳以上の大人	14人	渋谷区立図書館	無料	筆記用具 マスク	渋谷区立 図書館 3463-3888	3463-3888	3458-4934	
7		12月1日	12月15日	運動者の健康向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マントレニング、ボール・セラピッドを使った運動など	スポーツトレーナー、機能回復訓練士等	12月13日-12月18日		水・金		13:30-15:00	区内在住の妊婦以上で、自分で選択ができる人 受講者または保護者に不安がある人は要予約に相談	13人	南町公民館	無料	①シューズ ②タオル ③飲み水	3464-0800	3464-0800		
8		12月1日	12月15日	運動者の健康向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マントレニング、ボール・セラピッドを使った運動など	スポーツトレーナー、機能回復訓練士等	12月15日-12月20日		水・金		14:00-15:30	区内在住の妊婦以上で、自分で選択ができる人 受講者または保護者に不安がある人は要予約に相談	3人	千歳台市民センター	無料	①シューズ ②タオル ③飲み水	3476-3069	3476-3072		
9		12月1日	12月15日	運動者の健康向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラピッドを使った運動など	スポーツトレーナー、機能回復訓練士等	12月4日-12月24日		水		10:30-12:00	区内在住の妊婦以上で、自分で選択ができる人 受講者または保護者に不安がある人は要予約に相談	14人	ブループラザ	無料	①シューズ ②タオル ③飲み水	3299-2631	3299-2630		
10		12月1日	12月15日	運動者の健康向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラピッドを使った運動など	スポーツトレーナー、機能回復訓練士等	12月8日-12月28日		金		10:30-12:00	区内在住の妊婦以上で、自分で選択ができる人 受講者または保護者に不安がある人は要予約に相談	14人	ブループラザ	無料	①シューズ ②タオル ③飲み水	3299-2631	3299-2630		
11		12月1日	12月15日	運動者の健康向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラピッドを使った運動など	スポーツトレーナー、機能回復訓練士等	12月8日-12月28日		金		13:30-14:40	区内在住の妊婦以上で、自分で選択ができる人 受講者または保護者に不安がある人は要予約に相談	14人	ブループラザ	無料	①シューズ ②タオル ③飲み水	3299-2631	3299-2630		
12		12月1日	12月14日	ヨガ	ヨガ	ヨガ	講師	12月17日-12月21日		日		19:15-20:15	区内在住・在籍・在学中の高校生以上	35人	代官山スポーツプラザ	2,000円	運動靴など 飲み水 シューズ	代官山 スポーツ プラザ 3428-0831	3428-0831	3428-0832	
13		12月1日	12月14日	ピラティス	ピラティス	ピラティス	講師	12月8日-12月12日		日		19:15-20:15	区内在住・在籍・在学中の高校生以上	35人	代官山スポーツプラザ	2,000円	運動靴など 飲み水 シューズ	代官山 スポーツ プラザ 3428-0831	3428-0831	3428-0832	
14		12月2日	12月16日	運動者の健康向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マントレニング、ボール・セラピッドを使った運動など	スポーツトレーナー、機能回復訓練士等	12月18日-12月22日		日・金		14:00-15:30	区内在住の妊婦以上で、自分で選択ができる人 受講者または保護者に不安がある人は要予約に相談	4人	東武池袋線 池袋駅 東武東上線 池袋駅	無料	①シューズ ②タオル ③飲み水	3443-5177	3443-5178		
15		12月2日	12月16日	運動者の健康向上事業	高齢者健康トレーニング教室	転倒予防のための運動指導など	スポーツトレーナー、機能回復訓練士等	12月6日-12月31日	2月3日を除く	水		14:00-15:30	区内在住の妊婦以上で、自分で選択ができる人 受講者または保護者に不安がある人は要予約に相談	8人	ひがし区民センター	無料	①ひがし区民 センター ②ひがし区民 センター ③ひがし区民 センター	3466-2291	3466-2292		
16		12月2日	12月16日	運動者の健康向上事業	高齢者健康トレーニング教室	転倒予防のための運動指導など	スポーツトレーナー、機能回復訓練士等	12月6日-12月26日		金		14:00-15:30	区内在住の妊婦以上で、自分で選択ができる人 受講者または保護者に不安がある人は要予約に相談	8人	ひがし区民センター	無料	①ひがし区民 センター ②ひがし区民 センター ③ひがし区民 センター	3466-2291	3466-2292		
17		12月15日	12月28日	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業(ボールウォーキング)	費用サポートを併せ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多世代運動。	田村 美希子	12月22日-12月28日		金		9:30-10:30	区内在住の妊婦以上で、自分で選択できる、認知症予防に活用可能な人	15人	第二区民センター	無料	運動靴など 飲み水 シューズ	3464-5171	3464-5172		
18		12月15日	12月27日	運動者の健康向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マントレニング、ストレッチ運動など	スポーツトレーナー、機能回復訓練士等	12月28日-12月29日	2月11日を除く	水		14:00-15:30	区内在住の妊婦以上で、自分で選択ができる人 受講者または保護者に不安がある人は要予約に相談	5人	スポーツセンター	無料	①シューズ ②タオル ③飲み水	3468-9051	3468-9133		
19		12月15日	12月27日	運動者の健康向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マントレニング、ストレッチ運動など	スポーツトレーナー、機能回復訓練士等	12月21日-12月28日	2月11日を除く	水		14:00-15:30	区内在住の妊婦以上で、自分で選択ができる人 受講者または保護者に不安がある人は要予約に相談	3人	南町公民館	無料	①シューズ ②タオル ③飲み水	3461-3447	3461-3448		
20		11月29日	12月3日	シニアコミュニティ2021		在宅、高齢、高齢者、若年層の若人(42歳)メールで区民生活者協会へ申込		12月24日		日		①一般公開 第1グループ 8:00-8:00 第2グループ 8:00-8:00 ②申込者限定 9:30-10:00 ③申込者限定 10:21-10:21 ④一般公募の部 10:21-	400円 400円 400円 400円	区内在住・在籍・在学中の若人(42歳)、渋谷区民生活者協会のチーム 区内在住・在籍・在学中の若人(42歳)、渋谷区民生活者協会のチーム 区内在住・在籍・在学中の若人(42歳)、渋谷区民生活者協会のチーム	3463-2296	3463-2822					
21	中止	未定	未定	子ども読書検定フェスティバル	未定	オンラインで実施された検定結果に基づき表彰状を郵送		12月13日		日			誰でも参加可	700人	渋谷区民会館	無料	なし	渋谷区民 会館 3463-3142	3458-4938		
22	延期(開催未定)	未定	未定	区民生活者協会「読書コンクール」(予定)	未定	各々が読書を通じての学びと成長を促す。		12月		水(予定)			誰でも参加可	30人(予定)	区民生活者協会	無料	なし	3476-1021	3476-1025		
23		12月1日	12月15日	シニアいきいき事業	シニアいきいき事業	シニアいきいき事業		12月12日-12月19日	2月19日、2月23日を除く	水・金		10:00-12:00、13:30-15:30	区内在住で、お名前が登録済みの人(令和2年2月1日までに登録も受入る)	10人(10名定員)	シニアいきいきセンター	2,000円	①シューズ ②タオル ③飲み水	3464-5171	3464-5172		
24		12月1日	12月15日	シニアいきいき事業	シニアいきいき事業	シニアいきいき事業		12月8日-12月26日		金		10:00-12:00	区内在住で、お名前が登録済みの人(令和2年2月1日までに登録も受入る)	20人(10名定員)	シニアいきいきセンター	2,000円	①シューズ ②タオル ③飲み水	3464-5171	3464-5172		
25		12月1日	12月15日	シニアいきいき事業	シニアいきいき事業	シニアいきいき事業		12月18日、12月26日、12月29日		水・金		10:00-12:00、14:00-16:00	区内在住で、お名前が登録済みの人(令和2年2月1日までに登録も受入る)	15人(15名定員)	シニアいきいきセンター	2,000円	①シューズ ②タオル ③飲み水	3464-5171	3464-5172		



【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止等を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。(令和2年12月1日現在)

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

No.	実施予定	タイトル(事業名)	サブタイトル(募集名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	中止	神楽三休節特別演奏会		神楽三休節と民謡の演奏会。		12月19日		土		12:30～(予定)	誰でも参加可	300人程度	文化総合センター大ホール	無料	なし	文化総研課	3463-1142	3465-4858
2	中止	区民書庫	区民書庫	区民書庫の一角で新書選による単書 当日貸借配布(先着順)		12月予定		日		11:00～15:00(予定)	誰でも参加可	各回約20人(全6回)	重要文化財目録保存庫	無料	なし	文化総研課	3463-1142	3465-4858
3		区民の集い	区民写真(種+社会教育課)	区民制作の作品展		12月8日～12月13日		火・水・木・金・土・日		9:00～19:00(日曜日・最終日も除く)、9:00～17:00(日曜日・最終日)	区内在住・在勤・在学の人	50人	種+社会教育課	無料	なし	種+社会教育課	3376-1541	3376-9278
4		区民の集い	区民写真(種+社会教育課)	区民制作の作品展		12月8日～12月13日		火・水・木・金・土・日		9:00～19:00(日曜日・最終日も除く)、9:00～17:00(日曜日・最終日)	区内在住・在勤・在学の人	10人	種+社会教育課	無料	なし	種+社会教育課	3467-0611	3467-0632
5		好き好きスポーツデイ (バドミントンなど)		好き好きスポーツデイ (バドミントンなど)	講師	4月11日～3月27日		土	第2・4	13:30～15:30	区内在住・在勤・在学の小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	無料	運動のうえ 6服装、足 履き、ス ポーツセ ンター	3468-9011	3468-9133	
6		朝の体操教室		朝の体操教室	講師	4月1日～3月31日		祝祭日、休館日	水	10:00～10:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上の運動 初心者	先着50人	スポーツセンター	無料	運動のうえ 6服装、足 履き、ス ポーツセ ンター	3468-9011	3468-9133	
7		ふれあいトレーニング (マントレトレーニング)		マントレトレーニング、ストレッチ	講師	4月1日～3月31日		休館日は除く	月・水・金・土	13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	入札単4割 (1回に入賞できる人数も4人までです)	ひがし健康プラザ	無料	運動のうえ 6服装、足 履き、フ ラザ	5466-2261	5466-2262	
8		水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日～3月25日		祝祭日、休館 日、7月23日～8 月31日は除く	水	14:00～14:40	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着20人	代官山スポーツプラザ	無料	運動のうえ 6服装、足 履き、ス ポーツセ ンター	5428-0811	5428-0812	
9		ふれあいアリーナ (リズム体操、ストレッチ体操)		リズム体操、ストレッチ体操	講師	4月22日～3月29日		祝祭日、休館日 は除く	木	14:00～15:15	区内在住・在勤・在学の中学生以上の運動 初心者	先着50人	ひがし健康プラザ	無料	運動のうえ 6服装、足 履き、フ ラザ	5466-2261	5466-2262	
10		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日～3月26日		祝祭日、休館 日、7月24日～8 月31日は除く	金	15:00～15:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着20人	中継小学校温水プール	無料	運動のうえ 6服装、足 履き、ス ポーツセ ンター	3376-1089	3376-1072	
11		リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月13日～3月26日		祝祭日、休館日 は除く	金	14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上の運動 初心者	先着10人	旗本トレーニング	無料	運動のうえ 6服装、足 履き、フ ラザ	3461-3447	3461-3448	
12		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日～3月27日		祝祭日、休館 日、7月25日～8 月31日は除く	土	10:00～10:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着20人	上原中学校温水プール	無料	運動のうえ 6服装、足 履き、ス ポーツセ ンター	3460-7511	3460-7511	
13		好き好きスポーツデイ (リンダ・バトルなど)		リンダ・バトルなど	講師	4月4日～3月27日		休館日は除く	土	14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	無料	運動のうえ 6服装、足 履き、フ ラザ	5466-2261	5466-2262	
14		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月1日		祝祭日、休館 日、7月26日～8 月31日は除く	月	14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着6人	ひがし健康プラザ	無料	運動のうえ 6服装、足 履き、ス ポーツセ ンター	5466-2261	5466-2262	
15		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月29日		祝祭日、休館 日、7月27日～8 月31日は除く	月	14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着15人	渋谷区立宮前池温水プール	無料	運動のうえ 6服装、足 履き、ス ポーツセ ンター	3373-1389	3376-3810	
16		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日		祝祭日、休館 日、7月28日～8 月31日は除く	火	14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着30人	スポーツセンター	無料	運動のうえ 6服装、足 履き、ス ポーツセ ンター	3468-9011	3468-9133	
17		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日		祝祭日、休館 日、7月28日～8 月31日は除く	火	13:15～13:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着10人	代官山スポーツプラザ	無料	運動のうえ 6服装、足 履き、ス ポーツセ ンター	5428-0811	5428-0812	
18	中止	夜通るダイヤモンド体操		曜日・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日		祝祭日も除く	水	10:00～11:30	区内在住でおおむね65歳以上	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	65歳以上の 初め、運 動できる層 が多い	3463-1873	3463-2873	
19		夜通るダイヤモンド体操		曜日・立位・エアロビクス 黒セラバンドを使用した体操は中止		12月2日～9日		祝祭日も除く	水	10:00～11:30	区内在住でおおむね65歳以上	12人	地域交流センター代官山の社	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	65歳以上の 初め、運 動できる層 が多い	3463-1873	3463-2873	
20	中止	夜通るダイヤモンド体操		曜日・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日		祝祭日も除く	水	13:30～15:00	区内在住でおおむね65歳以上	25人	はつらつセンター シアタースクエア本町	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	65歳以上の 初め、運 動できる層 が多い	3463-1873	3463-2873	
21		夜通るダイヤモンド体操		曜日・立位・エアロビクス 黒セラバンドを使用した体操は中止		12月3日～10日		祝祭日も除く	水	10:00～11:30	区内在住でおおむね65歳以上	16人	若林社会教育館	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	65歳以上の 初め、運 動できる層 が多い	3463-1873	3463-2873	
22	中止	夜通るダイヤモンド体操		曜日・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日		祝祭日も除く	木	10:30～12:00	区内在住でおおむね65歳以上	30人	社の日・上原	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	65歳以上の 初め、運 動できる層 が多い	3463-1873	3463-2873	
23	中止	夜通るダイヤモンド体操		曜日・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日		祝祭日も除く	木	13:30～15:00	区内在住でおおむね65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 1,800円(保 険加入料)	65歳以上の 初め、運 動できる層 が多い	3463-1873	3463-2873	
24	中止	夜通るダイヤモンド体操		曜日・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日		祝祭日も除く	木	16:00～17:00	区内在住でおおむね65歳以上	10人	あやめの池、代官山	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	65歳以上の 初め、運 動できる層 が多い	3372-1183	3372-1832	
25	中止	夜通るダイヤモンド体操		曜日・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日		祝祭日も除く	金	10:00～11:30	区内在住でおおむね65歳以上	20人	テラステーション豊橋	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	65歳以上の 初め、運 動できる層 が多い	3463-1873	3463-2873	
26	中止	夜通るダイヤモンド体操		曜日・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日		祝祭日も除く	金	10:00～11:30	区内在住でおおむね65歳以上	15人	日本赤十字社会福祉センター	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	65歳以上の 初め、運 動できる層 が多い	3463-1873	3463-2873	
27	中止	夜通るダイヤモンド体操		曜日・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日		祝祭日も除く	月	10:00～11:30	区内在住でおおむね65歳以上	20人	実行の丘・しじや	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	65歳以上の 初め、運 動できる層 が多い	3463-1873	3463-2873	
28		夜通るダイヤモンド体操		曜日・立位・エアロビクス 黒セラバンドを使用した体操は中止		12月1日～8日		祝祭日も除く	火	9:30～11:00	区内在住でおおむね65歳以上	15人	代官山スポーツプラザ	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	65歳以上の 初め、運 動できる層 が多い	3463-1873	3463-2873	
29		夜通るダイヤモンド体操		曜日・立位・エアロビクス 黒セラバンドを使用した体操は中止		12月1日～8日		祝祭日も除く	火	13:00～14:30	区内在住でおおむね65歳以上	15人	はつらつセンター幸楽園	65歳以上 1,200円、 65歳未満 1,800円(保 険加入料)	65歳以上の 初め、運 動できる層 が多い	3463-1873	3463-2873	
30	中止	夜通るダイヤモンド体操		曜日・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日		祝祭日も除く	火	14:00～15:30	区内在住でおおむね65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 1,800円(保 険加入料)	65歳以上の 初め、運 動できる層 が多い	3463-1873	3463-2873	