

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	詳細ページ
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	1
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	2
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	3
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：高齢者家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）	4
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	5
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	6
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	7
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	8
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	9
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	10
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	11
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	12
事前申込	元気すこやか事業（オンライン講座）	リンバストレッチ	内容：むくみやすい下半身やリンパ節周りの筋肉を動かすことで、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	13
事前申込	元気すこやか事業（オンライン講座）	健身操	内容：多種の呼吸法、ツボ、経絡を取り入れ、身体バランスを整え全身の血液の流れを良くする体操	14
事前申込	元気すこやか事業（オンライン講座）	すわって筋力アップ	内容：エネルギーかつ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	15
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日は犬の飼い主対象・8日は猫の飼い主対象) 講師：日本動物医療センター 富田 夏子氏ほか	16
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「季節の練り切りづくり」	30日：ハロウィンの練り切り作り（ジャック・オ・ランタン他2種類） 講師 野村 俊介氏（青柳）	17
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ろう」	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 笑帆氏 他1名	18
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制作する 講師：草賀 浩司氏	19
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誤嚥予防の為のトレーニング法を学ぶ 講師：榊そらうみ 玉澤 明人氏	20

申込種別	事業名	副題	内容	詳細ページ
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 ・デモンストレーション、試食 など ・講師：中央保健相談所栄養士	21
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）	22
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）	23
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング	24
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング	25
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング	26
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング	27
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング	28
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング	29
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ	30
当日会場受付	朝の体操教室		朝の体操教室	31
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	32
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	33
当日会場受付	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	34
随時申込	ふれあい植物センタ－イベント	のみの植物園	講師…ふれあい植物センタ－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	35
随時申込	ふれあい植物センタ－イベント	おはなし植物園	講師…ふれあい植物センタ－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	36
随時申込	ふれあい植物センタ－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－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	37
随時申込	ふれあい植物センタ－イベント	草木染体験実習	講師…ふれあい植物センタ－ボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	38
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。	39
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	40

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	41
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	42
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操	43
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操	44
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操	45
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操	46
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操	47
当日会場受付	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操	48
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	49
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	50
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。	51
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。	52
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。	53
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。	54

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。	55
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。	56
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。	57
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。	58
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。	59
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。	60
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。	61
事 前 申 込	介護人材養成研修事業	介護に関する入門的研修&おしごと相談会	介護に関する基礎講座 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を聞くことができる「おしごと相談会」を実施します。	62
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・栄養・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	63



イベント詳細情報一覧

1		2	
事業名	運動器の機能向上事業	事業名	運動器の機能向上事業
申込種別	事前申込	申込種別	事前申込
副題	高齢者健康トレーニング教室	副題	高齢者健康トレーニング教室
内容	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	内容	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
申込期間	2021年10月1日～2021年10月15日	申込期間	2021年10月1日～2021年10月15日
開催期間	11/10～12/17 毎週水・金曜日 13：30～15：00	開催期間	11/8～12/3 毎週月・金曜日 14：00～15：30
対象者	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	対象者	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
定員	13人	定員	4人
会場	美竹の丘・しぶや	会場	恵比寿社会教育館
参加費等	保険料：1,200円	参加費等	保険料：1,200円
問合せ先	株式会社ジェイレック 電話：03-3594-0597	問合せ先	恵比寿社会教育館 電話：03-3443-5777
備考	室内履き 動きやすい服装	備考	室内履き 動きやすい服装
3		4	
事業名	運動器の機能向上事業	事業名	渋谷区訪問型サービスA従事者研修
申込種別	事前申込	申込種別	事前申込
副題	高齢者健康トレーニング教室	副題	渋谷区せいかつサポート研修
内容	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	内容	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）
申込期間	2021年10月1日～2021年10月15日	申込期間	2021年10月1日～2021年11月5日
開催期間	11/5～12/1 毎週水・金曜日 14：00～15：30	開催期間	12/2、12/9、12/16、12/23 木曜日 9:15～13:00
対象者	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	対象者	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
定員	3人	定員	40人
会場	中幡小学校温水プール	会場	文化総合センター大和田
参加費等	保険料：1,200円	参加費等	無料
問合せ先	中幡小学校温水プール 電話：03-3376-1069	問合せ先	介護保険課介護総合事業係 電話：03-3463-1888
備考	室内履き 動きやすい服装	備考	筆記用具、マスク

5		6	
事業名	口腔機能向上事業	事業名	口腔機能向上事業
申込種別	事前申込	申込種別	事前申込
副題	お口のアンチエイジング教室	副題	お口のアンチエイジング教室
内容	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	内容	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
申込期間	2021年7月15日～2021年11月16日	申込期間	2021年7月15日～2021年11月3日
開催期間	2021年9月1日・11月17日、水曜日、14:00～16:00	開催期間	2021年9月16日・11月4日、木曜日、14:00～16:00
対象者	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	対象者	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人
定員	20人	定員	20人
会場	ひがし健康プラザ	会場	総合ケアコミュニティ・せせらぎ
参加費等	無料	参加費等	無料
問合せ先	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	問合せ先	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
備考	マスク着用必須	備考	マスク着用必須
7		8	
事業名	口腔機能向上事業	事業名	口腔機能向上事業
申込種別	事前申込	申込種別	事前申込
副題	お口のアンチエイジング教室	副題	お口のアンチエイジング教室
内容	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	内容	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
申込期間	2021年8月15日～2021年11月17日	申込期間	2021年8月15日～2021年11月25日
開催期間	2021年9月30日・11月18日、木曜日、10:00～12:00	開催期間	2021年9月24日・11月26日、金曜日、10:00～12:00
対象者	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	対象者	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人
定員	20人	定員	20人
会場	千駄ヶ谷社会教育館	会場	笹塚区民会館
参加費等	無料	参加費等	無料
問合せ先	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	問合せ先	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
備考	マスク着用必須	備考	マスク着用必須

イベント詳細情報一覧

910			
事業名	口腔機能向上事業	事業名	口腔機能向上事業
申込種別	事前申込	申込種別	事前申込
副題	お口のアンチエイジング教室	副題	お口のアンチエイジング教室
内容	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	内容	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
申込期間	2021年10月15日～2022年2月15日	申込期間	2021年10月15日～2022年2月2日
開催期間	2021年12月1日・2022年2月16日、水曜日、14:00～16:00	開催期間	2021年12月2日・2022年2月3日、木曜日、14:00～16:00
対象者	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	対象者	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人
定員	20人	定員	20人
会場	ひがし健康プラザ	会場	総合ケアコミュニティ・せせらぎ
参加費等	無料	参加費等	無料
問合せ先	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	問合せ先	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
備考	マスク着用必須	備考	マスク着用必須
1112			
事業名	口腔機能向上事業	事業名	口腔機能向上事業
申込種別	事前申込	申込種別	事前申込
副題	お口のアンチエイジング教室	副題	お口のアンチエイジング教室
内容	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	内容	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
申込期間	2021年10月15日～2022年2月16日	申込期間	2021年10月15日～2022年2月24日
開催期間	2021年12月9日・2022年2月17日、木曜日、10:00～12:00	開催期間	2021年12月3日・2022年2月25日、金曜日、10:00～12:00
対象者	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人	対象者	区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所ができる人
定員	20人	定員	20人
会場	千駄ヶ谷社会教育館	会場	笹塚区民会館
参加費等	無料	参加費等	無料
問合せ先	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	問合せ先	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
備考	マスク着用必須	備考	マスク着用必須

1314			
事業名	元気すこやか事業（オンライン講	事業名	元気すこやか事業（オンライン講座）
申込種別	事前申込	申込種別	事前申込
副題	リンバストレッチ	副題	健身操
内容	内容：むくみやすい下半身やリンパ節周りの筋肉を動かすことで、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	内容	内容：多種の呼吸法、ツボ、経絡を取り入れ、身体のパランスを整え全身の血液の流れを良くする体操
申込期間	2021年10月1日～2021年10月15日	申込期間	2021年10月1日～2021年10月15日
開催期間	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	開催期間	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
対象者	区に住民登録のある65歳以上で、自宅に参加できる環境があり、自身でZoomの操作ができる人	対象者	区に住民登録のある65歳以上で、自宅に参加できる環境があり、自身でZoomの操作ができる人
定員	23人	定員	23人
会場	オンラインでの開催	会場	オンラインでの開催
参加費等	無料	参加費等	無料
問合せ先	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話：5784-3872	問合せ先	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話：5784-3872
備考	使用アプリ：Zoom	備考	使用アプリ：Zoom
1516			
事業名	元気すこやか事業（オンライン講	事業名	2021年度渋谷区立社会教育館講座
申込種別	事前申込	申込種別	事前申込
副題	すわって筋力アップ	副題	「ペットと防災」
内容	内容：エネルギーかつ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	内容	災害時の心構えや準備、注意点を、具体例を通して学ぶ(1日は犬の飼い主対象・8日は猫の飼い主対象) 講師 日本動物医療センター 富田 夏子氏ほか
申込期間	2021年10月1日～2021年10月15日	申込期間	申込終了
開催期間	2021年11月11日～2022年3月17日の木曜日、15:30～16:30 ※12月30日を除く	開催期間	2021年10月1日・8日（金）13:30～15:30 全2回
対象者	区に住民登録のある65歳以上で、自宅に参加できる環境があり、自身でZoomの操作ができる人	対象者	区内在住・在勤・在学の高校生以上
定員	23人	定員	20人（抽選）
会場	オンラインでの開催	会場	上原社会教育館 学習室（大）
参加費等	無料	参加費等	無料
問合せ先	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話：5784-3872	問合せ先	幡ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
備考	使用アプリ：Zoom	備考	

イベント詳細情報一覧

1 7		1 8	
事業名	2021年度渋谷区立社会教育館講座	事業名	2021年度渋谷区立社会教育館講座
申込種別	事前申込	申込種別	事前申込
副題	「季節の練り切りづくり」	副題	「スマホ・タブレットで動画を作ろう」
内容	30日：ハロウィンの練り切り作り （ジャック・オ・ランタン他2種類） 講師 野村 俊介氏（青柳） 31日：伝統的な季節の練り切り作り	内容	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 笑帆氏 他1名
申込期間	2021年10月1日～2021年10月10日	申込期間	2021年10月15日～2021年10月25日
開催期間	2021年①10月30日（土）・②31日（日）③2日続けて受講 ※いずれかを希望も可	開催期間	2021年11月13日・20日・27日（土） 13:30～15:30 全3回
対象者	区内在住・在勤・在学の中中学生以上	対象者	区内在住・在学の小学生
定員	各回12人（抽選）※抽選の場合は	定員	各回10人（抽選）
会場	恵比寿社会教育館	会場	上原社会教育館 第1中学習室・音楽
参加費等	①②1,000円 ③2000円（材料費）	参加費等	無料
問合せ先	幡ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278	問合せ先	幡ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
備考	※お作りいただく練り切りの材料には特定原材料等は使用しておりませんが、材料を製造している工場では「卵」「小麦」を含む	備考	
1 9		2 0	
事業名	2021年度渋谷区立社会教育館講座	事業名	2021年度渋谷区立社会教育館講座
申込種別	事前申込	申込種別	事前申込
副題	「初めてのレザークラフト講座」	副題	「ボイストレーニング講座」
内容	レザー(革)を用いた小物をハンドメイドで制作する 講師：草賀 浩司氏	内容	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法を学ぶ 講師：髙そらうみ 玉澤 明人氏
申込期間	2021年10月15日～2021年10月25日	申込期間	2021年10月15日～2021年10月31日
開催期間	2021年11月10日・17日・24日（水） 13:30～:16:30 全3回	開催期間	2021年12月11日・18日・25日（土） 10:00～ 11:30 全3回
対象者	区内在住・在勤・在学の高校生以上	対象者	区内在住・在勤・在学の高校生以上
定員	20人（抽選）	定員	30人（抽選）
会場	千駄ヶ谷社会教育館 学習室(大)室	会場	幡ヶ谷社会教育館 第一体育室
参加費等	3000円	参加費等	無料
問合せ先	幡ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278	問合せ先	幡ヶ谷社会教育館内 文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
備考		備考	

2 1		2 2	
事業名	栄養教室	事業名	卓球
申込種別	事前申込	申込種別	随時申込
副題	ロコモ・フレイル予防	副題	
内容	・ロコモフレイル予防に関する講話 ・デモンストレーション、試食 など ・講師：中央保健相談所栄養士	内容	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）
申込期間	2021/10/5～2021/10/28	申込期間	
開催期間	2021/10/29 13：30～15：00	開催期間	毎週月曜日 9:00～12:00
対象者	区内在住・在勤者	対象者	区内在住・在勤・在学の小学生以上
定員	6人	定員	なし
会場	恵比寿保健相談所	会場	ひがし健康プラザ
参加費等	無料	参加費等	施設使用料
問合せ先	中央保健相談所 母子保健係 電話 03-3463-2444 fax 03-5458-4944	問合せ先	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
備考	・持ち物：筆記用具 ・感染症拡大防止のため、内容の変更または中止になることがあ	備考	持ち物 運動のできる服装、室内履きシューズ
2 3		2 4	
事業名	バドミントン	事業名	水中ウォーキング
申込種別	随時申込	申込種別	当日会場受付
副題		副題	
内容	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）	内容	水中ウォーキング
申込期間		申込期間	
開催期間	毎週月曜日 13:00～16:00	開催期間	毎週火曜日 14:00～14:30
対象者	区内在住・在勤・在学の小学生以上	対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上
定員	なし	定員	30名
会場	ひがし健康プラザ	会場	スポーツセンター
参加費等	施設使用料	参加費等	施設使用料
問合せ先	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291	問合せ先	スポーツセンター 電話：3468-9051
備考	持ち物 運動のできる服装、室内履きシューズ	備考	

イベント詳細情報一覧

2 5		2 6	
事業名	水中ウォーキング	事業名	水中ウォーキング
申込種別	当日会場受付	申込種別	当日会場受付
副題		副題	
内容	水中ウォーキング	内容	水中ウォーキング
申込期間		申込期間	
開催期間	毎週火曜日 15:00～15:30	開催期間	第1月曜日 14:00～14:30
対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上	対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上
定員	20名	定員	20名
会場	代官山スポーツプラザ	会場	ひがし健康プラザ
参加費等	施設使用料	参加費等	施設使用料
問合せ先	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831	問合せ先	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
備考		備考	
2 7		2 8	
事業名	水中ウォーキング	事業名	水中ウォーキング
申込種別	当日会場受付	申込種別	当日会場受付
副題		副題	
内容	水中ウォーキング	内容	水中ウォーキング
申込期間		申込期間	
開催期間	毎週金曜日 15:00～15:30	開催期間	毎週月曜日 14:00～14:30
対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上	対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上
定員	20名	定員	20名
会場	中幡小学校温水プール	会場	渋谷本町学園温水プール
参加費等	施設使用料	参加費等	施設使用料
問合せ先	中幡小学校温水プール 電話：3376-1069	問合せ先	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
備考		備考	

2 9		3 0	
事業名	水中ウォーキング	事業名	水中エクササイズ
申込種別	当日会場受付	申込種別	当日会場受付
副題		副題	
内容	水中ウォーキング	内容	水中エクササイズ
申込期間		申込期間	
開催期間	毎週土曜日 10:00～10:30	開催期間	毎週木曜日 14:00～14:30
対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上	対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上
定員	20名	定員	20名
会場	上原中学校温水プール	会場	代官山スポーツプラザ
参加費等	施設使用料	参加費等	施設使用料
問合せ先	上原中学校温水プール 電話：3460-7531	問合せ先	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
備考		備考	
3 1		3 2	
事業名	朝の体操教室	事業名	ふれあいトレーニング
申込種別	当日会場受付	申込種別	当日会場受付
副題		副題	
内容	朝の体操教室	内容	マシントレーニング、ストレッチ
申込期間		申込期間	
開催期間	毎週水曜日 10時から10時45分	開催期間	毎週月・水・金・土曜日 13:00～16:45
対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上	対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上
定員	50名	定員	なし
会場	スポーツセンター	会場	ひがし健康プラザ
参加費等	施設使用料	参加費等	無料
問合せ先	スポーツセンター 電話：3468-9051	問合せ先	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
備考		備考	

イベント詳細情報一覧

3 3		3 4	
事業名	ふれあいアリーナ	事業名	リフレッシュ体操
申込種別	当日会場受付	申込種別	当日会場受付
副題		副題	
内容	リズム体操、ストレッチ体操	内容	リフレッシュ体操
申込期間		申込期間	
開催期間	毎週木曜日 14:00～15:30	開催期間	毎週金曜日 14:00～14:45
対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上	対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上
定員	50名	定員	30名
会場	ひがし健康プラザ	会場	猿楽トレーニングジム
参加費等	無料	参加費等	施設使用料
問合せ先	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291	問合せ先	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447
備考		備考	
3 5		3 6	
事業名	ふれあい植物センターイベント	事業名	ふれあい植物センターイベント
申込種別	随時申込	申込種別	随時申込
副題	のみもの植物園	副題	おはなし植物園
内容	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	内容	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
申込期間	2021年04月01日～2021年12月31日	申込期間	2021年04月01日～2021年12月31日
開催期間	日	開催期間	水
対象者	誰でも参加可	対象者	誰でも参加可
定員	定員設定なし	定員	15人
会場	渋谷区ふれあい植物センター	会場	渋谷区ふれあい植物センター
参加費等	無料	参加費等	無料
問合せ先	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385	問合せ先	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
備考	施設改修のため2022年より休園予定	備考	施設改修のため2022年より休園予定

3 7		3 8	
事業名	ふれあい植物センターイベント	事業名	ふれあい植物センターイベント
申込種別	随時申込	申込種別	随時申込
副題	季節のワークショップ	副題	草木染体験実習
内容	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	内容	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
申込期間	2021年04月01日～2021年12月31日	申込期間	2021年04月01日～2021年12月31日
開催期間	土・日・祝	開催期間	土・日・祝
対象者	誰でも参加可	対象者	中学生以上
定員	定員設定なし	定員	10人
会場	渋谷区ふれあい植物センター	会場	渋谷区ふれあい植物センター
参加費等	無料～500円	参加費等	1,000～3,000円
問合せ先	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385	問合せ先	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX：5468-9385
備考	施設改修のため2022年より休園予定	備考	施設改修のため2022年より休園予定
3 9		4 0	
事業名	渋谷おとなりサンデー	事業名	シニアチアダンス
申込種別	当日会場受付又は事前申込	申込種別	随時申込
副題	オフラインとオフラインの両方の企画を開催（予定）	副題	
内容	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。	内容	チアダンスの初心者向け講座
申込期間		申込期間	
開催期間	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	開催期間	毎月第2・4（金） 13:00～14:15
対象者	どなたでも	対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	企画により定員がある場合あり	定員	20人
会場	渋谷区内全域	会場	つばめの里・本町東
参加費等	企画により有料の場合あり	参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円
問合せ先	渋谷おとなりサンデーWEBサイトに掲載 https://shibuya-otonari.jp/	問合せ先	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
備考	7月以降に開催される企画もあります。渋谷おとなりサンデーWEBサイトをご確認ください	備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴、マスク・フェイスシールド着用

イベント詳細情報一覧

4 1		4 2	
事業名	シニアチアダンス	事業名	シニアチアダンス
申込種別	随時申込	申込種別	随時申込
副題		副題	
内容	チアダンスの初心者向け講座	内容	チアダンスの初心者向け講座
申込期間		申込期間	6月17日～
開催期間	毎月第2・4（火） 13:00～14:15	開催期間	7月6日～ 毎月第1・3（火）
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人	対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	20人	定員	15人
会場	ひがし健康プラザ	会場	かななみの杜・渋谷
参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850	参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円
問合せ先	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX5466-2682	問合せ先	かななみの杜・渋谷 TEL 5784-3872 FAX 5784-3876
備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴 マスク・フェイスシールド着用	備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴 マスク・フェイスシールド着用
4 3		4 4	
事業名	若返るダイヤモンド体操	事業名	若返るダイヤモンド体操
申込種別	当日会場受付	申込種別	当日会場受付
副題		副題	
内容	座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操	内容	座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操
申込期間		申込期間	
開催期間	4 月6日～3 月29日	開催期間	4 月6日～3 月29日
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人	対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	15	定員	15
会場	代官山スポーツプラザ	会場	はつらつセンター参宮橋
参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850	参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円
問合せ先	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873	問合せ先	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴 マスク着用	備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、マスク着用

4 5		4 6	
事業名	若返るダイヤモンド体操	事業名	若返るダイヤモンド体操
申込種別	当日会場受付	申込種別	当日会場受付
副題		副題	
内容	座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操	内容	座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操
申込期間		申込期間	
開催期間	4 月7日～3 月30日	開催期間	4 月7日～3 月30日
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人	対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	9	定員	12
会場	ひがし健康プラザ	会場	地域交流センター代々木の杜
参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850	参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円
問合せ先	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873	問合せ先	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、マスク着用	備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、マスク着用
4 7		4 8	
事業名	若返るダイヤモンド体操	事業名	若返るダイヤモンド体操
申込種別	当日会場受付	申込種別	当日会場受付
副題		副題	
内容	座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操	内容	座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操
申込期間		申込期間	
開催期間	4 月7日～3 月30日	開催期間	4 月1日～3 月31日
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人	対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	15	定員	15
会場	はつらつセンターケアステーション	会場	恵比寿社会教育館
参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850	参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円
問合せ先	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873	問合せ先	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、マスク着用	備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、マスク着用

イベント詳細情報一覧

4 9		5 0	
事業名	シルバー人材センター 入会説明	事業名	シルバー人材センター 入会説明会
申込種別	随時申込	申込種別	随時申込
副題		副題	
内容	当センター概要説明（DVD）、面談	内容	当センター概要説明（DVD）、面談
申込期間		申込期間	
開催期間		開催期間	
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人	対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	10人	定員	10人
会場	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	会場	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ
参加費等	2000円	参加費等	2000円
問合せ先	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876 FAX：3466-1874	問合せ先	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876 FAX：3466-1874
備考	・マスク着用必須 ・持ち物：筆記用具、事前郵送資料	備考	・マスク着用必須 ・持ち物：筆記用具、事前郵送資料
5 1		5 2	
事業名	なんでもスマホ相談	事業名	なんでもスマホ相談
申込種別	事前申込	申込種別	事前申込
副題		副題	
内容	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。	内容	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。
申込期間	2021年4月16日～	申込期間	2021年4月16日～
開催期間	毎週（火）（金） 11:30～18:30	開催期間	毎週（月） 9:00～12:00
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人	対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	8人/日	定員	4人/日
会場	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブ	会場	地域交流センター恵比寿
参加費等	無料	参加費等	無料
問合せ先	【予約】6451-1418 【問合せ】 ㈱渋谷サービス公社（商工会館） TEL 3406-7641	問合せ先	【予約】3461-3453 【問合せ】 ㈱渋谷サービス公社（商工会館） TEL 3406-7641
備考	・申込は各施設に電話または窓口 ・相談は1人30分程度（重複予約不可）	備考	・申込は各施設に電話または窓口 ・相談は1人30分程度（重複予約不可）

5 3		5 4	
事業名	なんでもスマホ相談	事業名	なんでもスマホ相談
申込種別	事前申込	申込種別	事前申込
副題		副題	
内容	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。	内容	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。
申込期間	2021年4月16日～	申込期間	2021年4月16日～
開催期間	毎週（月） 13:45～16:45	開催期間	毎週（火） 9:00～12:00
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人	対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	4人/日	定員	4人/日
会場	地域交流センター新橋	会場	地域交流センター上原
参加費等	無料	参加費等	無料
問合せ先	【予約】3444-0461 【問合せ】 ㈱渋谷サービス公社（商工会館） TEL 3406-7641	問合せ先	【予約】3467-1349 【問合せ】 ㈱渋谷サービス公社（商工会館） TEL 3406-7641
備考	・申込は各施設に電話または窓口 ・相談は1人30分程度（重複予約不可）	備考	・申込は各施設に電話または窓口 ・相談は1人30分程度（重複予約不可）
5 5		5 6	
事業名	なんでもスマホ相談	事業名	なんでもスマホ相談
申込種別	事前申込	申込種別	事前申込
副題		副題	
内容		内容	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。
申込期間	2021年4月16日～	申込期間	2021年4月16日～
開催期間	毎週（火） 13:45～16:45	開催期間	毎週（水） 9:00～12:00
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人	対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	4人/日	定員	4人/日
会場	地域交流センター西原	会場	はつらつセンターケアステーション本
参加費等	無料	参加費等	無料
問合せ先	【予約】3466-0890 【問合せ】 ㈱渋谷サービス公社（商工会館） TEL 3406-7641	問合せ先	【予約】5334-9980 【問合せ】 ㈱渋谷サービス公社（商工会館） TEL 3406-7641
備考	・申込は各施設に電話または窓口 ・相談は1人30分程度（重複予約不可）	備考	・申込は各施設に電話または窓口 ・相談は1人30分程度（重複予約不可）

イベント詳細情報一覧

5 7		5 8	
事業名	なんでもスマホ相談	事業名	なんでもスマホ相談
申込種別	事前申込	申込種別	事前申込
副題		副題	
内容	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。	内容	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。
申込期間	2021年4月16日～	申込期間	2021年4月16日～
開催期間	毎週（水） 13:45～16:45	開催期間	毎週（木） 9:00～12:00
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人	対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	4人/日	定員	4人/日
会場	地域交流センター笹塚	会場	地域交流センター大向
参加費等	無料	参加費等	無料
問合せ先	【予約】 3481-8611 【問合せ】 ㈱渋谷サービス公社（商工会館） TEL 3406-7641	問合せ先	【予約】 3466-2131 【問合せ】 ㈱渋谷サービス公社（商工会館） TEL 3406-7641
備考	・申込は各施設に電話または窓口 ・相談は1人30分程度（重複予約不可）	備考	・申込は各施設に電話または窓口 ・相談は1人30分程度（重複予約不可）
5 9		6 0	
事業名	なんでもスマホ相談	事業名	なんでもスマホ相談
申込種別	事前申込	申込種別	事前申込
副題		副題	
内容		内容	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。
申込期間	2021年4月16日～	申込期間	2021年4月16日～
開催期間	毎週（木） 13:45～16:45	開催期間	毎週（金） 9:00～12:00
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人	対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	4人/日	定員	4人/日
会場	ケアコミュニティ・原宿の丘	会場	地域交流センター代々木の杜
参加費等	無料	参加費等	無料
問合せ先	【予約】 3423-8815 【問合せ】 ㈱渋谷サービス公社（商工会館） TEL 3406-7641	問合せ先	【予約】 5371-1571 【問合せ】 ㈱渋谷サービス公社（商工会館） TEL 3406-7641
備考	・申込は各施設に電話または窓口 ・相談は1人30分程度（重複予約不可）	備考	・申込は各施設に電話または窓口 ・相談は1人30分程度（重複予約不可）

6 1		6 2	
事業名	なんでもスマホ相談	事業名	介護人材養成研修事業
申込種別	事前申込	申込種別	事前申込
副題		副題	介護に関する入門的研修&おしごと相談会
内容	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。	内容	介護に関する基礎講座 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を聞くことができる「おしごと相談会」を実施します。
申込期間	2021年4月16日～	申込期間	～2021年10月4日
開催期間	毎週（金） 13:45～16:45	開催期間	10月18日(月)10:00～14:45 10月19日(火)10:00～15:00
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人	対象者	6日間参加できる方 介護の仕事に興味のある方
定員	4人/日	定員	30人
会場	はつらつセンター参宮橋	会場	渋谷フォーラムエイト6 6 1 号室（渋谷区道玄坂2-10-7 新大栄ビル6階）
参加費等	無料	参加費等	無料
問合せ先	【予約】 5352-8805 【問合せ】 ㈱渋谷サービス公社（商工会館） TEL 3406-7641	問合せ先	株式会社ミッキーNEXT 03-6913-3017 介護保険課介護相談係 03-3463-2137
備考	・申込は各施設に電話または窓口 ・相談は1人30分程度（重複予約不可）	備考	マスク着用必須
6 3		6 4	
事業名	通いの場等活動支援事業	事業名	
申込種別	事前申込	申込種別	
副題	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	副題	
内容	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	
申込期間	2021年9月6日～2021年10月15日	申込期間	
開催期間	2021年10月18日～2021年12月20日、月曜日、14:00～16:15	開催期間	
対象者	渋谷区内で主に6 5 歳以上が参加する週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	対象者	
定員	14人	定員	
会場	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブ	会場	
参加費等	無料	参加費等	
問合せ先	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888	問合せ先	
備考	マスク着用必須	備考	