

令和2年3月イベントカレンダー（事前申込）

No.	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	開催期間詳細	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	3月1日	3月13日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（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。	田村 美英子	4月17日～6月12日	5月1日を除く	金		9:30～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	第二美竹分庁舎	無料	運動できる服装、タオル等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
2	3月1日	3月13日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（健身操）	ヨガや文相拳等の動きを取り入れ、新陳代謝を高めていく健康体操。	生駒 香子	4月15日～9月30日	4月29日,5月6日,7月29日,8月12日,9月2日を除く	水		10:00～11:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	第二美竹分庁舎	無料	運動できる服装、タオル等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
3	3月1日	3月19日	シニアいきいき事業	フラダンス（シニアいきいき大学）	楽しみながらフラダンスの基礎をマスター！健康づくりにもお勧めです。	丹治裕子	4月10日～2月19日	全20回	金		10:00～12:00	区内在住で概ね60歳以上	20人	文化総合センター大和田	4,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
4	3月1日	3月19日	シニアいきいき事業	ペーパーグラデーション（シニアいきいき大学）	カラー紙を切り抜き季節の花等、文房具、実用品も作ります。色を楽しみながら集中力をつけ、脳と指先のトレーニングにも。	山本弘登	4月13日～2月15日	全20回	月		10:00～12:00	区内在住で概ね60歳以上	12人	文化総合センター大和田	11,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
5	3月1日	3月19日	シニアいきいき事業	コーラス（シニアいきいき大学）	懐かしい歌から新しい歌まで、ジャンルを超えて、素敵な響きでコーラスを楽しみませんか？	河口三千代 黒沢陽子 小嶋貴子	4月20日～3月1日	全30回	月		10:00～12:00	区内在住で概ね60歳以上	50人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
6	3月1日	3月19日	シニアいきいき事業	童謡唱歌（シニアいきいき大学）	大人となった今、あの頃を思い出して、素敵な声であの時代にタイムスリップ！聞きましょうか？	河口三千代 黒沢陽子	4月20日～3月1日	全20回	月		13:30～15:30	区内在住で概ね60歳以上	50人	文化総合センター大和田	2,500円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
7	3月1日	3月19日	シニアいきいき事業	英会話入門（シニアいきいき大学）	「60歳から始める英会話」英会話の基礎を学びます。	秋吉祐子	5月7日～3月25日	全20回	木		11:00～12:30	区内在住で概ね60歳以上	15人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
8	3月1日	3月19日	シニアいきいき事業	おもてなし英会話（シニアいきいき大学）	オリンピック向け、海外からの旅行者に案内などを「シンプル英語でもてなし」ができるようになるための英会話レッスン。	秋吉祐子	5月7日～3月25日	全20回	木		14:00～15:30	区内在住で概ね60歳以上	15人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
9	3月1日	3月19日	シニアいきいき事業	日本史話（シニアいきいき大学）	全国各地の日本史話とその歴史を学び、面白い、健康な生活を楽しみましょう。	筑波節子	5月13日～3月24日	全20回	水		10:00～12:00	区内在住で概ね60歳以上	40人	文化総合センター大和田	2,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
10	3月1日	3月19日	シニアいきいき事業	カラオケ前期（シニアいきいき大学）	歌は世につれ世は歌につれ「カラオケ」で仲間づくり、健康づくり。演歌を楽しく学びましょう。	尾松平美江 森裕子	5月14日～7月30日	全10回	木		13:30～15:30	区内在住で概ね60歳以上	25人	文化総合センター大和田	2,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
11	3月1日	3月19日	シニアいきいき事業	俳句入門（シニアいきいき大学）	「俳句とは何か？」から入る俳句の手ほどき、入門講座です。	橋本謙治	5月8日～3月26日	全10回	金		10:00～12:00	区内在住で概ね60歳以上	10人	文化総合センター大和田	2,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
12	3月1日	3月19日	シニアいきいき事業	俳句初級（シニアいきいき大学）	俳句を作ったことがある人向け。毎回のお題についての俳句を作り、発表し合う句会形式の講座です。	橋本謙治	5月8日～3月26日	全10回	金		13:30～15:30	区内在住で概ね60歳以上	15人	文化総合センター大和田	2,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
13	3月1日	3月19日	シニアいきいき事業	健康な食卓（シニアいきいき大学）	健康を守る「食」をどう選ぶか？様々な食物の持つ「力」について学びましょう。	権子隆子	5月19日～3月2日	全10回	火		10:00～12:00	区内在住で概ね60歳以上	25人	文化総合センター大和田	2,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
14	3月1日	3月19日	シニアいきいき事業	男の料理（シニアいきいき大学）	美味しさの方程式！手軽に作れる家庭料理からおもてなし料理まで、楽しく学びます。	沢辺利男 中村ゆかり	5月26日～3月16日	全10回	火		10:00～12:00	区内在住で概ね60歳以上	16人	文化総合センター大和田	8,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
15	3月1日	3月19日	シニアいきいき事業	川柳（シニアいきいき大学）	川柳は人生の照準法。みんなで川柳を作る楽しさを体感しましょう。	中島正樹	5月28日～3月25日	全10回	木		13:30～15:30	区内在住で概ね60歳以上	15人	文化総合センター大和田	1,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
16	3月1日	3月19日	シニアいきいき事業	都心で米と野菜づくり（シニアいきいき大学）	米・野菜づくりを通して、高齢者と子供たちの絆、環境の大切さを学びます。 ※8月は畑の水やり当番があります	権子隆子	4月28日～3月23日	全20回	火		10:00～12:00	区内在住で概ね60歳以上	20人	はつらつセンター夢宮橋	3,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
17	3月1日	3月26日	シニアいきいき事業	補々谷パソコン教室1期	①初めてのパソコン ②ワード・エクセル ③タブレット（午前） ④タブレット（午後）	三谷貴俊	4月10日～6月16日	5月1日,5月5日を除く	①・②火 ③・④金		①・③10:00～12:00 ②・④13:30～15:30	区内在住で概ね60歳以上	各9人	補々谷社会教育館	3,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
18	3月2日	3月16日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	4月1日～6月24日	4月29日を除く	水		10:50～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	15人	グループホーム管理	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム管理	3299-2691	3299-2692
19	3月2日	3月16日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	4月3日～6月26日	5月1日を除く	金		10:50～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	15人	グループホーム管理	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム管理	3299-2691	3299-2692
20	3月2日	3月16日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	4月3日～6月26日	5月1日を除く	金		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	15人	グループホーム管理	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム管理	3299-2691	3299-2692

※やむを得ない事情により、講座・イベント等が中止になる場合があります。詳しくは問合せ先までご連絡ください。

令和2年3月イベントカレンダー（当日会場受付）

No.	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	開催期間詳細	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	軽スポーツ	好き好きスポーツディ(バレーテニスなど)	好き好きスポーツディ(バレーテニスなど)	講師	年間	休館日を除く	土	第2・4	13:00～15:00	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
2	軽スポーツ	好き好きスポーツディ(リングバトなど)	好き好きスポーツディ(リングバトなど)	講師	4月6日～3月28日		土		14:00～16:00	小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区コミュニティスポーツ・レクリエーション協会	3400-3467	5466-2292
3	種目別個人使用	バレーボール	個人で参加可能		年間		火・木		火 18:00～21:00 木 15:45～17:45	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
4	種目別個人使用	卓球	個人で参加可能		年間		火・金		火 18:00～21:00 金 9:00～11:00	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ、ラケット等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
5	種目別個人使用	卓球	個人で参加可能		年間		月		9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ、ラケット等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
6	種目別個人使用	バドミントン	個人で参加可能		年間		月		13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ、ラケット等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
7	種目別個人使用	硬式テニス	個人で参加可能		年間		水・金		水 【4月1日～11月15日】16:00～20:20 【11月16日～3月31日】16:00～18:00 金 9:00～13:20	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、シューズ、ラケット等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133

※やむを得ない事情により、講座・イベント等が中止になる場合があります。詳しくは問合せ先までご連絡ください。