

令和2年4月イベントカレンダー（事前申込）

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止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4月20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	中止	4月1日	4月15日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	5月11日～6月5日		月・金		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	6人	恵比寿社会教育館	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
2	中止	4月1日	4月15日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	5月8日～6月3日		水・金		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	6人	中種小学校温水プール	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	中種小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
3	中止	4月1日	4月15日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	5月7日～6月29日		月・木		15:30～16:45	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	10人	杜の風・上原	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	杜の風・上原	6407-4233	6407-4234
4	中止	4月1日	4月15日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	5月11日～7月2日		月・木		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	10人	つばめの里・本町東	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560
5	中止	4月15日	4月29日	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（プール利用あり）	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	5月13日～7月29日		水		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	10人	ひがし健康プラザ	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
6	中止	4月15日	4月29日	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（プール利用あり）	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	5月15日～7月31日		金		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	10人	ひがし健康プラザ	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
7	中止	4月1日	5月20日	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	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）		6月9日～6月30日	6月9日,6月16日,6月23日,6月30日	火		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	筆記用具	介護保険課介護総合事業係	3463-1888	5458-4934
8		4月1日		のびのび水中運動教室		水中運動	講師	5月21日～11月19日		木		14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の肢体不自由な方	15人	中種小学校温水プール	無料（スポーツ安全保険任意）	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中種小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
9		4月1日		のびのび水中運動教室		水中運動	講師	5月20日～11月1日		水		13:00～13:45	区内在住・在勤・在学の肢体不自由な方	15人	代官山スポーツプラザ	施設使用料金（渋谷区在住の65歳以上は免除・事前登録が必要）、スポーツ安全保険代	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
10		4月1日		ヨーガ		ヨーガ	講師	5月15日～7月17日		金		19:15～20:15	区内在住・在勤・在学の高校生以上	40人	代官山スポーツプラザ	2,500円	運動のできる服装、室内履きシューズ等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
11	中止	4月15日	4月28日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	5月13日～6月19日		水・金		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	15人	美竹の丘・しぶや	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	美竹の丘・しぶや ※土日祝日受付不可	5464-6800	5464-6801
12	中止（6月分）	4月15日	6月2日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・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	6月3日・9月2日		水		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
13	中止（6月分）	4月15日	6月10日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・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	6月11日・9月10日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
14	中止（6月分）	4月15日	6月17日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・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	6月18日・9月17日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
15	中止（6月分）	4月15日	6月25日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・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	6月26日・9月25日		金		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
16		4月15日	11月3日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・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	11月4日・2月3日		水		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
17		4月15日	11月11日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・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	11月12日・2月25日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
18		4月15日	11月18日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・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	11月19日・2月18日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
19		4月15日	11月26日	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・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	11月27日・2月26日		金		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
20		4月15日		ピラティス		ピラティス	講師	5月24日～7月26日		日		19:15～20:15	区内在住・在勤・在学の高校生以上	40人	代官山スポーツプラザ	2,500円	運動のできる服装、室内履きシューズ等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
21		4月17日	5月8日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック音頭	渋谷独自の文化として継承されている「オリンピック渋谷音頭」の振り付けを習う機会として、各社会教育館で1回ずつ講習会を開催します。	渋谷区婦人団体連絡協議会	5月16日		土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	幡ヶ谷社会教育館	無料		幡ヶ谷社会教育館	3376-1541	3375-9278
22		4月17日	5月8日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック音頭	渋谷独自の文化として継承されている「オリンピック渋谷音頭」の振り付けを習う機会として、各社会教育館で1回ずつ講習会を開催します。	渋谷区婦人団体連絡協議会	5月23日		土		14:00～16:00	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	3497-0631	3497-0632
23		4月17日	5月8日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック音頭	渋谷独自の文化として継承されている「オリンピック渋谷音頭」の振り付けを習う機会として、各社会教育館で1回ずつ講習会を開催します。	渋谷区婦人団体連絡協議会	5月30日		土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	上原社会教育館	無料		上原社会教育館	3481-0301	3481-0302
24		4月17日	5月8日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック音頭	渋谷独自の文化として継承されている「オリンピック渋谷音頭」の振り付けを習う機会として、各社会教育館で1回ずつ講習会を開催します。	渋谷区婦人団体連絡協議会	6月6日		土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	恵比寿社会教育館	無料		恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
25		4月17日	5月8日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック音頭	渋谷独自の文化として継承されている「オリンピック渋谷音頭」の振り付けを習う機会として、各社会教育館で1回ずつ講習会を開催します。	渋谷区婦人団体連絡協議会	6月13日		土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	長谷戸社会教育館	無料		長谷戸社会教育館	3463-8061	3463-8062

※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4月イベントカレンダー（随時申込受付）

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止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4月20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	中止 (5/6まで休館)	随時	随時	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	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	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	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料	なし	渋谷区ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
2	中止 (5/6まで休館)	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	15名	渋谷区ふれあい植物センター	無料	なし	渋谷区ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
3	中止 (5/6まで休館)	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	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料～500円	なし	渋谷区ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
4	中止 (5/6まで休館)	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	渋谷区ふれあい植物センター	1,000～3,000円	汚れても良い服装	渋谷区ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
5	中止 (5/6まで)	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	東京ガールズ 柳下容子	4月14日～3月23日	祝休日を除く	火	第2・4	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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター	5466-2681	5466-2682
6	中止 (5/6まで)	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	東京ガールズ 柳下容子	4月10日～3月26日	祝休日を除く	金	第2・4	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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560
7	中止 (5/7まで休館。延長の可能性あり。)	随時	随時	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）		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	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
8	中止 (5/7まで休館。延長の可能性あり。)	随時	随時	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	運動のできる服装、室内履きシューズ等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

※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4月イベントカレンダー（当日会場受付）

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止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4月20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(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	中止	渋谷区民謡連盟 春季大会		唄、三味線、尺八等の独唱、合唱、合奏による民謡の発表。		4月19日		日		10:00～（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	無料	なし	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
2	中止（4月末日まで）	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
3	中止（4月末日まで）	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝土・野村万里子・掛礼裕見子	5月13日～3月24日	7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日を除く	水		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	90人	ひがし健康プラザ	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
4	中止（4月末日まで）	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	酒井睦枝・岩下洋子・安達あや子	5月13日～3月24日	7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,12月16日,12月23日,12月30日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	杜の風・上原	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
5	中止（4月末日まで）	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	近藤留美子・江川一枝	5月13日～3月24日	7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,12月16日,12月23日,12月30日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター幡ヶ谷	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
6	中止（4月末日まで）	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	竹内美智子・北村千佐代	5月13日～3月24日	7月22日,7月29日,8月5日,8月12日,8月26日,9月2日,9月30日,12月16日,12月23日,12月30日,2月10日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
7	中止（4月末日まで）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島陽子	5月13日～3月24日	7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,12月16日,12月23日,12月30日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	代官山スポーツプラザ	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
8	中止（4月末日まで）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	5月13日～3月24日	7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,12月16日,12月23日,12月30日,3月10日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
9	中止（4月末日まで）	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)	渋谷サービス公社社員	5月13日～3月24日	7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,12月16日,12月23日,12月30日を除く	水		13:15～14:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	西原敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
10	中止（4月末日まで）	朝の体操教室		朝の体操教室	講師	4月1日～3月31日	祝休日、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60人	スポーツセンター	施設利用料金（渋谷区在住の61歳以上は免除・事前登録が必要）	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
11	中止（5/7まで休館。延長の可能性あり。）	ふれあいトレーニング（マシントレーニング）		マシントレーニング、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	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	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
12	中止（4月末日まで）	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	古市智津子・塚崎義人	5月7日～3月25日	7月23日,8月6日,8月13日,10月29日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	木		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター参宮橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
13	中止（4月末日まで）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	5月7日～3月25日	7月23日,8月6日,8月13日,10月29日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	木		9:15～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ水川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
14	中止（4月末日まで）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	5月7日～3月25日	7月23日,8月6日,8月13日,10月29日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	木		10:45～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ水川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
15	中止（4月末日まで）	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)	渋谷サービス公社社員	5月7日～3月25日	7月23日,7月30日,8月6日,8月13日,8月20日,8月27日,9月3日,9月10日,10月29日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	木		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	千駄ヶ谷区民会館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
16	中止（4月末日まで）	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やボールを使用した運動	渡辺ゆり子・並木玲子	5月7日～3月25日	7月23日,8月6日,8月13日,10月29日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	木		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	はつらつセンターヶアステーション本町	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
17	中止（4月末日まで）	健康はつらつ事業	運動講座(柔々ボール体操)	ボールを使用した運動	猪股富士子・石井喜和子	5月7日～3月25日	7月23日,8月6日,8月13日,10月29日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日,2月18日を除く	木		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
18	中止（4月末日まで）	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	祝休日、換水日、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35人	代官山スポーツプラザ	施設利用料金（渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要）	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
19	中止（5/7まで休館。延長の可能性あり。）	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	祝休日、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	運動のできる服装、室内履きシューズ等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
20	中止（4月末日まで）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊東瞳・石井喜和子	5月1日～3月26日	5月29日,7月24日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日,2月19日を除く	金		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
21	中止（4月末日まで）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	羽島恵美	5月1日～3月26日	5月29日,7月24日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	笹塚高架下施設	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
22	中止（4月末日まで）	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)	猪股富士子・吉田佳世	5月1日～3月26日	5月29日,7月24日,8月7日,8月14日,10月9日,12月18日,12月25日,1月1日,1月8日を除く	金		9:15～10:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
23	中止（4月末日まで）	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)	猪股富士子・吉田佳世	5月1日～3月26日	5月29日,7月24日,8月7日,8月14日,10月9日,12月18日,12月25日,1月1日,1月8日を除く	金		10:10～10:55	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
24	中止（4月末日まで）	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)	田澤修平	5月1日～3月26日	5月29日,7月17日,7月24日,7月31日,8月7日,8月14日,8月21日,8月28日,9月4日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	地域交流センター神宮前	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
25	中止（4月末日まで）	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)	渋谷サービス公社社員	5月1日～3月26日	5月29日,7月24日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日,3月12日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
26	中止（4月末日まで）	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)	渋谷サービス公社社員	5月1日～3月26日	5月29日,7月24日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	リフレッシュ水川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
27	中止（4月末日まで）	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)	渋谷サービス公社社員	5月1日～3月26日	5月29日,7月24日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター二軒家	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
28	中止（4月末日まで）	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	阿部康子	5月1日～3月26日	5月29日,7月24日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	美竹の丘・しぶや	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
29	中止（4月末日まで）	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	祝休日、休館日、換水日、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35人	中幡小学校温水プール	施設利用料金（渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要）	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072

※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4月イベントカレンダー（当日会場受付）

No	実施予定	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
30	中止（4月末日まで）	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	祝休日、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30人	猿楽トレーニング	施設利用料金（渋谷区在住の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	猿楽トレーニング	3461-3447	3461-3448
31	中止（4月末日まで）	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	祝休日、休館日、換水日、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30人	上原中学校温水プール	施設利用料金（渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要）	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	上原中学校温水プール	3460-7531	3460-7531
32	中止（5/7まで休館、延長の可能性あり。）	好き好きスポーツディ（リング・バトルなど）		リング・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	運動のできる服装、室内履きシューズ等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
33	中止（4月末日まで）	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	祝休日、換水日、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12人	ひがし健康プラザ	施設利用料金（渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要）	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
34	中止（4月末日まで）	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やボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	5月11日～3月22日	6月29日,8月3日,8月10日,8月17日,9月21日,11月23日,12月21日,12月28日,1月11日を除く	月		10:00～10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション笹橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
35	中止（4月末日まで）	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やボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	5月11日～3月22日	6月29日,8月3日,8月10日,8月17日,9月21日,11月23日,12月21日,12月28日,1月11日を除く	月		10:50～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション笹橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
36	中止（4月末日まで）	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やボールを使用した運動	渋谷サービス公社社員	5月11日～3月22日	6月29日,8月3日,8月10日,8月17日,9月21日,11月23日,12月21日,12月28日,1月11日を除く	月		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
37	中止（4月末日まで）	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	祝休日、休館日、換水日、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30人	渋谷本町学園温水プール	施設利用料金（渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要）	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	渋谷本町学園温水プール	3373-1303	6276-3810
38	中止（4月末日まで）	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	小坂橋美雪・柴田由美子	5月12日～3月23日	6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15日,12月22日,12月29日,2月23日を除く	火		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター新橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
39	中止（4月末日まで）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	5月12日～3月23日	6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15日,12月22日,12月29日,2月23日を除く	火		13:00～14:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
40	中止（4月末日まで）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	5月12日～3月23日	6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15日,12月22日,12月29日,2月23日を除く	火		14:10～15:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
41	中止（4月末日まで）	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)	中村理恵・山口史子	5月12日～3月23日	6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15日,12月22日,12月29日,2月23日を除く	火		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	初台敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
42	中止（4月末日まで）	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)	吉田巧	5月12日～3月23日	6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15日,12月22日,12月29日,2月23日を除く	火		13:00～13:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
43	中止（4月末日まで）	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)	吉田巧	5月12日～3月23日	6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15日,12月22日,12月29日,2月23日を除く	火		14:00～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
44	中止（4月末日まで）	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	祝休日、休館日、換水日、7月28日～8月31日、のびのび水中運動実施日は除く	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	施設利用料金（渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要）	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
45	中止（4月末日まで）	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	祝休日、換水日、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20人	代官山スポーツプラザ	施設利用料金（渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要）	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
46	中止（5/6まで）	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
47	中止（5/6まで）	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
48	中止（5/6まで）	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月31日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
49	中止（5/6まで）	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	40人	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
50	中止（5/6まで）	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
51	中止（5/6まで）	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
52	中止（5/6まで）	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月25日	祝休日を除く	木		16:00～17:00	区内在住でおおむね60歳以上	10人	あやめの苑・代々木	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
53	中止（5/6まで）	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ケアステーション笹橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
54	中止（5/6まで）	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月26日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
55	中止（5/6まで）	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月6日～3月29日	祝休日を除く	月		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	美竹の丘・しぶや	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
56	中止（5/6まで）	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上	30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)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
57	中止（5/6まで）	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	火		13:00～14:30	区内在住でおおむね60歳以上	30人	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
58	中止（5/6まで）	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月7日～3月30日	祝休日を除く	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873

※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（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19日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（ポールウォーキング）	専用ポ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 美美子	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19日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（健身操）	ヨガや太極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 啓子	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、ジャンルを越えて、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！ 第一緒しませんか？	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)	オリンピックに向け、海外からの旅行者に道案内などを「シンプル英語でおもてなし」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	日本民謡 (シニアいきいき大学)	全国各地の日本民謡とその歴史を学び、唄い、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。	尾松不美江 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。 毎回の課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。	増子隆子	5月19日～3月2日	全10回	火		10:00～12:00	区内在住で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)	美味しるの方程式！ 手紙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)	川柳は人生の潤滑油。 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	初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	増子隆子	4月28日～3月23日	全20回	火		10:00～12:00	区内在住で60歳以上	20人	はつらつセンター豊宮橋	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	膝ヶ谷パソコン教室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60歳以上	各9人	膝ヶ谷社会教育館	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	スポーツレナー、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	グループホーム豊塚	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム豊塚	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	スポーツレナー、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	グループホーム豊塚	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム豊塚	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	スポーツレナー、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	グループホーム豊塚	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム豊塚	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イ(バレーボールなど)	好き好きスポーツデイ(バレーボールなど)	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イ(リングバトなど)	好き好きスポーツデイ(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。

令和2年2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	2月15日	2月28日	シニアいきいきプラス事業	水墨画	先生の手本を参考にして水墨画の基礎を学ぶ。		4月6日～9月14日	5月4日,8月10日を除く	月	第1・2	14:00～15:30	区内在住で概ね60歳以上	20人	第2美竹分庁舎	1,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
2	2月15日	2月28日	シニアいきいきプラス事業	書道	主に楷書体、行書体の書き方を学ぶ。		4月20日～9月28日	9月21日を除く	月	第3・4	14:00～15:30	区内在住で概ね60歳以上	20人	第2美竹分庁舎	1,100円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
3	2月15日	2月28日	シニアいきいきプラス事業	英会話(初級)	外国人講師による、中学生レベルの英会話レッスン。		4月7日～9月8日	5月5日,6月30日,8月11日を除く	火		10:00～10:50	区内在住で概ね60歳以上	20人	第2美竹分庁舎	3,289円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
4	2月15日	2月28日	シニアいきいきプラス事業	英会話(中級)	外国人講師による、高校生レベルの英会話レッスン。		4月7日～9月8日	5月5日,6月30日,8月11日を除く	火		11:10～12:00	区内在住で概ね60歳以上	20人	第2美竹分庁舎	3,289円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
5	2月15日	2月28日	シニアいきいきプラス事業	水彩画	果物や花などをモチーフにして、描き方の基礎を学ぶ。		4月8日～9月9日	5月は第2・3水曜日 8月は第1・3水曜日	水	第1・2	14:00～15:30	区内在住で概ね60歳以上	20人	第2美竹分庁舎	1,200円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
6	2月15日	2月28日	シニアいきいきプラス事業	詩吟	詩吟の発声方法、楽誦の長め方を学ぶ		4月17日～9月25日	7月24日は除く	金	第3・4	14:00～15:30	区内在住で概ね60歳以上	20人	第2美竹分庁舎	無料	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
7	2月15日	2月28日	シニアいきいきプラス事業	歌ってラララ	体操や発声練習、ゲームを織り交ぜながら毎回5-6曲を歌う。		4月10日～9月11日		金	第2	14:00～15:30	区内在住で概ね60歳以上	50人	第2美竹分庁舎	無料	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
8	2月15日	2月28日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業(ヨガ)	高齢者向けのヨガ。初心者でも参加可能。	井上 和陽子	4月6日～9月28日	4月13日,5月4日,5月11日,6月15日,6月29日,7月20日,8月10日,8月31日,9月21日を除く	月		9:30～10:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
9	2月15日	2月28日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業(ヨガ)	高齢者向けのヨガ。初心者でも参加可能。	井上 和陽子	4月9日～9月24日	4月30日,5月21日,6月18日,7月23日,7月30日,8月13日,9月17日を除く	木		13:30～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
10	2月15日	2月28日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業(エンジョイエアロピクス)	ローインパクトのエアロピクス。無理なく心拍機能アップを目指す。	加藤 直美	4月6日～9月28日	5月4日,6月29日,8月10日,9月21日を除く	月		11:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
11	2月15日	2月28日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業(ウォーキングステップ)	いろいろな歩き方を取り入れ、身体バランスをつくるプログラム。	山崎 貴美子	4月7日～9月29日	5月5日,6月30日,9月22日を除く	火		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
12	2月15日	2月28日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業(リンパストレッチ)	リンパの流れを意識したストレッチを行う体操プログラム。	山本 敦子	4月7日～9月29日	5月5日,6月30日,9月22日を除く	火		15:00～16:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
13	2月15日	2月28日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業(いきいき健康体操)	リズム体操、マットストレッチ、筋トレなどの全身運動	工藤 彩	4月9日～9月24日	7月23日を除く	木		9:30～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
14	2月15日	2月28日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業(太極拳)	24式太極拳。基礎の動きから行う。	近藤 留美子・酒井 穂枝	4月9日～9月24日	7月23日,8月13日を除く	木		11:10～12:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
15	2月15日	2月28日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業(すわって筋力アップ)	椅子に座って筋トレ。腰の弱い方もOK。	中井 良二	4月9日～9月24日	7月23日を除く	木		15:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
16	2月15日	2月28日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業(ピラティス)	ヨガのようなゆったりとした動きと呼吸法でインナーマッスルや代謝アップを目指す。	粟沢 恵子	4月3日～9月25日	5月1日,7月24日を除く	金		11:00～12:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
17	2月15日	2月28日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	書道、パッチワーク、唱歌、落語、粘土細工、ペーパーフラワー、絵画、脳トレ、川柳、刺繍	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月7日～3月23日	6月30日,8月18日,8月25日,9月22日,12月15日,12月22日,12月29日を除く	火		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	16人	地域交流センター新橋	月500円程度	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
18	2月15日	2月28日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	書道、パッチワーク、唱歌、落語、粘土細工、ペーパーフラワー、絵画、脳トレ、川柳、刺繍	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月7日～3月23日	6月30日,8月18日,8月25日,9月22日,12月15日,12月22日,12月29日を除く	火		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	16人	はつらつセンター富ヶ谷	月500円程度	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
19	2月15日	2月28日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	書道、パッチワーク、唱歌、落語、粘土細工、ペーパーフラワー、絵画、脳トレ、川柳、刺繍	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月7日～3月23日	6月30日,8月18日,8月25日,9月22日,12月15日,12月22日,12月29日を除く	火		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	16人	はつらつセンター幡ヶ谷	月500円程度	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
20	2月15日	2月28日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	書道、パッチワーク、唱歌、落語、粘土細工、ペーパーフラワー、絵画、脳トレ、川柳、刺繍	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月7日～3月23日	6月30日,8月18日,8月25日,9月22日,12月15日,12月22日,12月29日を除く	火		13:30～15:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	16人	初台区民会館	月500円程度	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
21	2月15日	2月28日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	書道、パッチワーク、唱歌、落語、粘土細工、ペーパーフラワー、絵画、脳トレ、川柳、刺繍	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月1日～3月24日	4月29日,7月8日,8月19日,8月26日,9月30日,12月16日,12月23日,12月30日を除く	水		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	16人	ケアコミュニティ・原宿の丘	月500円程度	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
22	2月15日	2月28日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	書道、パッチワーク、唱歌、落語、粘土細工、ペーパーフラワー、絵画、脳トレ、川柳、刺繍	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月1日～3月24日	4月29日,7月29日,8月19日,8月26日,9月9日,12月16日,12月23日,12月30日を除く	水		13:00～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	16人	地域交流センター西原	月500円程度	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
23	2月15日	2月28日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	書道、パッチワーク、唱歌、落語、粘土細工、ペーパーフラワー、絵画、脳トレ、川柳、刺繍	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月1日～3月24日	4月29日,7月23日,7月29日,8月5日,8月12日,8月19日,8月26日,9月2日,12月16日,12月23日,12月30日,2月10日を除く	水		13:30～15:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	16人	千駄ヶ谷社会教育館	月500円程度	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
24	2月15日	2月28日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	書道、パッチワーク、唱歌、落語、粘土細工、ペーパーフラワー、絵画、脳トレ、川柳、刺繍	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月2日～3月25日	4月30日,7月23日,8月20日,8月27日,10月29日,12月17日,12月24日,12月31日,2月25日を除く	木		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	16人	上原社会教育館	月500円程度	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
25	2月15日	2月28日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	書道、パッチワーク、唱歌、落語、粘土細工、ペーパーフラワー、絵画、脳トレ、川柳、刺繍	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月2日～3月25日	4月30日,7月23日,8月20日,8月27日,10月11日,12月17日,12月24日,12月31日を除く	木		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	16人	地域交流センター恵比寿	月500円程度	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
26	2月15日	2月28日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	書道、パッチワーク、唱歌、落語、粘土細工、ペーパーフラワー、絵画、脳トレ、川柳、刺繍	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月2日～3月25日	4月30日,7月23日,8月20日,8月27日,10月29日,12月17日,12月24日,12月31日,2月18日を除く	木		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	16人	幡ヶ谷社会教育館	月500円程度	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
27	2月15日	2月28日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	書道、パッチワーク、唱歌、落語、粘土細工、ペーパーフラワー、絵画、脳トレ、川柳、刺繍	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月2日～3月25日	4月30日,7月23日,7月30日,8月6日,8月13日,8月20日,8月27日,9月3日,9月10日,10月29日,12月17日,12月24日,12月31日を除く	木		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	16人	地域交流センター神宮前	月500円程度	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
28	2月15日	2月28日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	書道、パッチワーク、唱歌、落語、粘土細工、ペーパーフラワー、絵画、脳トレ、川柳、刺繍	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月2日～3月25日	4月30日,7月23日,8月20日,8月27日,10月29日,12月17日,12月24日,12月31日を除く	木		13:30～15:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	16人	美竹の丘・しぶや	月500円程度	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
29	2月15日	2月28日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	書道、パッチワーク、唱歌、落語、粘土細工、ペーパーフラワー、絵画、脳トレ、川柳、刺繍	地域のボランティアや婦人活動等で講師として活動されている方が中心	4月3日～3月26日	5月1日,7月24日,8月21日,8月28日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	金		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	16人	リフレッシュみ川	月500円程度	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172

※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2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
30	2月15日	2月28日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	書道、バッチワーク、唱歌、落語、粘土細工、ペーパーフラワー、絵画、脳トレ、川柳、刺繍など	地域のボランティアや個人活動等で講師として活動されている方が中心	4月3日～3月26日	5月1日,7月24日,8月21日,8月28日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	金		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	16人	はつらつセンター-参宮橋	月500円程度	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
31	2月15日	2月28日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	書道、バッチワーク、唱歌、落語、粘土細工、ペーパーフラワー、絵画、脳トレ、川柳、刺繍など	地域のボランティアや個人活動等で講師として活動されている方が中心	4月3日～3月26日	5月1日,7月24日,8月21日,8月28日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	金		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	16人	地域交流センター-二軒家	月500円程度	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
32	2月15日	2月28日 但し、定員に空きがあれば申込受付可能	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業文化講座	書道、バッチワーク、唱歌、落語、粘土細工、ペーパーフラワー、絵画、脳トレ、川柳、刺繍など	地域のボランティアや個人活動等で講師として活動されている方が中心	4月3日～3月26日	5月1日,7月24日,8月21日,8月28日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日,3月12日を除く	金		13:30～15:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	16人	恵比寿社会教育館	月500円程度	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172

※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2月イベントカレンダー（随時申込）

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	随時	随時	イベント	のみもの植物園	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	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 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター			ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
2	随時	随時	ワークショップ	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		13:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター	無料～500円		ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
3	随時	随時	実習	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		日		13:30～15:30	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要	10人	ふれあい植物センター	1,000円～2,500円	汚れても良い服装、ゴム手袋	ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
4	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	東京ガールズ 柳下容子	4月9日～3月24日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター	5466-2681	5466-2682
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	東京ガールズ 柳下容子	4月12日～3月27日	祝休日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上	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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560

※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2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	松清美術館 ギャラリートーク		特別展示内容について、担当学芸員や展覧会関係者が解説をしながら館内をご案内	松清美術館学芸員	2月22日		土		14:00～14:30		定員設定なし	松清美術館	無料(要入館料)		松清美術館	3465-9421	
2	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やボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:00～10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション菅橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
3	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やボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:50～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション菅橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
4	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やボールを使用した運動	渋谷サービス公社社員	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
5	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	小坂橋美雪・林久仁子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター新橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
6	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～14:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
7	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:10～15:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
8	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)	中村理恵・山口史子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	初台敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
9	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)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～13:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
10	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)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:00～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
11	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・野沢豊子・岩下洋子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	90人	ひがし健康プラザ	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
12	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・大久保浩子・木村泰雄	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	杜の風・上原	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
13	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	田崎允一・近藤留美子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター幡ヶ谷	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
14	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	竹内美智子・北村千佐代	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日,2月5日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
15	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	原田英里子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	代官山スポーツプラザ	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
16	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日,3月4日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
17	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)	渋谷サービス公社社員	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:15～14:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	西原敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
18	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・吉市智津子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター参宮橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
19	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		9:15～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
20	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		10:45～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
21	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)	渋谷サービス公社社員	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	千駄ヶ谷区民会館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
22	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やボールを使用した運動	渡辺ゆり子・並木玲子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	はつらつセンターケアステーション本町	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
23	健康はつらつ事業	運動講座(柔々ボール体操)	ボールを使用した運動	桑原淑子・石井喜和子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日,2月13日を除く	木		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
24	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊東雄・石井喜和子	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,2月14日,3月20日を除く	金		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
25	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島陽子・日原有理	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	笹塚高架下施設	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

※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2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
26	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		9:15～10:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
27	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		10:10～10:55	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
28	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)	田澤修平	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	地域交流センター神宮前	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
29	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月6日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
30	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
31	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター二軒家	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
32	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	塚原やすこ	4月5日～3月27日	5月3日,5月17日,5月31日,8月16日,8月23日,8月30日,11月22日,12月13日,12月27日,1月3日,2月7日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	美竹の丘・しぶや	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
33	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝日を除く	火		9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上	30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)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
34	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月30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・しぶや	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
35	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝日を除く	火		13:00～14:30	区内在住でおおむね60歳以上	30人	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
36	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
37	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25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	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
38	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25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	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
39	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
40	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝日を除く	木		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	40人	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
41	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26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	社の風・上原	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
42	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
43	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26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	あやめの苑・代々木	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
44	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27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	ケアステーション管橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
45	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
46	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月1日～3月26日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	木		14:00～14:45	中学生以上	35人	代官山スポーツプラザ	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
47	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月5日～3月26日	祝休日,休館日を除く	金		14:00～14:45	中学生以上の運動初心者	30人	猿楽トレーニングジム	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	猿楽トレーニングジム	3461-3447	3461-3448
48	好き好きスポーツディ(リングバトルなど)		好き好きスポーツディ(リングバトルなど)	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
49	水中ウォーキング・エクササイズ		水中ウォーキング・水中エクササイズ	講師	4月5日～3月27日	祝休日,換水日,7月19日～8月を除く	金		15:00～15:45	中学生以上	35人	中橋小学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中橋小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
50	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月28日	祝休日,換水日,7月20日～8月,休館日を除く	土		10:00～10:45	中学生以上	30人	上原中学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	上原中学校温水プール	3460-7531	3460-7531

※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2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
51	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月30日	祝休日,換水日,休館日,学校利用日,7月～9月を除く	月		14:00～14:30	中学生以上	30人	渋谷本町学園温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	渋谷本町学園温水プール	3373-1303	6276-3810
52	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月2日～3月31日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	火		13:15～13:45	中学生以上	20人	代官山スポーツプラザ	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
53	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
54	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
55	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
56	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
57	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
58	種目別個人使用	ゲートボール	個人で参加可能		年間		木		11:20～13:20	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、シューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
59	プールプログラム	水中ウォーキング	水中ウォーキング	講師	年間	祝休日,休館日,換水日,7月17日～8月,のびのび水中運動実施日を除く	火		14:00～14:30	中学生以上	30人	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
60	フィットネスプログラム	朝の体操教室	朝の体操教室	講師	年間	祝休日,休館日を除く	水		10:00～10:45	中学生以上の運動初心者	50人	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
61	軽スポーツ	好き好きスポーツディ(バレーボールなど)	好き好きスポーツディ(バレーボールなど)	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
62	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ソフトテニス	事前の申込不要、各会場で受付。(自由練習、技術指導有)	講師	年間		水・金		水 13:40～18:00(自由練習) 金 9:00～13:20(技術指導有)	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	400円、小・中学生100円 水曜日のみスポーツ施設使用料免除登録がある場合無料	運動のできる服装	渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	—
63	スポーツセンター当日参加型スポーツ	バスケットボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間		火・木		火 15:45～17:45 木 18:00～21:00(小学生は20:00まで)	小学生以上(小学生は保護者同伴)	定員設定なし	スポーツセンター	400円 小・中学生100円	運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バスケットボール協会	090-2240-3354	—
64	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ゲートボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間	8月を除く	火		9:00～15:00	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	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	—
65	スポーツセンター当日参加型スポーツ	初級・中級者バドミントン練習会	事前の申込不要、各会場で受付。(競技を目的とした練習会) ※初めの方は協会まで連絡	講師	年間		火・水・金		火 9:00～12:45 水 13:15～17:45 金 18:00～21:00	18歳以上又はジュニア教室登録者(試合ができる初級者から)	定員設定なし	スポーツセンター	400円	ラケット、運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バドミントン協会	070-6968-2888	—
66	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月2日	祝休日,換水日,8月を除く	月	第1	14:00～14:30	中学生以上	12人	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)	水着、キャップ、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

※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1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	1月4日	1月18日	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	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	2月6日～3月26日		木		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	5人	スポーツセンター	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
2	1月4日	1月18日	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	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	2月6日～3月26日		木		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	5人	猿楽トレーニングジム	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	猿楽トレーニングジム	3461-3447	3461-3448
3	-	1月7日	松清美術館 ミュージアムコンサート	feltico すかし百合のブローチづくり ワークショップ	サラ・ベルナルが『逸国の姫君』で身につけた冠にあるユリをモチーフに、 布花のブローチを作成する。 ※往復はがきにて受付終了日必着	feltico 麻生 順子(羊毛 花作家)	1月25日		土		11:00～12:30	小学校4年生以上	15人	松清美術館	3,000円(別途入館料)	工作用のはさみ、 筆記用具	松清美術館	3465-9421	-
4	-	1月7日	松清美術館 ミュージアムコンサート	feltico すかし百合のブローチづくり ワークショップ	サラ・ベルナルが『逸国の姫君』で身につけた冠にあるユリをモチーフに、 布花のブローチを作成する。 ※往復はがきにて受付終了日必着	feltico 麻生 順子(羊毛 花作家)	1月25日		土		14:00～15:30	小学校4年生以上	15人	松清美術館	3,000円(別途入館料)	工作用のはさみ、 筆記用具	松清美術館	3465-9421	-

令和2年1月イベントカレンダー（随時申込）

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	随時	随時	イベント	のみもの植物園	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	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 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター			ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
2	随時	随時	ワークショップ	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		13:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター	無料～500円		ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
3	随時	随時	実習	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		日		13:30～15:30	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要	10人	ふれあい植物センター	1,000円～2,500円	汚れても良い服装、ゴム手袋	ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
4	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	東京ガールズ 柳下容子	4月9日～3月24日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター	5466-2681	5466-2682
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	東京ガールズ 柳下容子	4月12日～3月27日	祝休日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上	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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560

令和2年1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	松涛美術館 ギャラリートーク		特別展示内容について、担当学芸員や展覧会関係者が解説をしながら館内をご案内	松涛美術館学芸員	1月5日		日		14:00～14:30		定員設定なし	松涛美術館	無料(要入館料)		松涛美術館	3465-9421	—
2	松涛美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松涛美術館の建築を理解するツアー	松涛美術館学芸員	1月10日		金		18:00～18:30		20人	松涛美術館	無料(要入館料)		松涛美術館	3465-9421	—
3	松涛美術館 特別講座	「メディアの寵児・パトロンとしてのサラ・ベルナール」	本展担当学芸員による講演	西 美弥子 (本展担当学芸員)	1月11日		土		14:00～15:00		80人	松涛美術館	無料(要入館料)		松涛美術館	3465-9421	—
4	松涛美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松涛美術館の建築を理解するツアー	松涛美術館学芸員	1月17日		金		18:00～18:30		20人	松涛美術館	無料(要入館料)		松涛美術館	3465-9421	—
5	松涛美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松涛美術館の建築を理解するツアー	松涛美術館学芸員	1月24日		金		18:00～18:30		20人	松涛美術館	無料(要入館料)		松涛美術館	3465-9421	—
6	松涛美術館 特別講座	「19世紀フランスにおける社会生活と創作世界の異性装」	専門家による講演	新實 五徳 (お茶の水女子大学基幹研究院人文科学系准教授)	1月26日		日		14:00～15:00		80人	松涛美術館	無料(要入館料)		松涛美術館	3465-9421	—
7	松涛美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松涛美術館の建築を理解するツアー	松涛美術館学芸員	1月31日		金		18:00～18:30		20人	松涛美術館	無料(要入館料)		松涛美術館	3465-9421	—
8	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やボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:00～10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション管橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
9	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やボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:50～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション管橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
10	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やボールを使用した運動	渋谷サービス公社社員	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
11	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	小坂橋美雪・林久仁子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター新橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
12	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～14:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
13	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:10～15:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
14	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)	中村理恵・山口史子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	初台敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
15	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)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～13:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
16	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)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:00～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
17	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・野沢豊子・岩下洋子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	90人	ひがし健康プラザ	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
18	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・大久保浩子・木村泰雄	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	杜の風・上原	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
19	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	田崎允一・近藤留美子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター種ヶ谷	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
20	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	竹内美智子・北村千佐代	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日,2月5日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
21	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	原田英里子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	代官山スポーツプラザ	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
22	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日,3月4日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
23	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)	渋谷サービス公社社員	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:15～14:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	西原敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
24	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・古市智津子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター参宮橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
25	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		9:15～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

令和2年1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
26	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤聖矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		10:45～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
27	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)	渋谷サービス公社社員	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く)	木		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	千駄ヶ谷区民会館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
28	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やボールを使用した運動	渡辺ゆり子・並木玲子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	はつらつセンターケアステーション本町	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
29	健康はつらつ事業	運動講座(楽々ボール体操)	ボールを使用した運動	桑原淑子・石井喜和子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日,2月13日を除く	木		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
30	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊東瞳・石井喜和子	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,2月14日,3月20日を除く	金		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
31	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島彌子・日原有理	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	笹塚高架下施設	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
32	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		9:15～10:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
33	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		10:10～10:55	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
34	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)	田澤修平	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	地域交流センター神宮前	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
35	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月6日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
36	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
37	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く)	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター二軒家	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
38	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	塚原やすこ	4月5日～3月27日	5月3日,5月17日,5月31日,8月16日,8月23日,8月30日,11月22日,12月13日,12月27日,1月3日,2月7日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	美竹の丘・しぶや	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
39	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		9:30～11:00	区内在住のおおむね60歳以上	30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)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
40	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月30日	祝休日を除く	月		10:00～11:30	区内在住のおおむね60歳以上	20人	美竹の丘・しぶや	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
41	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		13:00～14:30	区内在住のおおむね60歳以上	30人	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
42	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		14:00～15:30	区内在住のおおむね60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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
43	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住のおおむね60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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
44	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住のおおむね60歳以上	20人	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
45	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		13:30～15:00	区内在住のおおむね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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
46	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		10:00～11:30	区内在住のおおむね60歳以上	40人	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
47	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		10:30～12:00	区内在住のおおむね60歳以上	30人	杜の風・上原	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
48	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		13:30～15:00	区内在住のおおむね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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
49	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		16:00～17:00	区内在住のおおむね60歳以上	10人	あやめの苑・代々木	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
50	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住のおおむね60歳以上	20人	ケアステーション世橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873

令和2年1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
51	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
52	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月1日～3月26日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	木		14:00～14:45	中学生以上	35人	代官山スポーツプラザ	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
53	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月5日～3月26日	祝休日,休館日を除く	金		14:00～14:45	中学生以上の運動初心者	30人	猿蓑トレーニングジム	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	猿蓑トレーニングジム	3461-3447	3461-3448
54	好き好きスポーツディ(リングバトルなど)		好き好きスポーツディ(リングバトルなど)	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
55	水中ウォーキング・エクササイズ		水中ウォーキング・水中エクササイズ	講師	4月5日～3月27日	祝休日,換水日,7月19日～8月を除く	金		15:00～15:45	中学生以上	35人	中幡小学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
56	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月28日	祝休日,換水日,7月20日～8月,休館日を除く	土		10:00～10:45	中学生以上	30人	上原中学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	上原中学校温水プール	3460-7531	3460-7531
57	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月30日	祝休日,換水日,休館日,学校利用日,7月～9月を除く	月		14:00～14:30	中学生以上	30人	渋谷本町学園温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	渋谷本町学園温水プール	3373-1303	6276-3810
58	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月2日～3月31日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	火		13:15～13:45	中学生以上	20人	代官山スポーツプラザ	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
59	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
60	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
61	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
62	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
63	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
64	種目別個人使用	ゲートボール	個人で参加可能		年間		木		11:20～13:20	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、シューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
65	ブルプログラム	水中ウォーキング	水中ウォーキング	講師	年間	祝休日,休館日,換水日,7月17日～8月,のびのび水中運動実施日を除く	火		14:00～14:30	中学生以上	30人	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
66	フィットネスプログラム	朝の体操教室	朝の体操教室	講師	年間	祝休日,休館日を除く	水		10:00～10:45	中学生以上の運動初心者	50人	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
67	鞋スポーツ	好き好きスポーツディ(バドミントンなど)	好き好きスポーツディ(バドミントンなど)	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
68	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ソフトテニス	事前の申込不要、各会場で受付。(自由練習、技術指導有)	講師	年間		水、金		水 13:40～18:00(自由練習) 金 9:00～13:20(技術指導有)	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	400円、小・中学生100円 水曜日のみスポーツ施設使用料免除登録がある場合無料	運動のできる服装	渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	—
69	スポーツセンター当日参加型スポーツ	バスケットボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間		火・木		火 15:45～17:45 木 18:00～21:00(小学生は20:00まで)	小学生以上(小学生は保護者同伴)	定員設定なし	スポーツセンター	400円 小・中学生100円	運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バスケットボール協会	090-2240-3354	—
70	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ゲートボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間	8月を除く	火		9:00～15:00	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	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	—
71	スポーツセンター当日参加型スポーツ	初級・中級者バドミントン練習会	事前の申込不要、各会場で受付。(競技を目的とした練習会) ※初めての方は協会まで連絡	講師	年間		火・水・金		火 9:00～12:45 水 13:15～17:45 金 18:00～21:00	18歳以上又はジュニア教室登録者(試合ができる初級者から)	定員設定なし	スポーツセンター	400円	ラケット、運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バドミントン協会	070-6968-2888	—
72	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月2日	祝休日,換水日,8月を除く	月	第1	14:00～14:30	中学生以上	12人	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)	水着、キャップ、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

令和元年12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	11月28日	12月12日	シニアいきいき事業	幅ヶ谷パソコン教室 4期	①タブレットコース（午前）	三谷貴俊	1月14日～3月17日	1月14日・1月21日・1月28日・2月4日・2月18日・2月25日・3月3日・3月10日・3月17日	火		10:00～12:00	区内在住のおおむね60歳以上の人	9人	幅ヶ谷社会教育	3,000円		シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
2	11月28日	12月12日	シニアいきいき事業	幅ヶ谷パソコン教室 4期	②タブレットコース（午後）	三谷貴俊	1月14日～3月17日	1月14日・1月21日・1月28日・2月4日・2月18日・2月25日・3月3日・3月10日・3月17日	火		13:30～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	9人	幅ヶ谷社会教育	3,000円		シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
3	11月28日	12月12日	シニアいきいき事業	幅ヶ谷パソコン教室 4期	③初めてのパソコン・タブレットコース	三谷貴俊	1月10日～3月13日	1月10日・1月17日・1月24日・1月31日・2月7日・2月21日・2月28日・3月6日・3月13日	金		10:00～12:00	区内在住のおおむね60歳以上の人	9人	幅ヶ谷社会教育	3,000円		シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
4	11月28日	12月12日	シニアいきいき事業	幅ヶ谷パソコン教室 4期	④ワード・エクセルコース	三谷貴俊	1月10日～3月13日	1月10日・1月17日・1月24日・1月31日・2月7日・2月21日・2月28日・3月6日・3月13日	金		13:30～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	9人	幅ヶ谷社会教育	3,000円		シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
5	12月11日	1月20日	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	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）		2月4日～2月25日	2月4日,2月11日,2月18日,2月25日	火		9:00～13:00	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	筆記用具	介護保険課介護総合事業係	3463-1888	5458-4934
6	12月11日	12月15日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月17日～2月10日		月・金		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	6人	恵比寿社会教育館	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
7	12月11日	12月15日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月15日～2月7日		水・金		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	6人	中幡小学校温水プール	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
8	12月11日	12月15日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月9日～3月2日		月・木		15:30～16:45	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	10人	杜の風・上原	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	杜の風・上原	6407-4233	6407-4234
9	12月11日	12月15日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月16日～3月12日		月・木		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	10人	つばめの里・本町東	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560
10	12月11日	12月15日	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（プール利用あり）	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月8日～3月25日		水		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	10人	ひがし健康プラザ	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
11	12月11日	12月15日	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（プール利用あり）	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月10日～3月27日		金		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	10人	ひがし健康プラザ	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
12	12月11日	12月15日	ピラティス		ピラティス	講師	1月10日～3月13日		金		19:30～20:30	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円	運動の出来る服装 水分補給の飲み物	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
13	12月11日	12月15日	ヨーガ		ヨーガ	講師	1月5日～3月8日		日		19:15～20:15	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円	運動の出来る服装 水分補給の飲み物	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
14	12月11日	12月17日	シニアいきいき事業	健康麻雀教室3期 入門コース	楽しみながら覚える麻雀入門	岡山康行	1月10日～3月27日		金		10:00～12:00	区内在住のおおむね60歳以上の人	28人	幅ヶ谷教室（幅ヶ谷クラブ）	2,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
15	12月11日	12月12日	シニアいきいき事業	カラオケ 後期	カラオケ機器を使った演歌の歌い方など	尾松不美江 森裕子	1月16日～3月19日	1月16日・1月23日・1月30日・2月6日・2月13日・2月20日・2月27日・3月5日・3月12日・3月19日	木		13:30～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	25人	文化総合センター大和田	2,000円		シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
16	12月2日	12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	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月15日～2月21日		水・金		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	15人	美竹の丘・しじや	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	美竹の丘・しじや ※土日祝日受付不可	5464-6800	5464-6801
17	12月2日	12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	1月8日～3月25日		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	グループホーム管塚	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム管塚	3299-2691	3299-2692
18	12月2日	12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	1月10日～3月27日		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	グループホーム管塚	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム管塚	3299-2691	3299-2692
19	12月2日	12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	1月10日～3月27日		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	グループホーム管塚	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム管塚	3299-2691	3299-2692
20	12月15日	12月27日	健康はつつつ事業	健康はつつつプラス事業（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	1月24日～3月13日		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
21	12月16日	随時	栄養教室	食品表示の見方	正しい食品表示の見方、活用方法の話、栄養バランスのとれた料理の紹介、試食	中央保健相談所栄養士	1月14日		火		13:30～15:30	区内在住・在勤の人	20人	中央保健相談所	無料	筆記用具	中央保健相談所 栄養指導	3463-2444	5458-4944

令和元年12月イベントカレンダー（随時申込）

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	随時	随時	イベント	のみもの植物園	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	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 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター			ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
2	随時	随時	ワークショップ	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		13:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター	無料～500円		ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
3	随時	随時	実習	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		日		13:30～15:30	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要	10人	ふれあい植物センター	1,000円～2,500円	汚れても良い服装、ゴム手袋	ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
4	随時	12月6日	介護人材養成研修事業	4日間介護講座&就職相談会	渋谷区内の事業所で、介護のお仕事を始めてみようとお考えの方に、介護職に必要な知識・技術を学ぶ「介護に関する入門的研修」を開催します。研修最終日には、渋谷区内の介護事業所の方から直接お話を伺える就職相談会を開催します。介護職専門の人材コーディネーターがしっかりと就業サポートしますので安心して就業活動が行えます。		12月17日～12月20日		火～金		9:30～16:30 最終日は16:00まで	区内の介護保険事業所（訪問介護除く）で働きたい人	30人	新宿GSハイム 佐藤ビル3F 会議室(渋谷区代々木2-7-6)	無料	筆記用具 受講票	介護保険課介護相談係	3463-2137	5458-4934
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	東京ガールズ 柳下容子	4月9日～3月24日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター	5466-2681	5466-2682
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	東京ガールズ 柳下容子	4月12日～3月27日	祝休日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上	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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560

令和元年12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	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やボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:00～10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション笹橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
2	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やボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:50～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション笹橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
3	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やボールを使用した運動	渋谷サービス公社社員	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
4	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	小坂橋美雪・林久仁子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター新橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
5	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～14:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
6	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:10～15:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
7	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)	中村理恵・山口史子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	初台敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
8	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)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～13:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
9	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)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:00～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
10	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・野沢豊子・岩下洋子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	90人	ひがし健康プラザ	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
11	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・大久保清子・木村泰雄	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	杜の風・上原	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
12	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	田嶋允一・近藤留美子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター種ヶ谷	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
13	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	竹内美智子・北村千佐代	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日,2月5日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
14	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	原田英里子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	代官山スポーツプラザ	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
15	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日,3月4日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
16	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)	渋谷サービス公社社員	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:15～14:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	西原敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
17	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・古市智津子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター参宮橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
18	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		9:15～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
19	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		10:45～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
20	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)	渋谷サービス公社社員	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	千駄ヶ谷区民会館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
21	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やボールを使用した運動	渡辺ゆり子・並木玲子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	はつらつセンターケアステーション本町	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
22	健康はつらつ事業	運動講座(楽々ボール体操)	ボールを使用した運動	桑原銀子・石井喜和子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日,2月13日を除く	木		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
23	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊東暎・石井喜和子	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,2月14日,3月20日を除く	金		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
24	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島裕子・日原有理	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	笹塚高架下施設	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
25	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		9:15～10:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

令和元年12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
26	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		10:10～10:55	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
27	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)	田澤修平	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	地域交流センター神宮前	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
28	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月6日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
29	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	リフレッシュ水川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
30	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター二軒家	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
31	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	塚原やすこ	4月5日～3月27日	5月3日,5月17日,5月31日,8月16日,8月23日,8月30日,11月22日,12月13日,12月27日,1月3日,2月7日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	美竹の丘・しぶや	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
32	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上	30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)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
33	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月30日	祝休日を除く	月		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	美竹の丘・しぶや	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
34	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		13:00～14:30	区内在住でおおむね60歳以上	30人	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
35	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
36	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
37	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
38	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
39	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	40人	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
40	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
41	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
42	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		16:00～17:00	区内在住でおおむね60歳以上	10人	あやめの苑・代々木	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
43	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ケアステーション管橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
44	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
45	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月1日～3月26日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	木		14:00～14:45	中学生以上	35人	代官山スポーツプラザ	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
46	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月5日～3月26日	祝休日,休館日を除く	金		14:00～14:45	中学生以上の運動初心者	30人	猿楽トレーニングジム	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	猿楽トレーニングジム	3461-3447	3461-3448
47	好き好きスポーツデイ(リングバトルなど)		好き好きスポーツデイ(リングバトルなど)	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
48	水中ウォーキング・エクササイズ		水中ウォーキング・水中エクササイズ	講師	4月5日～3月27日	祝休日,換水日,7月19日～8月を除く	金		15:00～15:45	中学生以上	35人	中幡小学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
49	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月28日	祝休日,換水日,7月20日～8月,休館日を除く	土		10:00～10:45	中学生以上	30人	上原中学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	上原中学校温水プール	3460-7531	3460-7531
50	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月30日	祝休日,換水日,休館日,学校利用日,7月～9月を除く	月		14:00～14:30	中学生以上	30人	渋谷本町学園温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	渋谷本町学園温水プール	3373-1303	6276-3810

令和元年12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
51	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月2日～3月31日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	火		13:15～13:45	中学生以上	20人	代官山スポーツプラザ	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
52	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
53	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
54	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
55	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
56	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
57	種目別個人使用	ゲートボール	個人で参加可能		年間		木		11:20～13:20	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、シューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
58	プールプログラム	水中ウォーキング	水中ウォーキング	講師	年間	祝休日,休館日,換水日,7月17日～8月,のびのび水中運動実施日を除く	火		14:00～14:30	中学生以上	30人	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
59	フィットネスプログラム	朝の体操教室	朝の体操教室	講師	年間	祝休日,休館日を除く	水		10:00～10:45	中学生以上の運動初心者	50人	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
60	鞋スポーツ	好き好きスポーツデイ(バールンテニスなど)	好き好きスポーツデイ(バールンテニスなど)	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
61	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ソフトテニス	事前の申込不要、各会場で受付。(自由練習、技術指導有)	講師	年間		水、金		水 13:40～18:00(自由練習) 金 9:00～13:20(技術指導有)	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	400円、小・中学生100円 水曜日のみスポーツ施設使用料免除登録がある場合無料	運動のできる服装	渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	—
62	スポーツセンター当日参加型スポーツ	バスケットボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間		火・木		火 15:45～17:45 木 18:00～21:00(小学生は20:00まで)	小学生以上(小学生は保護者同伴)	定員設定なし	スポーツセンター	400円 小・中学生100円	運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バスケットボール協会	090-2240-3354	—
63	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ゲートボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間	8月を除く	火		9:00～15:00	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	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	—
64	スポーツセンター当日参加型スポーツ	初級・中級者バドミントン練習会	事前の申込不要、各会場で受付。(競技を目的とした練習会) ※初めてのの方は協会まで連絡	講師	年間		火・水・金		火 9:00～12:45 水 13:15～17:45 金 18:00～21:00	18歳以上又はジュニア教室登録者(試合ができる初級者から)	定員設定なし	スポーツセンター	400円	ラケット、運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バドミントン協会	070-6968-2888	—
65	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月2日	祝休日,換水日,8月を除く	月	第1	14:00～14:30	中学生以上	12人	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)	水着、キャップ、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

令和元年11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	11月1日	11月14日	シニアいきいき事業	恵比寿パソコン・タブレット教室2期	パソコン（ワード・エクセル）コース	鈴木薫	12月9日～12月19日	12月9日・12月11日・12月12日・12月13日・12月16日・12月18日・12月19日	月・水・木・金		10:00～13:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	恵比寿社会教育館	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3463-5172
2	11月1日	11月14日	シニアいきいき事業	恵比寿パソコン・タブレット教室2期	タブレットコース	鈴木薫	12月9日～12月19日	12月9日・12月11日・12月12日・12月13日・12月16日・12月18日・12月19日	月・水・木・金		13:30～16:30	区内在住でおおむね60歳以上の人	9人	恵比寿社会教育館	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3463-5172
3	11月1日	11月3日	シニアいきいき事業	特別講座「LINEの使い方講座」	LINEの基本操作	LINE株式会社	12月3日		火		14:00～16:00	区内在住でおおむね60歳以上の人でスマートフォンをお持ちの人	20人	文化総合センター大和田	無料	スマートフォン 筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3463-5172
4	11月1日	11月14日	若返るダイヤモンド体操	第1回リーダー養成講座	渋谷区で行っている「若返るダイヤモンド体操」の各会場で体操に参加しながら運営や指導を行っていただくリーダーを募集します。	渋谷サービス公社	11月15日、11月22日	※2日間で1セットの講座です	金		9:30～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	15人	日本赤十字社 総合福祉センター	無料	飲み物、タオルなど 運動しやすい服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
5	11月13日	12月3日	シニアいきいき事業	大和田パソコン教室3期	①レベル1 入門基礎	鈴木薫	1月9日～3月12日		木		13:15～15:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3463-5172
6	11月13日	12月3日	シニアいきいき事業	大和田パソコン教室3期	②レベル2 ワードとエクセル	鈴木薫	1月7日～3月24日	1月14日・2月11日は除く	火		13:15～15:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3463-5172
7	11月13日	12月3日	シニアいきいき事業	大和田パソコン教室3期	②レベル2 ワードとエクセル	鈴木薫	1月8日～3月18日	1月15日は除く	水		10:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3463-5172
8	11月13日	12月3日	シニアいきいき事業	大和田パソコン教室3期	③レベル2 ワードとインターネット	鈴木薫	1月9日～3月12日		木		10:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3463-5172
9	11月13日	12月3日	シニアいきいき事業	大和田パソコン教室3期	④レベル3 ワードとエクセル	鈴木薫	1月7日～3月24日	1月14日・2月11日は除く	火		10:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3463-5172
10	11月13日	12月3日	シニアいきいき事業	大和田パソコン教室3期	④レベル3 ワードとエクセル	鈴木薫	1月8日～3月18日	1月15日は除く	水		15:30～17:30	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3463-5172
11	11月13日	12月3日	シニアいきいき事業	大和田パソコン教室3期	④レベル3 ワードとエクセル	鈴木薫	1月9日～3月12日		木		15:30～17:30	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3463-5172
12	11月13日	12月3日	シニアいきいき事業	大和田パソコン教室3期	④レベル3 ワードとエクセル	鈴木薫	1月10日～3月27日	3月13日・3月20日は除く	金		10:00～12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3463-5172
13	11月13日	12月3日	シニアいきいき事業	大和田パソコン教室3期	⑤レベル4 ワード中心	鈴木薫	1月7日～3月24日	1月14日・2月11日は除く	火		15:30～17:30	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3463-5172
14	11月13日	12月3日	シニアいきいき事業	大和田パソコン教室3期	⑤レベル4 エクセル中心	鈴木薫	1月8日～3月18日	1月15日は除く	水		13:15～15:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3463-5172
15	11月13日	12月3日	シニアいきいき事業	大和田パソコン教室3期	⑥レベル4 エクセル中心	鈴木薫	1月10日～3月27日	3月13日・3月20日は除く	金		13:15～15:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3463-5172
16	受付中	11月22日	口福講座（歯科衛生事業）	口福講座 まさか自分が？命をねらう「餅・パン・ごはん」	安全に満足して食べるコツ ・歯科医師講話 ・食事の危険性 ・食べ方や飲み込み方、オーラルフレイルについて ・咀嚼回数について ・試飲と試食（工夫した食事・特徴のある食事）	歯科医師 歯科衛生士など	11月22日		金		14:00～	区内在住・在勤の65歳以上の人	30人	中央保健相談所(講堂)	無料	なし	中央保健相談所母子保健係(歯科)	3463-2409	5458-4944

令和元年11月イベントカレンダー（随時申込）

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	随時	随時	イベント	のみもの植物園	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	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 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター			ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
2	随時	随時	ワークショップ	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		13:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター	無料～500円		ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
3	随時	随時	実習	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		日		13:30～15:30	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要	10人	ふれあい植物センター	1,000円～2,500円	汚れても良い服装、ゴム手袋	ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
4	随時	11月20日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月21日・2月20日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
5	随時	11月28日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月29日・2月28日		金		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
6	随時	12月6日	介護人材養成研修事業	4日間介護講座&就職相談会	渋谷区内の事業所で、介護のお仕事を始めてみようとお考えの方に、基礎的な介護知識が身に付く講座を開催します。研修最終日には、渋谷区内の介護事業所の方から直接お話を伺える就職相談会を開催します。介護職専門の人材コーディネーターがしっかりと就業サポートしますので安心して就業活動が行えます。		12月17日～12月20日		火～金		9:30～16:30 最終日は16:00まで	区内の介護保険事業所（訪問介護除く）で働きたい人	30人	新宿GSハイム 佐藤ビル3F 会議室(渋谷区代々木2-7-6)	無料	筆記用具 受講票	介護保険課介護相談係	3464-2137	5458-4934
7	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	東京ガールズ 柳下容子	4月9日～3月24日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター	5466-2681	5466-2682
8	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	東京ガールズ 柳下容子	4月12日～3月27日	祝休日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上	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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560

令和元年11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	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やボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:00～10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション笹橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
2	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やボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:50～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション笹橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
3	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やボールを使用した運動	渋谷サービス公社社員	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
4	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	小坂橋美雪・林久仁子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター新橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
5	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～14:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
6	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:10～15:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
7	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)	中村理恵・山口史子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	初台敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
8	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)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～13:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
9	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)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:00～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
10	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・野沢豊子・岩下洋子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	90人	ひがし健康プラザ	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
11	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・大久保清子・木村泰雄	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	杜の風・上原	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
12	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	田嶋允一・近藤留美子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター種ヶ谷	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
13	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	竹内美智子・北村千佐代	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日,2月5日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
14	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	原田英里子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	代官山スポーツプラザ	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
15	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日,3月4日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
16	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)	渋谷サービス公社社員	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:15～14:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	西原敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
17	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・古市智津子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター参宮橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
18	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		9:15～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
19	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		10:45～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
20	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)	渋谷サービス公社社員	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	千駄ヶ谷区民会館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
21	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やボールを使用した運動	渡辺ゆり子・並木玲子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	はつらつセンターケアステーション本町	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
22	健康はつらつ事業	運動講座(楽々ボール体操)	ボールを使用した運動	桑原銀子・石井喜和子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日,2月13日を除く	木		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
23	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊東暎・石井喜和子	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,2月14日,3月20日を除く	金		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
24	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島裕子・日原有理	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	笹塚高架下施設	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
25	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		9:15～10:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

令和元年11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
26	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		10:10～10:55	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
27	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)	田澤修平	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	地域交流センター神宮前	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
28	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月6日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
29	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	リフレッシュ水川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
30	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター二軒家	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
31	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	塚原やすこ	4月5日～3月27日	5月3日,5月17日,5月31日,8月16日,8月23日,8月30日,11月22日,12月13日,12月27日,1月3日,2月7日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	美竹の丘・しぶや	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
32	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		9:30～11:00	区内在住のおおむね60歳以上	30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)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
33	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月30日	祝休日を除く	月		10:00～11:30	区内在住のおおむね60歳以上	20人	美竹の丘・しぶや	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
34	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		13:00～14:30	区内在住のおおむね60歳以上	30人	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
35	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		14:00～15:30	区内在住のおおむね60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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
36	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住のおおむね60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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
37	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住のおおむね60歳以上	20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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
38	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		13:30～15:00	区内在住のおおむね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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
39	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		10:00～11:30	区内在住のおおむね60歳以上	40人	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
40	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		10:30～12:00	区内在住のおおむね60歳以上	30人	杜の風・上原	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
41	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		13:30～15:00	区内在住のおおむね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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
42	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		16:00～17:00	区内在住のおおむね60歳以上	10人	あやめの苑・代々木	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
43	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住のおおむね60歳以上	20人	ケアステーション管橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
44	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住のおおむね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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
45	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月1日～3月26日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	木		14:00～14:45	中学生以上	35人	代官山スポーツプラザ	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
46	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月5日～3月26日	祝休日,休館日を除く	金		14:00～14:45	中学生以上の運動初心者	30人	猿楽トレーニングジム	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	猿楽トレーニングジム	3461-3447	3461-3448
47	好き好きスポーツデイ(リングバトルなど)		好き好きスポーツデイ(リングバトルなど)	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
48	のびのび水中運動教室		水中運動	講師	5月9日～11月21日		木		14:00～14:45	肢体不自由な人	15人	中幡小学校温水プール	無料 スポーツ安全保険(任意)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
49	スポーツセンター当日参加型スポーツ	サッカー	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	4月3日～11月13日	7,8月を除く	水		18:30～20:20	18歳以上	定員設定なし	スポーツセンター	500円	サッカーができる服装、シューズ	渋谷区サッカー協会	090-7265-3843	—
50	水中ウォーキング・エクササイズ		水中ウォーキング・水中エクササイズ	講師	4月5日～3月27日	祝休日,換水日,7月19日～8月を除く	金		15:00～15:45	中学生以上	35人	中幡小学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072

令和元年11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
51	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月28日	祝休日,換水日,7月20日～8月,休館日を除く	土		10:00～10:45	中学生以上	30人	上原中学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	上原中学校温水プール	3460-7531	3460-7531
52	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月30日	祝休日,換水日,休館日,学校利用日,7月～9月を除く	月		14:00～14:30	中学生以上	30人	渋谷本町学園温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	渋谷本町学園温水プール	3373-1303	6276-3810
53	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月2日～3月31日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	火		13:15～13:45	中学生以上	20人	代官山スポーツプラザ	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
54	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
55	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
56	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
57	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
58	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
59	種目別個人使用	ゲートボール	個人で参加可能		年間		木		11:20～13:20	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、シューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
60	プールプログラム	水中ウォーキング	水中ウォーキング	講師	年間	祝休日,休館日,換水日,7月17日～8月,のびのび水中運動実施日を除く	火		14:00～14:30	中学生以上	30人	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
61	フィットネスプログラム	朝の体操教室	朝の体操教室	講師	年間	祝休日,休館日を除く	水		10:00～10:45	中学生以上の運動初心者	50人	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
62	軽スポーツ	好き好きスポーツデイ(バレー・テニスなど)	好き好きスポーツデイ(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
63	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ソフトテニス	事前の申込不要、各会場で受付。(自由練習、技術指導有)	講師	年間		水・金		水 13:40～18:00(自由練習) 金 9:00～13:20(技術指導有)	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	400円、小・中学生100円 水曜日のみスポーツ施設使用料免除登録がある場合無料	運動のできる服装	渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	—
64	スポーツセンター当日参加型スポーツ	バスケットボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間		火・木		火 15:45～17:45 木 18:00～21:00(小学生は20:00まで)	小学生以上(小学生は保護者同伴)	定員設定なし	スポーツセンター	400円 小・中学生100円	運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バスケットボール協会	090-2240-3354	—
65	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ゲートボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間	8月を除く	火		9:00～15:00	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	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	—
66	スポーツセンター当日参加型スポーツ	初級・中級者バドミントン練習会	事前の申込不要、各会場で受付。(競技を目的とした練習会) ※初めての方は協会まで連絡	講師	年間		火・水・金		火 9:00～12:45 水 13:15～17:45 金 18:00～21:00	18歳以上又はジュニア教室登録者(試合ができる初級者から)	定員設定なし	スポーツセンター	400円	ラケット、運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バドミントン協会	070-6968-2888	—
67	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月2日	祝休日,換水日,8月を除く	月	第1	14:00～14:30	中学生以上	12人	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)	水着、キャップ、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
68	松清美術館 ギャラリートーク		特別展展示内容について、担当学芸員や展覧会関係者が解説をしながら館内をご案内	松清美術館学芸員	11月1日		金		14:00～14:30		定員設定なし	松清美術館	無料(要入館料)		松清美術館	3465-9421	—
69	松清美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松清美術館の建築を理解するツアー	松清美術館学芸員	11月1日		金		18:00～18:30		20人	松清美術館	無料(要入館料)		松清美術館	3465-9421	—
70	松清美術館 ギャラリートーク		特別展展示内容について、担当学芸員や展覧会関係者が解説をしながら館内をご案内	松清美術館学芸員	11月9日		土		14:00～14:30		定員設定なし	松清美術館	無料(要入館料)		松清美術館	3465-9421	—
71	松清美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松清美術館の建築を理解するツアー	松清美術館学芸員	11月8日		金		18:00～18:30		20人	松清美術館	無料(要入館料)		松清美術館	3465-9421	—
72	松清美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松清美術館の建築を理解するツアー	松清美術館学芸員	11月15日		金		18:00～18:30		20人	松清美術館	無料(要入館料)		松清美術館	3465-9421	—
73	松清美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松清美術館の建築を理解するツアー	松清美術館学芸員	11月22日		金		18:00～18:30		20人	松清美術館	無料(要入館料)		松清美術館	3465-9421	—

令和元年10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	受付中	12月2日	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	高齢者自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）		12月3日～12月24日	12月3日,12月10日,12月17日,12月24日	火		12:00～16:00	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	笹塚駅前区民施設	無料	筆記用具	介護保険課介護総合事業係	3463-1888	5458-4934
2	区ニュース 10/1号配布から	10月18日	能楽鑑賞会		能楽の家元（観世清和氏 他）による能楽公演。 公募により招待する。		11月19日		火		14:30～（昼の部） 18:00～（夜の部）	区内在住で18歳以上の人	公募当選者のみ（各 60人）	国立能楽堂	無料		文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
3	10月1日	10月15日	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	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	11月13日～12月20日		水・金		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	15人	美竹の丘・しぶや	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	美竹の丘・しぶや ※土日祝日受付不可	5464-6800	5464-6801
4	10月1日	10月15日	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	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	11月6日～11月29日		水・金		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	6人	中幡小学校温水プール	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
5	10月1日	10月21日	知的障がい者移動支援従事者（ガイドヘルパー）養成研修		知的障がいのある児童・成人の社会参加のため、外出時、移動のお手伝いをする ガイドヘルパー養成研修	社会福祉士 ほか	11月30日～1月31日	11月30日、12月1日（講義） 講義終了後～1月末以内の1日	土・日 実習は希望日		9:00～17:00	区内在住、在勤、在学で18歳以上の人	30人	渋谷区役所本庁舎8階 814会議室	無料		障がい者福祉課経理係	3463-1936	5458-4935
6	10月2日	10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	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	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	11月8日～12月2日		月・金		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	6人	恵比寿社会教育館	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
7	10月8日	随時	栄養教室	骨粗鬆症予防	骨量測定、骨粗鬆症予防の食生活の話 カルシウムが豊富な料理の紹介、試食	中央保健相談所栄養士 保健所放射線技師	10月31日		木		13:30～15:30	区内在住・在勤の人 ※今年度既受講者を除く	30人	中央保健相談所	無料	筆記用具	中央保健相談所 栄養指導	3463-2444	5458-4944
8	10月20日	10月31日	2019年度渋谷区立社会教育館講座	和菓子ケーキ	四季折々の季節にあった楽しい和菓子～学び、和の心や美しい手作りケーキのおもてなし～学ぶ。	酒井屋製菓 杉山 剛	11月16日		土		14:00～16:00	未定	24人	上原社会教育館	4,000円（教材費）		上原社会教育館	3481-0301	3481-0302
9	10月21日	随時	精神保健講演会		双極性障害の一般的な知識、治療・回復経過、セルフケア、家族や周囲の対応や 支援方法、聴状態・うつ状態それぞれの状態から考えられる自殺対策など	精神科医師	11月28日		木		10:00～12:00	区内在住・在勤・在学の人	40人	中央保健相談所	無料	筆記用具	中央保健相談所 保健指導 主査	3463-2439	5458-4944
10	10月28日	12月6日	介護人材養成研修事業	4日間介護講座&就職相談会	渋谷区内の事業所で、介護のお仕事を始めてみようとお考えの方に、基礎的な 介護知識が身に付く講座を開催します。 研修最終日には、渋谷区内の介護事業所の方から面接お話し合いの就職相談会を 開催します。		12月17日～12月20日		火～金		9:30～16:30 最終日は16:00まで	渋谷区内の介護保険事業所（訪問介護除く）で働きたい人	30人	新宿GSハイム 佐藤ビル3F 会議室 住所 渋谷区代々木2-7-6	無料	筆記用具 受講票	介護保険課介護相談係	3464-2137	5458-4934

令和元年10月イベントカレンダー（随時申込）

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	随時	随時	イベント	のみもの植物園	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	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 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター			ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
2	随時	随時	ワークショップ	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		13:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター	無料～500円		ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
3	随時	随時	実習	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		日		13:30～15:30	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要	10人	ふれあい植物センター	1,000円～2,500円	汚れても良い服装、ゴム手袋	ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
4	随時	11月5日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月6日・2月5日		水		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
5	随時	11月13日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月14日・2月13日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
6	随時	11月20日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月21日・2月20日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
7	随時	11月28日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月29日・2月28日		金		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
8	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	東京ガールズ 柳下容子	4月9日～3月24日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター	5466-2681	5466-2682
9	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	東京ガールズ 柳下容子	4月12日～3月27日	祝休日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上	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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560

令和元年10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	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やボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:00～10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション笹橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
2	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やボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:50～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション笹橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
3	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やボールを使用した運動	渋谷サービス公社社員	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
4	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	小坂橋美雪・林久仁子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター新橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
5	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～14:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
6	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:10～15:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
7	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)	中村理恵・山口史子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	初台敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
8	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)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～13:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
9	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)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:00～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
10	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・野沢豊子・岩下洋子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	90人	ひがし健康プラザ	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
11	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・大久保清子・木村泰雄	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	杜の風・上原	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
12	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	田嶋允一・近藤留美子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター種ヶ谷	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
13	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	竹内美智子・北村千佐代	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日,2月5日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
14	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	原田英里子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	代官山スポーツプラザ	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
15	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日,3月4日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
16	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)	渋谷サービス公社社員	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:15～14:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	西原敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
17	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・古市智津子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター参宮橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
18	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		9:15～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
19	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		10:45～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
20	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)	渋谷サービス公社社員	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	千駄ヶ谷区民会館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
21	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やボールを使用した運動	渡辺ゆり子・並木玲子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	はつらつセンターケアステーション本町	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
22	健康はつらつ事業	運動講座(楽々ボール体操)	ボールを使用した運動	桑原銀子・石井喜和子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日,2月13日を除く	木		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
23	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊東暎・石井喜和子	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,2月14日,3月20日を除く	金		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
24	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島裕子・日原有理	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	笹塚高架下施設	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
25	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		9:15～10:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

令和元年10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
26	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		10:10～10:55	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
27	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)	田澤修平	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	地域交流センター神宮前	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
28	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月6日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
29	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	リフレッシュ水川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
30	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター二軒家	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
31	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	塚原やすこ	4月5日～3月27日	5月3日,5月17日,5月31日,8月16日,8月23日,8月30日,11月22日,12月13日,12月27日,1月3日,2月7日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	美竹の丘・しぶや	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
32	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上	30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)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
33	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月30日	祝休日を除く	月		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	美竹の丘・しぶや	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
34	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		13:00～14:30	区内在住でおおむね60歳以上	30人	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
35	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
36	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
37	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
38	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
39	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	40人	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
40	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
41	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
42	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		16:00～17:00	区内在住でおおむね60歳以上	10人	あやめの苑・代々木	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
43	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ケアステーション管橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
44	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
45	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月1日～3月26日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	木		14:00～14:45	中学生以上	35人	代官山スポーツプラザ	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
46	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月5日～3月26日	祝休日,休館日を除く	金		14:00～14:45	中学生以上の運動初心者	30人	猿楽トレーニングジム	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	猿楽トレーニングジム	3461-3447	3461-3448
47	好き好きスポーツデイ(リングバトルなど)		好き好きスポーツデイ(リングバトルなど)	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
48	のびのび水中運動教室		水中運動	講師	5月9日～11月21日		木		14:00～14:45	肢体不自由な人	15人	中幡小学校温水プール	無料 スポーツ安全保険(任意)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
49	スポーツセンター当日参加型スポーツ	サッカー	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	4月3日～11月13日	7,8月を除く	水		18:30～20:20	18歳以上	定員設定なし	スポーツセンター	500円	サッカーができる服装、シューズ	渋谷区サッカー協会	090-7265-3843	
50	水中ウォーキング・エクササイズ		水中ウォーキング・水中エクササイズ	講師	4月5日～3月27日	祝休日,換水日,7月19日～8月を除く	金		15:00～15:45	中学生以上	35人	中幡小学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072

令和元年10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
51	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月28日	祝休日,換水日,7月20日～8月,休館日を除く	土		10:00～10:45	中学生以上	30人	上原中学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	上原中学校温水プール	3460-7531	3460-7531
52	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月30日	祝休日,換水日,休館日,学校利用日,7月～9月を除く	月		14:00～14:30	中学生以上	30人	渋谷本町学園温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	渋谷本町学園温水プール	3373-1303	6276-3810
53	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月2日～3月31日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	火		13:15～13:45	中学生以上	20人	代官山スポーツプラザ	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
54	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
55	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
56	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
57	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
58	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
59	種目別個人使用	ゲートボール	個人で参加可能		年間		木		11:20～13:20	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、シューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
60	プールプログラム	水中ウォーキング	水中ウォーキング	講師	年間	祝休日,休館日,換水日,7月17日～8月,のびのび水中運動実施日を除く	火		14:00～14:30	中学生以上	30人	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
61	フィットネスプログラム	朝の体操教室	朝の体操教室	講師	年間	祝休日,休館日を除く	水		10:00～10:45	中学生以上の運動初心者	50人	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
62	軽スポーツ	好き好きスポーツデイ(バレーボールなど)	好き好きスポーツデイ(バレーボールなど)	講師	年間	休館日を除く	土	第2・4	13:30～15:30	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
63	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ソフトテニス	事前の申込不要、各会場で受付。(自由練習、技術指導有)	講師	年間		水、金		水 13:40～18:00(自由練習) 金 9:00～13:20(技術指導有)	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	400円、小・中学生100円 水曜日のみスポーツ施設使用料免除登録がある場合無料	運動のできる服装	渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	
64	スポーツセンター当日参加型スポーツ	バスケットボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間		火・木		火 15:45～17:45 木 18:00～21:00(小学生は20:00まで)	小学生以上(小学生は保護者同伴)	定員設定なし	スポーツセンター	400円 小・中学生100円	運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バスケットボール協会	090-2240-3354	
65	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ゲートボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間	8月を除く	火		9:00～15:00	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	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	
66	スポーツセンター当日参加型スポーツ	初級・中級者バドミントン練習会	事前の申込不要、各会場で受付。(競技を目的とした練習会) ※初めてのの方は協会まで連絡	講師	年間		火・水・金		火 9:00～12:45 水 13:15～17:45 金 18:00～21:00	18歳以上又はジュニア教室登録者(試合ができる初級者から)	定員設定なし	スポーツセンター	400円	ラケット、運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バドミントン協会	070-6968-2888	
67	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月2日	祝休日,換水日,8月を除く	月	第1	14:00～14:30	中学生以上	12人	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)	水着、キャップ、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

令和元年9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	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	9月16日（①②を1日で 行なう）		月		14：00～16：00	区内在住で60歳以上	10人	美竹の丘・しふや	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物	美竹の丘・しふや	5464-6800	5464-6801
2	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	①9月18日 ②9月20日		①水 ②金		①14：30～16：30 ②15：30～17：30	区内在住で60歳以上	10人	杜の風・上原	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物 室内用運動靴	杜の風・上原	6407-4233	6407-4234
3	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	9月18日（①②を1日で 行なう）		水		16：00～17：15	区内在住で60歳以上	10人	あやめの苑・代々木	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物 室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
4	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	①9月19日 ②9月26日		木		9:30～11：00	区内在住で60歳以上	10人	けやきの苑・西原	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物 室内用運動靴	けやきの苑・西原	5453-0515	5453-0522
5	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	①9月19日 ②9月26日		木		14：00～15：30	区内在住で60歳以上	10人	日本赤十字社総合福祉センター タレクロス広尾	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物	日本赤十字社総合福祉センター タレクロス広尾	6861-4800	6861-4810
6	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	①9月24日 ②10月1日		火		10：30～11：30	区内在住で60歳以上	10人	つるとかめ	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物	つるとかめ	3376-1341	3376-0188
7	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	①10月2日 ②10月9日		水		13:30～15：30	区内在住で60歳以上	30人	つばめの里・本町東	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物 室内用運動靴	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560
8	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	①10月3日 ②10月10日		木		10：00～12：00	区内在住で60歳以上	15人	パール代官山	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物	パール代官山	5458-4811	5458-4817
9	受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定（握力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前屈など） ②測定結果についての個別相談など	各会場の専門職	①10月8日 ②10月15日		火		①10：00～12：00 ②13：00～15：00	区内在住で60歳以上	10人	総合ケアコミュニティ・せ せらぎ	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物 室内用運動靴	総合ケアコミュニティ・せ せらぎ	5790-0887	5790-0889
10	9月1日	9月15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	10月2日～12月18日		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	グループホーム笹塚	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691	3299-2692
11	9月1日	9月15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	10月4日～12月20日		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	グループホーム笹塚	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691	3299-2692
12	9月1日	9月15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	10月4日～12月20日		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	グループホーム笹塚	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691	3299-2692
13	9月1日	9月15日	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	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	10月3日～11月21日		木		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	5人	猿楽トレーニングジム	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	猿楽トレーニングジム	3461-3447	3461-3448
14	9月1日	9月15日	ピラティス		ピラティス	講師	10月4日～12月6日		金		19:30～20:30	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円	運動の出来る服装 水分補給の飲み物	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
15	9月1日	9月15日	ヨガ		ヨガ	講師	10月6日～12月8日		日		19:15～20:15	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円	運動の出来る服装 水分補給の飲み物	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
16	9月1日	9月15日	平成31年度渋谷区立社会教育館講座	尺八入門	基礎から始め、音階を吹けるようになるまで尺八に触れることで、伝統的な音楽を体感する。	都山流尺八楽会大師範 平櫻旦山	10月5日～11月2日		土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	2,000円（教材費）		千駄ヶ谷社会教育館	3497-0631	3497-0632
17	9月13日	9月30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 美美子 他助手1 名	10月18日～12月13日	11月29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
18	9月15日	9月30日	2019年度渋谷区立社会教育館講座	はじめての水彩画	「気軽に始めやすく、奥も深い水彩画をはじめたい」そんな方が、水彩絵具の色の重ね方や、水の扱いなどを講師の実演も交えながら具体的に学ぶ	レイアートスクール 山崎 秋人	10月12日・10月19日		土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人	恵比寿社会教育館	1,500円（教材費）		恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
19	9月15日	10月10日	2019年度渋谷区立社会教育館講座	日常生活や仕事でも役立つ英単語講座	単語や文章を楽しく書きながら、平仮名・漢字を書くときのコツとポイントを学び、書きへのコンプレックスを解消する。	福原 達己	10月26日～11月9日	10月26日、11月2日、11月9日	土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	15人	恵比寿社会教育館	1,200円（教材費）		恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
20	9月15日	10月1日	シニアいきいき事業	幅々パソコン教室3期	①タブレットコース（午前・午後） ②ワードとエクセルコース（午前） ③初めてのパソコン・タブレットコース（午後）	講師	①10月11日～12月20日 ②10月15日～12月17日	①11月1日、15日を除く ②10月22日を除く	①金 ②火		10:00～12:00 13:30～15:30	区内在住でおおむね60歳以上	各9人	幅々社会教育館	3,000円（教材費）		シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
21	9月28日	10月6日	区民公募展	区民写真展	区民作成作品の公募展		10月11日～10月17日	月曜日を除く	金・土・日・火・水・木		9：00～19：00(日曜日・最終日を除く)、9：00～17：00(日曜日・最終日)	区内在住・在勤・在学の人		①幅々社会教育館 ②千駄ヶ谷社会教育館		①幅々社会教育館 ②千駄ヶ谷社会教育館	①3376-1541 ②3497-0631	①3375-9278 ②3497-0632	

令和元年9月イベントカレンダー（随時申込）

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	随時	随時	イベント	のみの植物園	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	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 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター			ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
2	随時	随時	ワークショップ	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		13:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター	無料～500円		ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
3	随時	随時	実習	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		日		13:30～15:30	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要	10人	ふれあい植物センター	1,000円～2,500円	汚れても良い服装、ゴム手袋	ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
4	随時	9月3日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月5日・9月4日		水		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
5	随時	9月11日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月13日・9月12日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
6	随時	9月18日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月20日・9月19日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
7	随時	9月26日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月28日・9月27日		金		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
8	随時	10月21日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月6日・2月5日		水		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
9	随時	10月21日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月14日・2月13日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
10	随時	11月6日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月21日・2月20日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
11	随時	11月6日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月29日・2月28日		金		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
12	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	東京ガールズ 柳下容子	4月9日～3月24日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター	5466-2681	5466-2682
13	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	東京ガールズ 柳下容子	4月12日～3月27日	祝休日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上	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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560

令和元年9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	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やボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:00～10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション笹橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
2	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やボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:50～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション笹橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
3	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やボールを使用した運動	渋谷サービス公社社員	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
4	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	小坂橋美雪・林久仁子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター新橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
5	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～14:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
6	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:10～15:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
7	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)	中村理恵・山口史子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	初台敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
8	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)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～13:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
9	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)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:00～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
10	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・野沢豊子・岩下洋子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	90人	ひがし健康プラザ	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
11	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・大久保清子・木村泰雄	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	杜の風・上原	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
12	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	田嶋允一・近藤留美子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター種ヶ谷	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
13	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	竹内美智子・北村千佐代	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日,2月5日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
14	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	原田英里子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	代官山スポーツプラザ	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
15	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日,3月4日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
16	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)	渋谷サービス公社社員	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:15～14:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	西原敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
17	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・古市智津子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター参宮橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
18	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		9:15～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
19	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		10:45～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
20	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)	渋谷サービス公社社員	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	千駄ヶ谷区民会館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
21	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やボールを使用した運動	渡辺ゆり子・並木玲子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	はつらつセンターケアステーション本町	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
22	健康はつらつ事業	運動講座(楽々ボール体操)	ボールを使用した運動	桑原銀子・石井喜和子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日,2月13日を除く	木		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
23	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊東暎・石井喜和子	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,2月14日,3月20日を除く	金		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
24	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島裕子・日原有理	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	笹塚高架下施設	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
25	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		9:15～10:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

令和元年9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
26	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		10:10～10:55	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
27	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)	田澤修平	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	地域交流センター神宮前	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
28	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月6日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
29	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	リフレッシュ水川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
30	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター二軒家	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
31	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	塚原やすこ	4月5日～3月27日	5月3日,5月17日,5月31日,8月16日,8月23日,8月30日,11月22日,12月13日,12月27日,1月3日,2月7日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	美竹の丘・しぶや	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
32	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上	30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)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
33	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月30日	祝休日を除く	月		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	美竹の丘・しぶや	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
34	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		13:00～14:30	区内在住でおおむね60歳以上	30人	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
35	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
36	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
37	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
38	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
39	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	40人	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)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
40	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
41	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
42	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		16:00～17:00	区内在住でおおむね60歳以上	10人	あやめの苑・代々木	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
43	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ケアステーション管轄	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
44	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
45	松涛美術館 ギャラリートーク		特別展展示内容について、担当学芸員や展覧会関係者が解説をしながら館内をご案内	松涛美術館学芸員	9月1日		日		14:00～14:30		定員設定なし	松涛美術館	無料(要入館料)		松涛美術館	3465-9421	
46	松涛美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松涛美術館の建築を理解するツアー	松涛美術館学芸員	9月6日		金		18:00～18:30		20人	松涛美術館	無料(要入館料)		松涛美術館	3465-9421	
47	記念講演会「沖繩の染織」		沖繩染織の研究者であり、人間国宝の沖繩染織作家たちとも交流のある與那嶺一子氏が、琉球王国時代から今日に至るまでの沖繩の染織の歴史やその概要を、実例を挙げながら説明し、沖繩の染織の多様性と魅力について語る。	與那嶺一子 沖繩県立博物館・美術館 主任学芸員	9月8日		日		14:00～15:30		80人	松涛美術館	無料(要入館料)		松涛美術館	3465-9421	
48	松涛美術館ギャラリートーク		特別展展示内容について、担当学芸員や展覧会関係者が解説をしながら館内をご案内	松涛美術館学芸員	9月13日		金		14:00～14:30		定員設定なし	松涛美術館	無料(要入館料)		松涛美術館	3465-9421	
49	松涛美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松涛美術館の建築を理解するツアー	松涛美術館学芸員	9月13日		金		18:00～18:30		20人	松涛美術館	無料(要入館料)		松涛美術館	3465-9421	
50	松涛美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松涛美術館の建築を理解するツアー	松涛美術館学芸員	9月20日		金		18:00～18:30		20人	松涛美術館	無料(要入館料)		松涛美術館	3465-9421	

令和元年9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
51	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月1日～3月26日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	木		14:00～14:45	中学生以上	35人	代官山スポーツプラザ	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
52	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月5日～3月26日	祝休日,休館日を除く	金		14:00～14:45	中学生以上の運動初心者	30人	猿楽トレーニングジム	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	猿楽トレーニングジム	3461-3447	3461-3448
53	好き好きスポーツディ(リングバトルなど)		好き好きスポーツディ(リングバトルなど)	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
54	のびのび水中運動教室		水中運動	講師	5月9日～11月21日		木		14:00～14:45	肢体不自由な人	15人	中幡小学校温水プール	無料 スポーツ安全保険(任意)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
55	スポーツセンター当日参加型スポーツ	サッカー	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	4月3日～11月13日	7,8月を除く	水		18:30～20:20	18歳以上	定員設定なし	スポーツセンター	500円	サッカーができる服装、シューズ	渋谷区サッカー協会	090-7265-3843	
56	水中ウォーキング・エクササイズ		水中ウォーキング・水中エクササイズ	講師	4月5日～3月27日	祝休日,換水日,7月19日～8月を除く	金		15:00～15:45	中学生以上	35人	中幡小学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
57	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月28日	祝休日,換水日,7月20日～8月,休館日を除く	土		10:00～10:45	中学生以上	30人	上原中学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	上原中学校温水プール	3460-7531	3460-7531
58	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月30日	祝休日,換水日,休館日,学校利用日,7月～9月を除く	月		14:00～14:30	中学生以上	30人	渋谷本町学園温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	渋谷本町学園温水プール	3373-1303	6276-3810
59	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月2日～3月31日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	火		13:15～13:45	中学生以上	20人	代官山スポーツプラザ	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
60	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
61	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
62	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
63	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
64	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
65	種目別個人使用	ゲートボール	個人で参加可能		年間		木		11:20～13:20	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、シューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
66	ブルブプログラム	水中ウォーキング	水中ウォーキング	講師	年間	祝休日,休館日,換水日,7月17日～8月,のびのび水中運動実施日を除く	火		14:00～14:30	中学生以上	30人	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
67	フィットネスプログラム	朝の体操教室	朝の体操教室	講師	年間	祝休日,休館日を除く	水		10:00～10:45	中学生以上の運動初心者	50人	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
68	軽スポーツ	好き好きスポーツディ(バールンテニスなど)	好き好きスポーツディ(バールンテニスなど)	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
69	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ソフトテニス	事前の申込不要、各会場で受付。(自由練習、技術指導有)	講師	年間		水、金		水 13:40～18:00(自由練習) 金 9:00～13:20(技術指導有)	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	400円、小・中学生100円 水曜日のみスポーツ施設使用料免除登録がある場合無料	運動のできる服装	渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	
70	スポーツセンター当日参加型スポーツ	バスケットボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間		火・木		火 15:45～17:45 木 18:00～21:00(小学生は20:00まで)	小学生以上(小学生は保護者同伴)	定員設定なし	スポーツセンター	400円 小・中学生100円	運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バスケットボール協会	090-2240-3354	
71	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ゲートボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間	8月を除く	火		9:00～15:00	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	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	
72	スポーツセンター当日参加型スポーツ	初級・中級者バドミントン練習会	事前の申込不要、各会場で受付。(競技を目的とした練習会) ※初めての方は協会まで連絡	講師	年間		火・水・金		火 9:00～12:45 水 13:15～17:45 金 18:00～21:00	18歳以上又はジュニア教室登録者(試合ができる初級者から)	定員設定なし	スポーツセンター	400円	ラケット、運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バドミントン協会	070-6968-2888	
73	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月2日	祝休日,換水日,8月を除く	月	第1	14:00～14:30	中学生以上	12人	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)	水着、キャップ、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

令和元年8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	8月1日	8月15日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	9月11日～10月18日		水・金		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	15人	美竹の丘・しぶや	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	美竹の丘・しぶや ※土日祝日受付不可	5464-6800	5464-6801
2	8月1日	8月15日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	9月2日～10月4日	9月16日、9月23日を除く	月・金		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	6人	恵比寿社会教育館	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
3	8月1日	8月15日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	9月4日～9月27日		水・金		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	6人	中幡小学校温水プール	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
4	8月1日	8月15日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	9月5日～10月31日	9月16日を除く	月・木		15:30～16:45	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	10人	杜の風・上原	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	杜の風・上原	6407-4233	6407-4234
5	8月1日	8月15日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	9月2日～11月7日	9月16日、9月23日、10月14日、11月4日を除く	月・木		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	10人	つばめの里・本町東	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560
6	8月1日	8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）	ヨガや太極拳等の動きを取り入れ、新陳代謝を高めていく健康体操。	生物 啓子	10月2日～3月18日	10月16日、10月30日、1月1日、1月29日、2月26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	40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
7	8月1日	8月15日	シニアいきいき事業	健康麻雀教室2期 入門コース	楽しみながら覚える麻雀入門	岡山康行	9月6日～11月22日		金		10:00～12:00	区内在住のおおむね60歳以上の人	36人	千駄ヶ谷教室（もみち）	2,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
8	8月1日	8月15日	シニアいきいき事業	シニアいきいき大学（カラオケ中期）	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 演歌を楽しむ学ぶ	尾松不美江	予定：9月6日～12月20日	9月27日、10月4日、10月25日、11月15日、11月22日、12月6日を除く	木		10:00～12:00、13:30～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	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
9	8月14日	9月1日	区民公募展	区民手工芸展	区民作成作品の公募展		9月6日～9月12日		金・土・日・月・火・水・木	終日		区内在住の人		恵比寿社会教育館			恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
10	8月15日	8月30日	平成31年度渋谷区「文学・文化教養講座」	世界の神話	各国の神話を比較しながら、神々、英雄の世界を学ぶ	中央大学非常勤講師 沖田 瑞穂	10月4日～11月22日		金		14:00～15:30	誰でも参加可	80人	上原社会教育館	972円(テキスト代)	テキスト	生涯学習課生涯学習係	3463-3049	3463-3822
11	8月15日	10月8日	ランチタイムコンサート		音楽大学等に通り学生や若手演奏家がコンサートを披露する。年3回予定。席席なし。		9月12日～10月8日	9月12日、9月17日、10月8日	木・火		12:10～12:45	誰でも参加可		定員設定なし（立ち見）文化総合センター大和田1F	無料		文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
12	8月15日	8月29日	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（プール利用あり）	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	9月18日～12月4日		水		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	10人	ひがし健康プラザ	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
13	8月15日	8月29日	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（プール利用あり）	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	9月20日～12月6日		金		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	10人	ひがし健康プラザ	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
14	8月15日	8月29日	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	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	9月26日～11月14日		木		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	5人	スポーツセンター	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
15	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（ヨガ）	高齢者向けのヨガ。初心者でも参加可能。	井上 和陽子	10月7日～3月23日	10月14日、11月4日、12月23日、12月30日、1月13日、2月24日、3月9日を除く	月		9:30～10:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
16	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（ヨガ）	高齢者向けのヨガ。初心者でも参加可能。	井上 和陽子	10月3日～3月26日	10月17日、10月31日、11月21日、12月26日、1月2日、1月30日、2月20日、3月19日を除く	木		13:30～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
17	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（エンジョイエアロビクス）	ローインパクトのエアロビクス。無理なく心肺機能アップを目指す。	加藤 直美	10月7日～3月23日	10月14日、11月4日、12月30日、1月13日、2月24日を除く	月		11:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
18	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（ウォーキングステップ）	いろいろな歩き方を取り入れ、身体バランスをつくるプログラム。	山崎 貴美子	10月1日～3月24日	10月22日、12月31日、2月11日を除く	火		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
19	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（リンバストレッチ）	リンバの流れを意識したストレッチを行う体操プログラム。	山本 敦子	10月1日～3月24日	10月22日、12月31日、2月11日を除く	火		15:00～16:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
20	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（いきいき健康体操）	リズム体操、マットストレッチ、筋トレなどの全身運動	工藤 彩	10月3日～3月26日	10月31日、1月2日を除く	木		9:30～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
21	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（太極拳）	24式太極拳。基礎の動きから行う。	近藤 留美子、酒井 隆枝	10月3日～3月26日	10月31日、12月26日、1月2日を除く	木		11:10～12:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
22	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（すわって筋力アップ）	椅子に座って筋トレ。弱い方でもOK。	中井 良二	10月3日～3月26日	10月31日、1月2日を除く	木		15:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
23	8月15日	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業（ピラティス）	ヨガのようなゆったりとした動きと呼吸法でインナーマッスルや代謝アップを目指す。	粟沢 恵子	10月4日～3月27日	11月29日、1月3日、3月20日を除く	金		11:00～12:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
24	8月15日	8月31日	平成31年度渋谷区立社会教育館講座	スペイン語入門	世界の多く国で使用されている、スペイン語の簡単なフレーズを学ぶとともに、スペイン語圏の文化に触れ、国際感覚を養う	青山学院大学非常勤講師 杉山 メリダ	9月28日～10月26日		土		10:00～12:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人	幡ヶ谷社会教育館	無料	筆記用具	幡ヶ谷社会教育館	3376-1541	3375-9278
25	8月15日	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期（水墨画）	先生の手本を参考にして水墨画の基礎を学ぶ	三塚政江、岡田由美子	10月7日～3月9日	祝祭日を除く	月	第1・2	14:00～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	900円	室内履き・筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
26	8月15日	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期（書道）	主に楷書体、行書体の書き方を学ぶ	中筋佳子、平石巳代子、国井美知恵	10月21日～3月23日	2月24日を除く	月	第3・4	14:00～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	1,100円	室内履き・筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
27	8月15日	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期（英会話 初級）	外国人講師による、中学生レベルの英会話レッスン	シェルトンモリスリー	10月1日～3月10日	10月22日、12月24日、12月31日、2月11日を除く	火		10:00～10:50	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	2,160円	室内履き・筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
28	8月15日	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期（英会話 中級）	外国人講師による、高校生レベルの英会話レッスン	シェルトンモリスリー	10月1日～3月10日	10月22日、12月24日、12月31日、2月11日を除く	火		11:10～12:00	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	2,160円	室内履き・筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
29	8月15日	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期（水彩画）	果物や花などをモチーフにして、描き方の基礎を学ぶ	袖村優美、高木裕子、岡田由美子	10月2日～3月11日		水	第1・2	14:00～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	1,200円	室内履き・筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
30	8月15日	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期（詩吟）	詩吟の発生方法、家譜の読み方を学ぶ	山口世津子	10月18日～3月27日	祝祭日を除く	金	第3・4	14:00～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	無料	室内履き・筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
31	8月15日	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期（歌ってラララ）	体操や発声練習、ゲームを織り交ぜながら毎回5～6曲を歌う	内藤郁子	10月11日～3月13日		金	第2	14:00～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	50人	第2美竹分庁舎	無料	室内履き・筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
32	8月20日	8月31日	2019年度渋谷区立社会教育館講座	はじめての水彩画	日本の伝統～ろうけつ染め～を楽しむ！	伝統的な文化である「ろうけつ染め」を楽しみながら行う。	川崎市立日本民家園伝統工芸舎	9月21日・9月22日	2日連続講座	土・日	10:00～13:00	区内在住・在勤・在学の中学生以上	16人	上原社会教育館	2,800円(教材費)		上原社会教育館	3481-0301	3481-0302
33	8月29日	9月15日	2019年度渋谷区立社会教育館講座	はじめての水彩画	「気軽に始めやすく、奥も深い水彩画をはじめたい」そんな方が、水彩絵具の色の重ね方や、水の扱いなどを講師の実演も交えながら具体的に学ぶ	レイアートスクール 山崎 秋人	9月28日・10月5日		土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人	恵比寿社会教育館	1,500円(教材費)		恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
34	8月29日	9月30日	2019年度渋谷区立社会教育館講座	はじめての水彩画	「気軽に始めやすく、奥も深い水彩画をはじめたい」そんな方が、水彩絵具の色の重ね方や、水の扱いなどを講師の実演も交えながら具体的に学ぶ	レイアートスクール 山崎 秋人	10月12日・10月19日		土		14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人	恵比寿社会教育館	1,500円(教材費)		恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778

令和元年8月イベントカレンダー（随時申込）

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	随時	随時	イベント	のみもの植物園	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	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 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター			ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
2	随時	随時	ワークショップ	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		13:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター	無料～500円		ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
3	随時	随時	実習	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		日		13:30～15:30	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要	10人	ふれあい植物センター	1,000円～2,500円	汚れても良い服装、ゴム手袋	ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
4	随時	9月3日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月5日・9月4日		水		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
5	随時	9月11日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月13日・9月12日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
6	随時	9月18日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月20日・9月19日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
7	随時	9月26日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月28日・9月27日		金		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	世保区民会館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
8	随時	10月21日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月6日・2月5日		水		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
9	随時	10月21日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月14日・2月13日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
10	随時	11月6日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月21日・2月20日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
11	随時	11月6日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月29日・2月28日		金		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	世保区民会館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
12	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	東京ガールズ 柳下容子	4月9日～3月24日	祝日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	区内在住のおおむね60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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター	5466-2681	5466-2682
13	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	東京ガールズ 柳下容子	4月12日～3月27日	祝日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	区内在住のおおむね60歳以上	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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560

令和元年 8 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	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	小坂橋美雪・林久仁子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター新橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
2	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・野沢豊子・岩下洋子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	90人	ひがし健康プラザ	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
3	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・大久保浩子・木村泰雄	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	杜の風・上原	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
4	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	田崎允一・近藤留美子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター幡ヶ谷	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
5	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	竹内美智子・北村千佐代	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日,2月5日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
6	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・古市智津子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター参宮橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
7	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～14:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
8	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:10～15:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
9	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	原田英里子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	代官山スポーツプラザ	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
10	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日,3月4日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
11	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤聖矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		9:15～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
12	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤聖矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		10:45～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
13	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊東暎・石井喜和子	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,2月14日,3月20日を除く	金		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
14	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島陽子・日原有理	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	管理高架下施設	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
15	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)	中村理恵・山口史子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	初台敬寿館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
16	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)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～13:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
17	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)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:00～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
18	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)	渋谷サービス公社社員	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:15～14:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	西原敬寿館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
19	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)	渋谷サービス公社社員	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	千駄ヶ谷区民会館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
20	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		9:15～10:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
21	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		10:10～10:55	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
22	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)	田澤修平	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	地域交流センター神宮前	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
23	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月6日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
24	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
25	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター二軒家	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
26	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やボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:00～10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション笹幡	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
27	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やボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:50～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション笹幡	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
28	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やボールを使用した運動	渋谷サービス公社社員	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
29	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やボールを使用した運動	渡辺ゆり子・並木玲子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	はつらつセンターケアステーション本町	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
30	健康はつらつ事業	運動講座(染々ボール体操)	ボールを使用した運動	桑原椒子・石井喜和子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日,2月13日を除く	木		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
31	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	塚原やすこ	4月5日～3月27日	5月3日,5月17日,5月31日,8月16日,8月23日,8月30日,11月22日,12月13日,12月27日,1月3日,2月7日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	美竹の丘・しぶや	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
32	ブルプログラム	水中ウォーキング	水中ウォーキング	講師	年間	祝休日,休館日,換水日,7月17日～8月,のびのび水中運動実施日を除く	火		14:00～14:30	中学生以上	30人	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
33	フィットネスプログラム	朝の体操教室	朝の体操教室	講師	年間	祝休日,休館日を除く	水		10:00～10:45	中学生以上の運動初心者	50人	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
34	軽スポーツ	好き好きスポーツディ(バルーンテニスなど)	好き好きスポーツディ(バルーンテニスなど)	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
35	水中ウォーキング・エクササイズ	水中ウォーキング・水中エクササイズ		講師	4月5日～3月27日	祝休日,換水日,7月19日～8月を除く	金		15:00～15:45	中学生以上	35人	中幡小学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
36	のびのび水中運動教室	水中運動		講師	5月9日～11月21日		木		14:00～14:45	肢体不自由な人	15人	中幡小学校温水プール	無料 スポーツ安全保険(任意)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
37	水中ウォーキング	水中ウォーキング		講師	4月6日～3月28日	祝休日,換水日,7月20日～8月,休館日を除く	土		10:00～10:45	中学生以上	30人	上原中学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	上原中学校温水プール	3460-7531	3460-7531

令和元年 8 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
38	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月30日	祝休日,換水日,休館日,学校利用日,7月～9月を除く	月		14:00～14:30	中学生以上	30人	渋谷本町学園温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	渋谷本町学園温水プール	3373-1303	6276-3810
39	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月5日～3月26日	祝休日,休館日を除く	金		14:00～14:45	中学生以上の運動初心者	30人	猿楽トレーニングジム	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	猿楽トレーニングジム	3461-3447	3461-3448
40	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月2日	祝休日,換水日,8月を除く	月	第1	14:00～14:30	中学生以上	12人	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)	水着、キャップ、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
41	好き好きスポーツデイ(リングバトなど)		好き好きスポーツデイ(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
42	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月1日～3月26日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	木		14:00～14:45	中学生以上	35人	代官山スポーツプラザ	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
43	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月2日～3月31日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	火		13:15～13:45	中学生以上	20人	代官山スポーツプラザ	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
44	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
45	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
46	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
47	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
48	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
49	種目別個人使用	ゲートボール	個人で参加可能		年間		木		11:20～13:20	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、シューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
50	どこでも運動場プロジェクト		大縄、フラフープ、けん玉、こま等を使って道路で自由に体を動かすことができます。		8月4日		日		10:00～12:00	どなたでも	定員設定なし	国立能楽堂の南西側道路	無料	特になし	スポーツ振興課 事業調整主査	3463-3296	3463-3296
51	障がい者スポーツ体験教室	フライングディスク	年齢や障がいの有無、種目の垣根を超えて、参加者の皆様に身体を動かす楽しさを伝えていきます。	講師	8月29日		木		14:00～15:00	障がいの有無を問わず誰でも参加可能	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、飲み物等	スポーツ振興課 事業調整主査	3463-3296	3463-3296
52	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ソフトテニス	事前の申込不要、各会場で受付。(自由練習、技術指導有)	講師	年間		水、金		水 13:40～18:00(自由練習) 金 9:00～13:20(技術指導有)	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	400円、小・中学生100円 水曜日のみスポーツ施設使用料免除登録がある場合無料	運動のできる服装	渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	
53	スポーツセンター当日参加型スポーツ	サッカー	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	4月3日～11月13日	7,8月を除く	水		18:30～20:20	18歳以上	定員設定なし	スポーツセンター	500円	サッカーのできる服装、シューズ	渋谷区サッカー協会	090-7265-3843	
54	スポーツセンター当日参加型スポーツ	バスケットボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間		火・木		火 15:45～17:45 木 18:00～21:00(小学生は20:00まで)	小学生以上(小学生は保護者同伴)	定員設定なし	スポーツセンター	400円 小・中学生100円	運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バスケットボール協会	090-2240-3354	
55	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ゲートボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間		火		9:00～15:00	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	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	
56	スポーツセンター当日参加型スポーツ	初級・中級者バドミントン練習会	事前の申込不要、各会場で受付。(競技を目的とした練習会) ※初めてのの方は協会まで連絡	講師	年間		火・水・金		火 9:00～12:45 水 13:15～17:45 金 18:00～21:00	18歳以上又はジュニア教室登録者(試合ができる初級者から)	定員設定なし	スポーツセンター	400円	ラケット、運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バドミントン協会	070-6968-2888	
57	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60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)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
58	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上	30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)	水分補給の飲み物、運動のできる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
59	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月30日	祝休日を除く	月		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	美竹の丘・しぶや	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動のできる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
60	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		13:00～14:30	区内在住でおおむね60歳以上	30人	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)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
61	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	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)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
62	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	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)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
63	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	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-アーステーション本町	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
64	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	40人	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)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
65	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動のできる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
66	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
67	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ケアステーション管橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
68	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
69	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日		木		16:00～17:00	区内在住でおおむね60歳以上	10人	あやめの苑・代々木	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動のできる服装、室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032

令和元年7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	7月1日	8月20日	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	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）		9月5日～9月26日	9月5日,9月12日,9月19日,9月26日	木		9:00～13:00	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	筆記用具	介護保険課介護総合事業係	3463-1888	5458-4934
2	7月1日	7月15日	シニアいきいき事業	千駄ヶ谷初心者タブレット教室	タブレットの初心者向け講座	上瀬洋明	7月26日～8月23日	8月13日,8月15日,8月16日を除く	火・木・金		10:00～12:00または13:30～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	各9人×2組（18人）	千駄ヶ谷社会教育館	3,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
3	7月15日	7月31日	シニアいきいき事業	大和田パソコン教室2期（週1回コース各10回）	入門コース（基本操作）、初級コース（ワードの基礎・ワードとインターネット）、中級コース（ワード中心・エクセル基本）、応用コース（ワード中心・エクセル中心）	鈴木薫 他2名	9月3日～11月27日	9月6日,9月24日,10月22日を除く	火・水・木・金		10:00～12:00、13:15～15:15または※15:30～17:30（※金曜を除く）	区内在住のおおむね60歳以上の人	各20人×11組（220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
4	7月17日	8月3日	空家対策事業	空家個別相談会	空家の個別相談	NPO法人空家・空地管理センター	8月3日		土		15:00～16:30	区内在住または区内に土地建物を所有の人で先着順(7月17日から電話予約開始)	12組	初台区民会館	無料		事業者	0120-336-366	
5	7月17日	8月3日	空家対策事業	空家セミナー	空家適正管理・空家利活用など	NPO法人空家・空地管理センター	8月3日		土		13:30～15:00	区内在住または区内に土地建物を所有の人	60人	初台区民会館	無料		事業者	0120-336-366	
6	7月23日	随時	栄養教室	生活習慣病予防（エネルギー）	適切なエネルギー摂取の話、低カロリー料理の調理実習、試食	中央保健相談所栄養士	8月16日		金		10:30～14:30	区内在住・在勤の人	20人	上原社会教育館	無料	エプロン、三角巾 筆記用具	中央保健相談所栄養指導	3463-2444	5458-4944

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	随時	随時	イベント	のみもの植物園	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	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 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター			ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
2	随時	随時	ワークショップ	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		13:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター	無料～500円		ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
3	随時	随時	実習	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		日		13:30～15:30	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要	10人	ふれあい植物センター	1,000円～2,500円	汚れても良い服装、ゴム手袋	ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
4	随時	9月3日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月5日・9月4日		水		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
5	随時	9月11日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月13日・9月12日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
6	随時	9月18日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月20日・9月19日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
7	随時	9月26日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	6月28日・9月27日		金		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
8	随時	10月21日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月6日・2月5日		水		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
9	随時	10月21日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月14日・2月13日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
10	随時	11月6日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月21日・2月20日		木		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
11	随時	11月6日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月29日・2月28日		金		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	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
12	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	東京ガールズ子・Sae 柳下容	4月9日～3月24日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター	5466-2681	5466-2682
13	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	東京ガールズ子・石嶺季奈 柳下容	4月12日～3月27日	祝休日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上	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）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560

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	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	小坂橋美雪・林久仁子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター新橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
2	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・野沢豊子・若下洋子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	90人	ひがし健康プラザ	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
3	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・大久保浩子・木村泰雄	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	杜の風・上原	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
4	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	田嶋允一・近藤留美子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター鶴ヶ谷	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
5	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	竹内美智子・北村千佐代	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日,2月5日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
6	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・古市智津子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター参宮橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
7	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～14:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
8	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:10～15:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
9	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	原田英里子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	代官山スポーツプラザ	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
10	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日,3月4日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
11	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		9:15～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
12	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤亜矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		10:45～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
13	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊東暎・石井善和子	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,2月14日,3月20日を除く	金		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	鶴ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
14	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島陽子・日原有理	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	空塚高架下施設	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
15	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)	中村理恵・山口史子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	初台歌老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
16	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)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～13:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
17	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)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:00～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
18	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)	渋谷サービス公社社員	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:15～14:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	西原歌老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
19	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)	渋谷サービス公社社員	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	千駄ヶ谷区民会館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
20	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		9:15～10:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
21	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)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		10:10～10:55	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
22	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)	田澤修平	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	地域交流センター神宮前	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
23	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月6日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
24	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
25	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)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター二軒家	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
26	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やボールを使用した運動	並木瑤子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:00～10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション管橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
27	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やボールを使用した運動	並木瑤子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:50～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション管橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
28	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やボールを使用した運動	渋谷サービス公社社員	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
29	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やボールを使用した運動	渡辺ゆり子・並木瑤子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	はつらつセンターケアステーション本町	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
30	健康はつらつ事業	運動講座(柔々ボール体操)	ボールを使用した運動	桑原徹子・石井善和子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日,2月13日を除く	木		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	鶴ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
31	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	塚原やすこ	4月5日～3月27日	5月3日,5月17日,5月31日,8月16日,8月23日,8月30日,11月22日,12月13日,12月27日,1月3日,2月7日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	美竹の丘・しぶや	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
32	ブループログラム	水中ウォーキング	水中ウォーキング	講師	年間	祝休日,休館日,換水日,7月17日～8月,のびのび水中運動実施日を除く	火		14:00～14:30	中学生以上	30人	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
33	フィットネスプログラム	朝の体操教室	朝の体操教室	講師	年間	祝休日,休館日を除く	水		10:00～10:45	中学生以上の運動初心者	50人	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
34	鞋スポーツ	好き好きスポーツディ(バドミントンなど)	好き好きスポーツディ(バドミントンなど)	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
35	水中ウォーキング・エクササイズ	水中ウォーキング・水中エクササイズ	水中ウォーキング	講師	4月5日～3月27日	祝休日,換水日,7月19日～8月を除く	金		15:00～15:45	中学生以上	35人	中橋小学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中橋小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
36	のびのび水中運動教室	水中運動	水中運動	講師	5月9日～11月21日		木		14:00～14:45	肢体不自由な人	15人	中橋小学校温水プール	無料 スポーツ安全保険(任意)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中橋小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
37	水中ウォーキング	水中ウォーキング	水中ウォーキング	講師	4月6日～3月28日	祝休日,換水日,7月20日～8月,休館日を除く	土		10:00～10:45	中学生以上	30人	上原中学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	上原中学校温水プール	3460-7531	3460-7531
38	水中ウォーキング	水中ウォーキング	水中ウォーキング	講師	4月1日～3月30日	祝休日,換水日,休館日,学校利用日,7月～9月を除く	月		14:00～14:30	中学生以上	30人	渋谷本町学園温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	渋谷本町学園温水プール	3373-1303	6276-3810
39	リフレッシュ体操	リフレッシュ体操	リフレッシュ体操	講師	4月5日～3月26日	祝休日,休館日を除く	金		14:00～14:45	中学生以上の運動初心者	30人	猿楽トレーニングジム	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	猿楽トレーニングジム	3461-3447	3461-3448

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
40	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月2日	祝休日,換水日,8月を除く	月	第1	14:00～14:30	中学生以上	12人	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)	水着、キャップ、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
41	好き好きスポーツディ(リングバトルなど)		好き好きスポーツディ(リングバトルなど)	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
42	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)		4月1日～3月30日		月		9:00～12:00	小学生以上の人	定員設定なし	ひがし健康プラザ	400円	室内履きの靴、運動のできる服装など	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
43	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1日～3月30日		月		13:00～16:00	小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	400円	室内履きの靴、運動のできる服装など	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
44	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月1日～3月26日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	木		14:00～14:45	中学生以上	35人	代官山スポーツプラザ	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
45	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月2日～3月31日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	火		13:15～13:45	中学生以上	20人	代官山スポーツプラザ	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)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
46	のびのび水中運動教室		水中運動	講師	5月8日～11月20日		水		13:00～13:45	肢体不自由な人	15人	代官山スポーツプラザ	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) スポーツ安全保険	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
47	障がい者スポーツ体験教室		サウンドテーブルテニス	講師	7月4日		木		14:00～15:00	小学生以上	30人	スポーツセンター	無料	運動の出来る服装、タオル 水分補給の飲み物、室内履き	スポーツ振興課事業調整主査	3463-3296	3463-3822
48	障がい者スポーツ体験教室		ポッチャ	講師	7月18日		木		14:00～15:00	小学生以上	30人	スポーツセンター	無料	運動の出来る服装、タオル 水分補給の飲み物、室内履き	スポーツ振興課事業調整主査	3463-3296	3463-3822
49	ビラティス		ビラティス	講師	10月4日～12月6日		金		19:30～20:30	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円	運動の出来る服装 水分補給の飲み物	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
50	ビラティス		ビラティス	講師	1月10日～3月13日		金		19:30～20:30	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円	運動の出来る服装 水分補給の飲み物	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
51	ヨーガ		ヨーガ	講師	10月6日～12月8日		日		19:15～20:15	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円	運動の出来る服装 水分補給の飲み物	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
52	ヨーガ		ヨーガ	講師	1月5日～3月8日		日		19:15～20:15	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円	運動の出来る服装 水分補給の飲み物	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
53	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ソフトテニス	事前の申込不要、各会場で受付。(自由練習、技術指導有)	講師	年間		水、金		水 13:40～18:00(自由練習) 金 9:00～13:20(技術指導有)	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター庭球場	400円、小・中学生100円 水曜日のみスポーツ施設使用料免除登録がある場合無料	運動のできる服装	渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	
54	スポーツセンター当日参加型スポーツ	サッカー	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	4月3日～11月13日	7,8月を除く	水		18:30～20:20	18歳以上	定員設定なし	スポーツセンター運動場	500円	サッカーのできる服装、シューズ	渋谷区サッカー協会	090-7265-3843	
55	スポーツセンター当日参加型スポーツ	バスケットボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間		火・木		火 15:45～17:45 木 18:00～21:00(小学生は20:00まで)	小学生以上(小学生は保護者同伴)	定員設定なし	スポーツセンター大体育室	400円 小・中学生100円	運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バスケットボール協会	090-2240-3354	
56	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ゲートボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間	8月を除く	火		9:00～15:00	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター運動場	無料	運動のできる服装	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	
57	スポーツセンター当日参加型スポーツ	初級・中級者バドミントン練習会	事前の申込不要、各会場で受付。(競技を目的とした練習会) ※初めての方は協会まで連絡	講師	年間		火・水・金		火 9:00～12:45 水 13:15～17:45 金 18:00～21:00	18歳以上又はジュニア教室登録者(試合ができる初級者から)	定員設定なし	スポーツセンター大体育室	400円	ラケット、運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バドミントン協会	070-6968-2888	
58	若返るダイヤモンド体操		産位・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25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60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)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
59	若返るダイヤモンド体操		産位・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31日	祝休日を除く	火		9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上	30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)	水分補給の飲み物、運動のできる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
60	若返るダイヤモンド体操		産位・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30日	祝休日を除く	月		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	美竹の丘・しぶや	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動のできる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
61	若返るダイヤモンド体操		産位・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31日	祝休日を除く	火		13:00～14:30	区内在住でおおむね60歳以上	30人	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)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
62	若返るダイヤモンド体操		産位・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31日	祝休日を除く	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)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
63	若返るダイヤモンド体操		産位・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25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	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)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
64	若返るダイヤモンド体操		産位・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25日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
65	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	40人	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)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
66	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動のできる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
67	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
68	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ケアステーション皆橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
69	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27日	祝休日を除く	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1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動のできる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
70	若返るダイヤモンド体操		産位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日		木		16:00～17:00	区内在住でおおむね60歳以上	10人	あやめの苑・代々木	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動のできる服装、室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
71	リアル観戦事業	ハンドボール	東京2020大会において、区内で開催される競技を実際に観戦、体験し、競技についての興味関心を深め、競技の普及啓発とともに区民の気運醸成を図る。	ゲスト：宮崎大輔 参加チーム：大崎電気OSAKI OSOL、東京トライスターズ	7月6日		土		10:00～13:00	誰でも参加可	定員設定なし	スポーツセンター		室内履き（体験会参加者）	オリンピック・パラリンピック推進課	3463-1849	5458-4938