





## 令和3年4月イベントカレンダー

申込種別	事業名	副題	内容	申込期間	開催期間	対象者	定員	会場	参加費等	問い合わせ先	備考	詳細ページ
事前申込	シニアいきいき事業	千駄ヶ谷初心者タブレット教室	タブレットに興味のある初心者の方向けの講座です。基本の使い方から学べます	2021年4月15日～2021年4月28日	6月1日～7月2日の火・金、10：00～12：00、13：30～15：30	区内在住でおおむね60歳以上の人	各9人	千駄ヶ谷社会教育館	3,000円	シニアいきいき大学事務局 TEL 3464-5171 FAX 3464-5172		68

ここから詳細

随 時 申 込	
事 業 名	卓球
副 題	
内 容	場の開放(卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います)
申 込 期 間	
開 催 期 間	毎週月曜日 9:00~12:00
対 象 者	区内在住・在勤・在学の小学生以上
定 員	なし
会 場	ひがし健康プラザ
参 加 費 等	施設使用料
問 い 合 わ せ 先	ひがし健康プラザ 電話:5466-2291
備 考	持ち物 運動のできる服装、室内履きシューズ

随 時 申 込	
事 業 名	バドミントン
副 題	
内 容	場の開放(支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います)
申 込 期 間	
開 催 期 間	毎週月曜日 13:00~16:00
対 象 者	区内在住・在勤・在学の小学生以上
定 員	なし
会 場	ひがし健康プラザ
参 加 費 等	施設使用料
問 い 合 わ せ 先	ひがし健康プラザ 電話:5466-2291
備 考	持ち物 運動のできる服装、室内履きシューズ

当日会場受付	
事業名	水中ウォーキング
副題	
内容	水中ウォーキング
申込期間	
開催期間	毎週火曜日 14:00～14:30
対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上
定員	30名
会場	スポーツセンター
参加費等	施設使用料
問い合わせ先	スポーツセンター 電話:3468-9051
備考	

当日会場受付	
事業名	水中ウォーキング
副題	
内容	水中ウォーキング
申込期間	
開催期間	毎週火曜日 15:00～15:30
対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上
定員	20名
会場	代官山スポーツプラザ
参加費等	施設使用料
問い合わせ先	代官山スポーツプラザ 電話:5428-0831
備考	



当日会場受付	
事業名	水中ウォーキング
副題	
内容	水中ウォーキング
申込期間	
開催期間	第1月曜日 14:00～14:30
対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上
定員	20名
会場	ひがし健康プラザ
参加費等	施設使用料
問い合わせ先	ひがし健康プラザ 電話:5466-2291
備考	

当日会場受付	
事業名	水中ウォーキング
副題	
内容	水中ウォーキング
申込期間	
開催期間	毎週金曜日 15:00～15:30
対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上
定員	20名
会場	中幡小学校温水プール
参加費等	施設使用料
問い合わせ先	中幡小学校温水プール 電話:3376-1069
備考	

当日会場受付	
事業名	水中ウォーキング
副題	
内容	水中ウォーキング
申込期間	
開催期間	毎週月曜日 14:00～14:30
対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上
定員	20名
会場	渋谷本町学園温水プール
参加費等	施設使用料
問い合わせ先	渋谷本町学園温水プール 電話:3373-1303
備考	

当日会場受付	
事業名	水中ウォーキング
副題	
内容	水中ウォーキング
申込期間	
開催期間	毎週土曜日 10:00~10:30
対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上
定員	20名
会場	上原中学校温水プール
参加費等	施設使用料
問い合わせ先	上原中学校温水プール 電話:3460-7531
備考	

当日会場受付	
事業名	水中エクササイズ
副題	
内容	水中エクササイズ
申込期間	
開催期間	毎週木曜日 14:00～14:30
対象者	区内在住・在勤・在学の中中学生以上
定員	20名
会場	代官山スポーツプラザ
参加費等	施設使用料
問い合わせ先	代官山スポーツプラザ 電話:5428-0831
備考	

当日会場受付	
事業名	朝の体操教室
副題	
内容	朝の体操教室
申込期間	
開催期間	毎週水曜日 10時から10時45分
対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上
定員	50名
会場	スポーツセンター
参加費等	施設使用料
問い合わせ先	スポーツセンター 電話:3468-9051
備考	

当日会場受付	
事業名	ふれあいトレーニング
副題	
内容	マシントレーニング、ストレッチ
申込期間	
開催期間	毎週月・水・金・土曜日 13:00~16:45
対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上
定員	なし
会場	ひがし健康プラザ
参加費等	無料
問い合わせ先	ひがし健康プラザ 電話:5466-2291
備考	

当日会場受付	
事業名	ふれあいアリーナ
副題	
内容	リズム体操、ストレッチ体操
申込期間	
開催期間	毎週木曜日 14:00～15:30
対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上
定員	50名
会場	ひがし健康プラザ
参加費等	無料
問い合わせ先	ひがし健康プラザ 電話:5466-2291
備考	



当日会場受付	
事業名	リフレッシュ体操
副題	
内容	リフレッシュ体操
申込期間	
開催期間	毎週金曜日 14:00～14:45
対象者	区内在住・在勤・在学の中学生以上
定員	30名
会場	猿楽トレーニングジム
参加費等	施設使用料
問い合わせ先	猿楽トレーニングジム 電話:3461-3447
備考	

随 時 申 込	
事 業 名	ふれあい植物センターイベント
副 題	のみもの植物園
内 容	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う
申 込 期 間	2021年04月01日～2021年12月31日
開 催 期 間	日
対 象 者	誰でも参加可
定 員	定員設定なし
会 場	渋谷区ふれあい植物センター
参 加 費 等	無料
問 い 合 わ せ 先	渋谷区ふれあい植物センター 電話:5468-1384 FAX :5468-9385
備 考	施設改修のため2022年より休園予定

随 時 申 込	
事 業 名	ふれあい植物センターイベント
副 題	おはなし植物園
内 容	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験
申 込 期 間	2021年04月01日～2021年12月31日
開 催 期 間	水
対 象 者	誰でも参加可
定 員	15人
会 場	渋谷区ふれあい植物センター
参 加 費 等	無料
問 い 合 わ せ 先	渋谷区ふれあい植物センター 電話:5468-1384 FAX :5468-9385
備 考	施設改修のため2022年より休園予定

随 時 申 込	
事 業 名	ふれあい植物センターイベント
副 題	季節のワークショップ
内 容	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る
申 込 期 間	2021年04月01日～2021年12月31日
開 催 期 間	土・日・祝
対 象 者	誰でも参加可
定 員	定員設定なし
会 場	渋谷区ふれあい植物センター
参 加 費 等	無料～500円
問 い 合 わ せ 先	渋谷区ふれあい植物センター 電話:5468-1384 FAX :5468-9385
備 考	施設改修のため2022年より休園予定

随 時 申 込	
事 業 名	ふれあい植物センターイベント
副 題	草木染体験実習
内 容	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する
申 込 期 間	2021年04月01日～2021年12月31日
開 催 期 間	土・日・祝
対 象 者	中学生以上
定 員	10人
会 場	渋谷区ふれあい植物センター
参 加 費 等	1,000～3,000円
問 い 合 わ せ 先	渋谷区ふれあい植物センター 電話:5468-1384 FAX :5468-9385
備 考	施設改修のため2022年より休園予定

当日会場受付又は事前申込	
事業名	渋谷おとなりサンデー
副題	オフラインとオンラインの両方の企画を開催(予定)
内容	コロナ禍における「新しい日常の中で開かれる新しいコミュニティ活動」によるオフライン企画と「渋谷のラジオ」や「WEB」を利用したオンライン企画を開催します。
申込期間	
開催期間	6月6日(毎年6月第一日曜日) 渋谷おとなりサンデーの日 5月～ オンライン企画開始 6月 地域交流強化月間
対象者	どなたでも
定員	企画により定員がある場合あり
会場	渋谷区内全域
参加費等	企画により有料の場合あり
問い合わせ先	渋谷おとなりサンデーWEBサイトに掲載 <a href="https://shibuya-otonari.jp/">https://shibuya-otonari.jp/</a>
備考	7月以降に開催される企画もあります。渋谷おとなりサンデーWEBサイトをご確認ください。

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	エンジョイエアロビクス
内容	内容: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。 講師:加藤 直美
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月7日~10月25日の月曜日、11:20~12:20 ※8月9日、9月20日を除く
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	30人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	フィットウォーキング
内容	内容: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。 講師:山崎 美貴子
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月7日~10月25日の月曜日、13:30~14:40 ※8月9日、9月20日を除く
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	30人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物



事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	リンパストレッチ
内容	内容: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。 講師:山本 敦子
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月7日~10月25日の月曜日、15:00~16:10 ※8月9日、9月20日を除く
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	30人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	ヨガ①
内容	内容:高齢者向けのヨガ。初心者でも参加可能。 講師:井上 和陽子
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月1日~10月26日の火曜日、9:30~10:50 ※6月15日、6月29日、7月20日、8月17日、8月31日、9月21日、10月19日を除く
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	30人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	ヨガ②
内容	内容:高齢者向けのヨガ。初心者でも参加可能。 講師:井上 和陽子
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月1日~10月26日の火、11:10~12:30 ※6月15日、6月29日、7月20日、8月17日、8月31日、9月21日、10月19日を除く
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	30人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	健身操①
内容	内容: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。 講師:生駒 啓子
申込期間	2021年4月5日～2021年4月23日
開催期間	2021年6月2日～10月27日の水曜日、9:30～10:40 ※6月30日、9月29日を除く
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	30人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	健身操②
内容	内容: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。 講師:生駒 啓子
申込期間	2021年4月5日～2021年4月23日
開催期間	2021年6月2日～10月27日の水曜日、11:00～12:10 ※6月30日、9月29日を除く
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	30人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	いきいき健康体操
内容	内容:リズム体操、マットストレッチ、筋トレなどの全身運動 講師:工藤 彩
申込期間	2021年4月5日～2021年4月23日
開催期間	2021年6月3日～10月28日の木曜日、9:30～11:00 ※7月22日、9月23日を除く
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	30人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	太極拳
内容	内容:24式太極拳。基礎の動きから行う。 講師:近藤 留美子
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月3日~10月28日の木曜日、11:20~12:40 ※7月22日、9月23日を除く
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	30人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	すわって筋力アップ
内容	内容:椅子に座って筋トレ。脚の弱い方でもOK。 講師:中井 良二
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月3日~10月28日の木曜日、15:30~16:30 ※7月22日、9月23日を除く
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	30人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物



事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	ピラティス
内容	内容:ヨー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。 講師:栗沢 恵子
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月4日~10月22日の金曜日、11:10~12:15 ※7月23日を除く
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	30人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	ポールウォーキング
内容	内容: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。 講師:田村 夫美子
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月4日~7月30日の金曜日、9:30~10:30 ※7月23日 を除く
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	15人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	書道①
内容	内容:主に楷書体、行書体の書き方を学ぶ。 講師:平石 巳代子
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月7日,6月14日,7月5日,7月12日,8月2日,8月16日,9月6日,10月4日,10月11日、月曜日、14:00~15:30
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	8人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	900円(教材費)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	マスク着用必須

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	書道②
内容	内容:主に楷書体、行書体の書き方を学ぶ。 講師:中筋 桂子
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月21日,6月28日,7月19日,7月26日,8月23日,8月30日,9月27日,10月18日,10月25日、月曜日、14:00~15:30
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	8人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	900円(教材費)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	マスク着用必須

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	英会話(初級)①
内容	内容:外国人講師による、中学生レベルの英会話レッスン。 講師:(外国人講師)
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月1日~10月26日の火曜日、9:50~10:40 ※6月29日、8月31日を除く
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	8人
会場	渋谷区かなみの杜・渋谷
参加費等	3,000円程度(教科書代)
問い合わせ先	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	マスク着用必須

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	英会話(中級)①
内容	内容:外国人講師による、高校生レベルの英会話レッスン。 講師:(外国人講師)
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月1日~10月26日の火曜日、11:10~12:00 ※6月29日、8月31日を除く
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	8人
会場	渋谷区かなみの杜・渋谷
参加費等	3,000円程度(教科書代)
問い合わせ先	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	マスク着用必須

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	詩吟①
内容	内容:詩吟の発生方法、楽譜の読み方を学ぶ。 講師:武藤 嶺栄
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月2日,6月9日,7月7日,7月14日,8月4日,8月11日,9月1日,9月8日,10月6日,10月13日、水曜日、14:00~15:30
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	8人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	無料
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	マスク着用必須

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	詩吟②
内容	内容:詩吟の発生方法、楽譜の読み方を学ぶ。 講師:武藤 嶺栄
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月16日,6月23日,7月21日,7月28日,8月18日,8月25日,9月15日,9月22日,10月20日,10月27日、水曜日、 14:00~15:30
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	8人
会場	渋谷区かなみの杜・渋谷
参加費等	無料
問い合わせ先	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	マスク着用必須



事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	英会話(初級)②
内容	内容:外国人講師による、中学生レベルの英会話レッスン。 講師:(外国人講師)
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月3日~10月28日の木曜日、9:50~10:40 ※7月22日、9月23日を除く
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	8人
会場	渋谷区かなみの杜・渋谷
参加費等	3,000円程度(教科書代)
問い合わせ先	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	マスク着用必須

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	英会話(中級)②
内容	内容:外国人講師による、高校生レベルの英会話レッスン。 講師:(外国人講師)
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月3日~10月28日の木曜日、11:10~12:00 ※7月22日、9月23日を除く
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	8人
会場	渋谷区かなみの杜・渋谷
参加費等	3,000円程度(教科書代)
問い合わせ先	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	マスク着用必須

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	水墨画①
内容	内容:先生の手本を参考にして水墨画の基礎を学ぶ。 講師:岡田 由美子、三塚 政江
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月3日,6月10日,7月1日,7月8日,8月5日,8月12日,9月2日,9月9日,10月7日,10月14日、木曜日、14:00~15:30
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	8人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	1,000円(教材費)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	マスク着用必須

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	水墨画②
内容	内容:先生の手本を参考にして水墨画の基礎を学ぶ。 講師:岡田 由美子、三塚 政江
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月17日,6月24日,7月15日,7月29日,8月19日,8月26日,9月16日,9月30日,10月21日,10月28日、木曜日、 14:00~15:30
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	8人
会場	渋谷区かなみの杜・渋谷
参加費等	1,000円(教材費)
問い合わせ先	渋谷区かなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	マスク着用必須

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	歌ってラララ①
内容	内容: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。 講師:内藤 郁子
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月11日,7月9日,8月13日,9月10日,10月8日、金曜日、13:30~15:00
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	25人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	無料
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	歌ってラララ②
内容	内容: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。 講師:内藤 郁子
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月25日,7月30日,8月27日,9月24日,10月22日、金曜日、13:30~15:00
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	25人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	無料
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	水彩画①
内容	内容:果物や花なおをモチーフにして、描き方の基礎を学ぶ。 講師:柚村 優美、斎木 裕子、岡田 由美子
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月4日,6月11日,7月2日,7月9日,8月6日,8月13日,9月3日,9月10日,10月1日,10月8日、金曜日、14:00~15:30
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	8人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	1,000円(教材費)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	マスク着用必須

事前申込	
事業名	元気すこやか事業
副題	水彩画②
内容	内容:果物や花なおをモチーフにして、描き方の基礎を学ぶ。 講師:袖村 優美、斎木 裕子、岡田 由美子
申込期間	2021年4月5日~2021年4月23日
開催期間	2021年6月18日,6月25日,7月16日,7月30日,8月20日,8月27日,9月17日,9月24日,10月15日,10月22日、金曜日、 14:00~15:30
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
定員	8人
会場	渋谷区かんなみの杜・渋谷
参加費等	1,000円(教材費)
問い合わせ先	渋谷区かんなみの杜・渋谷 電話:5784-3872
備考	マスク着用必須



事前申込	
事業名	運動器の機能向上事業
副題	高齢者健康トレーニング教室
内容	内容:マシントレーニング、ボール・セラバンドを使った運動など 講師:スポーツトレーナー、機能訓練指導員等
申込期間	2021年4月1日～2021年4月15日
開催期間	2021年5月7日～6月2日の水・金曜日、14:00～15:30
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人  ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談
定員	3人
会場	中幡小学校温水プール
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	中幡小学校温水プール 電話:3376-1069
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物

事前申込	
事業名	運動器の機能向上事業
副題	高齢者健康トレーニング教室
内容	内容:マシントレーニング、ボール・セラバンドを使った運動など 講師:スポーツトレーナー、機能訓練指導員等
申込期間	2021年4月1日～2021年4月15日
開催期間	2021年5月10日～6月4日の月・金曜日、14:00～15:30
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人  ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談
定員	4人
会場	恵比寿社会教育館
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	恵比寿社会教育館 電話:3443-5777
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物

事前申込	
事業名	運動器の機能向上事業
副題	高齢者健康トレーニング教室
内容	内容:転倒骨折予防のための健康体操、水中運動など 講師:スポーツトレーナー、機能訓練指導員等
申込期間	2021年4月1日～2021年4月15日
開催期間	2021年5月19日～8月4日の水曜日、14:00～15:30
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人  ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談
定員	8人
会場	ひがし健康プラザ
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	ひがし健康プラザ 電話:5466-2291
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物

事前申込	
事業名	運動器の機能向上事業
副題	高齢者健康トレーニング教室
内容	内容:転倒骨折予防のための健康体操、水中運動など 講師:スポーツトレーナー、機能訓練指導員等
申込期間	2021年4月1日～2021年4月15日
開催期間	2021年5月14日～8月6日の金曜日、14:00～15:30
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人  ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談
定員	8人
会場	ひがし健康プラザ
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	ひがし健康プラザ 電話:5466-2291
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物

事前申込	
事業名	運動器の機能向上事業
副題	高齢者健康トレーニング教室
内容	内容内容:マシントレーニング、ボール・セラバンドを使った運動など 講師:スポーツトレーナー、機能訓練指導員等
申込期間	2021年4月15日～2021年4月23日
開催期間	2021年5月12日～6月18日の水・金曜日、13:30～15:00
対象者	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人  ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談
定員	13人
会場	美竹の丘・しぶや
参加費等	1,200円(保険料)
問い合わせ先	株式会社ジェイレック 電話:3594-0597
備考	・マスク着用必須 ・持ち物:室内履き、タオル、飲み物

事前申込	
事業名	口腔機能向上事業
副題	お口のアンチエイジング教室
内容	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士
申込期間	2021年4月15日～2021年8月31日
開催期間	2021年6月2日・9月1日、水曜日、14:00～16:00
対象者	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人
定員	20人
会場	ひがし健康プラザ
参加費等	無料
問い合わせ先	<p>①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770</p> <p>②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341</p> <p>③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888</p>
備考	なし

事前申込	
事業名	口腔機能向上事業
副題	お口のアンチエイジング教室
内容	内容:歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師:渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士
申込期間	2021年4月15日～2021年8月31日
開催期間	2021年6月3日・9月30日、木曜日、10:00～12:00
対象者	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人
定員	20人
会場	千駄ヶ谷社会教育館
参加費等	無料
問い合わせ先	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 電話:5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話:3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
備考	なし

事前申込	
事業名	渋谷区訪問型サービス A 従事者研修
副題	渋谷区せいかつサポート研修
内容	内容:高齢者宅で家事をサポートしていただける方を募集するための研修(訪問介護に関する講義・演習)
申込期間	2021年4月1日～2021年5月10日
開催期間	2021年6月3日,6月10日,6月17日,6月24日、木曜日、9:15～13:00
対象者	渋谷区指定の訪問介護事業所で働く人を希望する18歳以上の人
定員	40人
会場	文化総合センター大和田
参加費等	無料
問い合わせ先	介護保険課介護総合事業係 電話:3463-1888
備考	筆記用具



事前申込	
事業名	「栄養教室」
副題	栄養成分表示について
内容	・講話と試食 ・栄養士
申込期間	2021年4月5日～2021年4月26日 電話にて申し込み
開催期間	2021年4月27日(火) 13:30～14:30
対象者	区内在住・在勤・在学の人
定員	8人
会場	幡ヶ谷保健相談所
参加費等	無料
問い合わせ先	中央保健相談所母子保健係栄養指導 電話 3463-2444 FAX 5458-4944
備考	筆記用具

随 時 申 込	
事 業 名	シルバー人材センター 入会説明会
副 題	
内 容	当センター概要説明(DVD)、面談
申 込 期 間	
開 催 期 間	
対 象 者	区内在住でおおむね 60 歳以上の人
定 員	10 人
会 場	総合ケアコミュニティ・せせらぎ
参 加 費 等	2000 円
問 い 合 せ 先	渋谷区シルバー人材センター 電話:5465-1876 FAX:3466-1874
備 考	・マスク着用必須 ・持ち物:筆記用具、事前郵送資料 詳しくはお問合せ先にご確認ください

随 時 申 込	
事 業 名	シルバー人材センター 入会説明会
副 題	
内 容	当センター概要説明(DVD)、面談
申 込 期 間	
開 催 期 間	
対 象 者	区内在住でおおむね 60 歳以上の人
定 員	10 人
会 場	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ
参 加 費 等	2000 円
問 い 合 せ 先	渋谷区シルバー人材センター 電話:5465-1876 FAX:3466-1874
備 考	・マスク着用必須 ・持ち物:筆記用具、事前郵送資料 詳しくはお問合せ先にご確認ください

随 時 申 込	
事 業 名	シニアチアダンス
副 題	
内 容	チアダンスの初心者向け講座
申 込 期 間	
開 催 期 間	4月9日～3月25日
対 象 者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定 員	20
会 場	つばめの里・本町東
参 加 費 等	65歳以上 1,200円、65歳未満 1,850円(保険加入料)
問 い 合 わ せ 先	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
備 考	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴、マスク・フェイスシールド着用

随 時 申 込	
事 業 名	シニアチアダンス
副 題	
内 容	チアダンスの初心者向け講座
申 込 期 間	
開 催 期 間	4月13日～3月22日
対 象 者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定 員	20
会 場	ひがし健康プラザ
参 加 費 等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)
問 い 合 わ せ 先	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX5466-2682
備 考	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴、マスク・フェイスシールド着用

当日会場受付	
事業名	若返るダイヤモンド体操
副題	
内容	座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操
申込期間	
開催期間	4月6日～3月29日
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	15
会場	代官山スポーツプラザ
参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)
問い合わせ先	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴、マスク着用

当日会場受付	
事業名	若返るダイヤモンド体操
副題	
内容	座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操
申込期間	
開催期間	4月6日～3月29日
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	15
会場	はつらつセンター参宮橋
参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)
問い合わせ先	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、マスク着用

当日会場受付	
事業名	若返るダイヤモンド体操
副題	
内容	座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操
申込期間	
開催期間	4月7日～3月30日
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	9
会場	ひがし健康プラザ
参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)
問い合わせ先	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、マスク着用



当日会場受付	
事業名	若返るダイヤモンド体操
副題	
内容	座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操
申込期間	
開催期間	4月7日～3月30日
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	12
会場	地域交流センター代々木の杜
参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)
問い合わせ先	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、マスク着用

当日会場受付	
事業名	若返るダイヤモンド体操
副題	
内容	座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操
申込期間	
開催期間	4月7日～3月30日
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	15
会場	はつらつセンターケアステーション本町
参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)
問い合わせ先	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、マスク着用

当日会場受付	
事業名	若返るダイヤモンド体操
副題	
内容	座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操
申込期間	
開催期間	4月1日～3月31日
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	15
会場	恵比寿社会教育館
参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)
問い合わせ先	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、マスク着用

当日会場受付	
事業名	若返るダイヤモンド体操
副題	
内容	座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操
申込期間	
開催期間	4月8日～3月31日
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	12
会場	勤労福祉会館
参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)
問い合わせ先	高齢者福祉課サービス事業係 TEL3463-1873 FAX3463-2873
備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、マスク着用

当日会場受付	
事業名	若返るダイヤモンド体操
副題	
内容	座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操
申込期間	
開催期間	4月6日～3月29日
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	8
会場	あやめの苑・代々木
参加費等	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)
問い合わせ先	あやめの苑・代々木 TEL3372-1103 FAX3372-1032
備考	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴、マスク着用

事前申込	
事業名	シニアいきいき事業
副題	大和田 PC 教室 1 期
内容	パソコンを初めて使う方から、ワードやエクセルを用いて文章やカレンダーなどを作成したい方まで受講していただける講座です。
申込期間	2021 年 4 月 1 日～2021 年 4 月 14 日
開催期間	5 月 11 日～7 月 16 日の火・水・木・金、10:00～12:00、13:15～15:15 または金を除く 15:30～17:30
対象者	区内在住でおおむね 60 歳以上の人(一部コースはご自身のスマートフォンや通信可能なタブレットを持っている人)
定員	各 10 人
会場	文化総合センター大和田
参加費等	3,000 円
問い合わせ先	シニアいきいき大学事務局 TEL 3464-5171 FAX 3464-5172
備考	一部コースはご自身のスマートフォンや通信可能なタブレットをご持参ください

事前申込	
事業名	シニアいきいき事業
副題	千駄ヶ谷初心者タブレット教室
内容	タブレットに興味のある初心者の方向けの講座です。基本の使い方から学べます
申込期間	2021年4月15日～2021年4月28日
開催期間	6月1日～7月2日の火・金、10:00～12:00、13:30～15:30
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	各9人
会場	千駄ヶ谷社会教育館
参加費等	3,000円
問い合わせ先	シニアいきいき大学事務局 TEL 3464-5171 FAX 3464-5172
備考	

事前申込	
事業名	シニアいきいき事業
副題	千駄ヶ谷初心者タブレット教室
内容	タブレットに興味のある初心者の方向けの講座です。基本の使い方から学べます
申込期間	2021年4月15日～2021年4月28日
開催期間	6月1日～7月2日の火・金、10:00～12:00、13:30～15:30
対象者	区内在住でおおむね60歳以上の人
定員	各9人
会場	千駄ヶ谷社会教育館
参加費等	3,000円
問い合わせ先	シニアいきいき大学事務局 TEL 3464-5171 FAX 3464-5172
備考	