令和３年6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
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年4月15日～2021年8月31日	2021年6月2日・9月1日、水曜日、14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	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
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年4月15日～2021年9月29日	2021年6月3日・9月30日、木曜日、10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	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
事前申込	渋谷区訪問型サービスA従事者研修	渋谷区せいかつサポート研修	内容：高齢者宅で家事をサポートしていただける方を募集するための研修（訪問介護に関する講義・演習）	2021年4月1日～2021年5月10日	2021年6月3日,6月10日,6月17,6月24日、木曜日、9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働くことを希望する18歳以上の人	40人	文化総合センター大和田	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月15日	2021年6月17日・9月16日、木曜日、14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	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
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月23日	2021年6月25日・9月24日、金曜日、10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	笹塚区民会館	無料	①渋谷区口腔保健支援センター　プラザ歯科診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：3770-2341
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6月3日～7月29日の木曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	5人	スポーツセンター	1,200円（保険料）	スポーツセンター 電話：3468-9051
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6 月3日～7 月29日の木曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	3人	猿楽トレーニングジム	1,200円（保険料）	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「ボイストレーニング講座」（全3回）	㈱そらうみ　玉澤明人氏 『ノド』の健康を保つため、自宅でもできる正しい発声法や誤嚥予防のためのトレーニング方法を学ぶ	2021年5月15日～2021年5月31日	2021年7月10日～2021年7月24日の毎週土曜日、10：00～11：30	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	幡ヶ谷社会教育館	無料	幡ヶ谷社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年４月20日～2021年5月6日	2021年6月5日　土　14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	長谷戸社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年４月20日～2021年5月6日	2021年6月12日　土　14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	幡ヶ谷社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	かわいい布花コサージュ作り（全2回）	染から楽しむコサージュ作り。指先を使い集中力を高め脳の活性化を図ると共にモノづくりの楽しさを学ぶ。	2021年6月1日～2021年6月10日	2021年6月19日・6月26日　土　14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	12人	恵比寿社会教育館	1500円(材料費)	幡ヶ谷社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278

令和３年6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
随時申込	卓球		場の開放（卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います）		毎週月曜日 9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	バドミントン		場の開放（支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います）		毎週月曜日 13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	2021年04月01日～2021年12月31日	日	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX ：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日～2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX ：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料～500円	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX ：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000~3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX ：5468-9385
随時申込	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876　　FAX：3466-1874
随時申込	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876　　FAX：3466-1874
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		４月9日～３月25日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	つばめの里・本町東	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		４月13日～３月22日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX5466-2682

令和３年6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
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	30名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週火曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		第１月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週金曜日 15:00～15:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	中幡小学校温水プール	施設使用料	中幡小学校温水プール 電話：3376-1069
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週月曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	渋谷本町学園温水プール	施設使用料	渋谷本町学園温水プール 電話：3373-1303
当日会場受付	水中ウォーキング		水中ウォーキング		毎週土曜日 10:00～10:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	上原中学校温水プール	施設使用料	上原中学校温水プール 電話：3460-7531
当日会場受付	水中エクササイズ		水中エクササイズ		毎週木曜日 14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	20名	代官山スポーツプラザ	施設使用料	代官山スポーツプラザ 電話：5428-0831
当日会場受付	朝の体操教室		朝の体操教室		毎週水曜日 10時から10時45分	区内在住・在勤・在学の中学生以上	50名	スポーツセンター	施設使用料	スポーツセンター 電話：3468-9051

令和３年５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
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年4月15日～2021年9月29日	2021年6月3日・9月30日、木曜日、10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	①渋谷区口腔保健支援センター　プラザ歯科診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	渋谷区訪問型サービスA従事者研修	渋谷区せいかつサポート研修	内容：高齢者宅で家事をサポートしていただける方を募集するための研修（訪問介護に関する講義・演習）	2021年4月1日～2021年5月10日	2021年6月3日,6月10日,6月17,6月24日、木曜日、9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働くことを希望する18歳以上の人	40人	文化総合センター大和田	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月15日	2021年6月17日・9月16日、木曜日、14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	①渋谷区口腔保健支援センター　プラザ歯科診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月23日	2021年6月25日・9月24日、金曜日、10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	笹塚区民会館	無料	①渋谷区口腔保健支援センター　プラザ歯科診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6月3日～7月29日の木曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	5人	スポーツセンター	1,200円（保険料）	スポーツセンター 電話：3468-9051
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年６月３日～７月29日の木曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	3人	猿楽トレーニングジム	1,200円（保険料）	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	初級英会話～勇気とコツを学ぶ（全3回）	青山学院大学理工学部教授　リーディー・デビッド氏 オリンピック、パラリンピック開催を前に、英語の基礎や表現を学びながら、外国人に対して気軽に話しかけるコツを学ぶ。	2021年4月15日～2021年4月26日	2021年5月15日～2021年5月29日の毎週土曜日、10：00～12：00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	幡ヶ谷社会教育館	無料	幡ヶ谷社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	「ボイストレーニング講座」（全3回）	㈱そらうみ　玉澤明人氏 『ノド』の健康を保つため、自宅でもできる正しい発声法や誤嚥予防のためのトレーニング方法を学ぶ	2021年5月15日～2021年5月31日	2021年7月10日～2021年7月24日の毎週土曜日、10：00～11：30	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	幡ヶ谷社会教育館	無料	幡ヶ谷社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年４月20日～2021年5月6日	2021年5月15日　土　14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年４月20日～2021年5月6日	2021年5月22日　土　14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	上原社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年４月20日～2021年5月6日	2021年5月29日　土　14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	恵比寿社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年４月20日～2021年5月6日	2021年6月5日　土　14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	長谷戸社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年４月20日～2021年5月6日	2021年6月12日　土　14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	幡ヶ谷社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632

令和３年５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
随時申込	卓球		場の開放（卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います）		毎週月曜日 9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	バドミントン		場の開放（支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います）		毎週月曜日 13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	2021年04月01日～2021年12月31日	日	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX ：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日～2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX ：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料～500円	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX ：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000~3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX ：5468-9385
随時申込	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876　　FAX：3466-1874
随時申込	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876　　FAX：3466-1874
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		４月9日～３月25日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	つばめの里・本町東	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		４月13日～３月22日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター

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

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
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年4月15日～2021年8月31日	2021年6月2日・9月1日、水曜日、14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	①渋谷区口腔保健支援センター　プラザ歯科診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年4月15日～2021年9月29日	2021年6月3日・9月30日、木曜日、10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	①渋谷区口腔保健支援センター　プラザ歯科診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	渋谷区訪問型サービスA従事者研修	渋谷区せいかつサポート研修	内容：高齢者宅で家事をサポートしていただける方を募集するための研修（訪問介護に関する講義・演習）	2021年4月1日～2021年5月10日	2021年6月3日,6月10日,6月17,6月24日、木曜日、9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働くことを希望する18歳以上の人	40人	文化総合センター大和田	無料	介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月15日	2021年6月17日・9月16日、木曜日、14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	①渋谷区口腔保健支援センター　プラザ歯科診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	口腔機能向上事業	お口のアンチエイジング教室	内容：歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介 講師：渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	2021年5月1日～2021年9月23日	2021年6月25日・9月24日、金曜日、10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	笹塚区民会館	無料	①渋谷区口腔保健支援センター　プラザ歯科診療所 電話：5466-2770 ②渋谷区歯科医師会 電話：3770-2341 ③介護保険課介護総合事業係 電話：3463-1888
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6月3日～7月29日の木曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	5人	スポーツセンター	1,200円（保険料）	スポーツセンター 電話：3468-9051
事前申込	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	内容内容：マシントレーニング、ストレッチ運動など 講師：スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	2021年5月1日～2021年5月15日	2021年6 月3日～7 月29日の木曜日、14:00～15:30	区内に住所を有する65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人	3人	猿楽トレーニングジム	1,200円（保険料）	猿楽トレーニングジム 電話：3461-3447
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	初級英会話ー勇気とコツを学ぶ（全3回）	青山学院大学理工学部教授　リーディー・デビッド氏 オリンピック、パラリンピック開催を前に、英語の基礎や表現を学びながら、外国人に対して気軽に話しかけるコツを学ぶ。	2021年4月15日～2021年4月26日	2021年5月15日～2021年5月29日の毎週土曜日、10：00～12：00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	幡ヶ谷社会教育館	無料	幡ヶ谷社会教育館文化事業係 電話：3376-1541 FAX：3375-9278
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年４月20日～2021年5月6日	2021年5月22日　土　14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	上原社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年４月20日～2021年5月6日	2021年5月29日　土　14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	恵比寿社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年４月20日～2021年5月6日	2021年6月5日　土　14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	長谷戸社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632
事前申込	2021年度渋谷区立社会教育館講座	オリンピック渋谷音頭体験	東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてみんなで「オリンピック渋谷音頭」を踊って盛り上げましょう。	2021年４月20日～2021年5月6日	2021年6月12日　土　14：00～16：00	区内在住・在勤・在学の人	25人	幡ヶ谷社会教育館	無料	千駄ヶ谷社会教育館 電話：3497-0631 FAX：3497-0632

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
随時申込	卓球		場の開放（卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います）		毎週月曜日 9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	バドミントン		場の開放（支柱やネットの準備片付けは参加者自身が行います）		毎週月曜日 13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	ひがし健康プラザ 電話：5466-2291
随時申込	ふれあい植物センターイベント	のみもの植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	2021年04月01日～2021年12月31日	日	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX ：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 自然科学系絵本の読み聞かせと、実物の観察や試食体験	2021年04月01日～2021年12月31日	水	誰でも参加可	15人	渋谷区ふれあい植物センター	無料	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX ：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料～500円	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX ：5468-9385
随時申込	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	講師…ふれあい植物センターボランティアの会 身近な植物を材料に染色を体験する	2021年04月01日～2021年12月31日	土・日・祝	中学生以上	10人	渋谷区ふれあい植物センター	1,000~3,000円	渋谷区ふれあい植物センター 電話：5468-1384 FAX ：5468-9385
随時申込	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876　　FAX：3466-1874
随時申込	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD)、面談			区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ	2000円	渋谷区シルバー人材センター 電話：5465-1876　　FAX：3466-1874
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		４月9日～３月25日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	つばめの里・本町東	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	つばめの里・本町東 TEL 6383-3870 FAX 5350-2560
随時申込	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座		４月13日～３月22日	区内在住でおおむね60歳以上の人	20	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター TEL 5466-2681 FAX5466-2682

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

令和３年３月イベントカレンダー

№	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		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村　理恵（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火		13:00～14:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	10人	はつらつセ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
2		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村　理恵（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17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	10人	はつらつセ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
3		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上　和陽子（予定）	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、8月4・11日を除く	水		10:00～11:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	25人	恵比寿社会	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
4		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島陽子（予定）	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、7月21日、8月4・11日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	35人	代官山スポ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
5		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上　和陽子（予定）	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月23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	20人	リフレッシ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
6		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上　和陽子（予定）	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月23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	20人	リフレッシ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
7		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊藤　瞳・石井喜和子（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日、9月17日を除く	金		10:00～11:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	23人	幡ヶ谷社会	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
8		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	羽鳥恵美（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13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	13人	笹塚高架下	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
9		2月15日	3月1日	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	小板橋美雪・柴田由美子（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火		13:30～15:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	10人	地域交流セ	無料	マスク・室内履き・運動できる服装・タオ	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
10		2月15日	3月1日	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（予定）	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、8月4・11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	25人	地域交流セ	無料	マスク・室内履き・運動できる服装・タオ	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
11		2月15日	3月1日	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（予定）	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、8月4・11日を除く	水		10:00～11:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	20人	はつらつセ	無料	マスク・室内履き・運動できる服装・タオ	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
12		2月15日	3月1日	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（予定）	4月7日～9月29日	5月5日、6月30日、7月21・28日、8月4・11・25日、9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	18人	千駄ヶ谷社	無料	マスク・室内履き・運動できる服装・タオ	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
13		2月15日	3月1日	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・野村万里子・掛札裕見子（予定）	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、7月21日、8月4・11日を除く	水		14:00～15:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	55人	ひがし健康	無料	マスク・室内履き・運動できる服装・タオ	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
14		2月15日	3月1日	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（予定）	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月23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	15人	はつらつセ	無料	マスク・室内履き・運動できる服装・タオ	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
15		2月15日	3月1日	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（予定）	4月5日～9月27日	5月3日、8月2・9・16日、9月20日を除く	月		10:00～10:4	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	12人	はつらつセ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
16		2月15日	3月1日	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（予定）	4月5日～9月27日	5月3日、8月2・9・16日、9月20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	12人	はつらつセ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
17		2月15日	3月1日	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（予定）	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月23日を除く	木		13:30～14:4	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	15人	はつらつセ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
18		2月15日	3月1日	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	未定	4月5日～9月27日	5月3日、8月2・9・16日、9月20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	20人	地域交流セ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
19		2月15日	3月1日	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（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火		10:00～11:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	13人	初台敬老館	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
20		2月15日	3月1日	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（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17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	10人	地域交流セ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
21		2月15日	3月1日	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（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火		14:00～14:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	10人	地域交流セ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
22		2月15日	3月1日	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)	未定	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、8月4・11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	13人	西原敬老館	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
23		2月15日	3月1日	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)	未定	4月1日～7月15日	4月29日を除く	木		13:30～14:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	18人	千駄ヶ谷区	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
24		2月15日	3月1日	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（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13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	20人	スポーツセ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
25		2月15日	3月1日	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（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金		10:10～10:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	20人	スポーツセ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
26		2月15日	3月1日	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)	未定	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13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	25人	恵比寿社会	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
27		2月15日	3月1日	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（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月16・23・30日、8月6・13・20・27日、9月3・10日を除く	金		10:00～11:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	18人	地域交流セ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
28		2月15日	3月1日	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)	未定	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13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	20人	リフレッシ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
29		2月15日	3月1日	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)	未定	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金		13:30～14:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	10人	地域交流セ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
30		2月15日	3月1日	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	猪股富士子・石井喜和子（予定）	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月16・23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	28人	幡ヶ谷社会	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
31		2月15日	3月1日	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（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金		10:00～11:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	10人	美竹の丘・	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
32		3月1日	3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	4月7日～6月30日		水		10:50～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	14人	グループホ	保険料：1,	室内履き動きやすい服装	グループホーム管理	3299-2691	3299-2692
33		3月1日	3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	4月9日～6月25日		金		10:50～12:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	14人	グループホ	保険料：1,	室内履き動きやすい服装	グループホーム管理	3299-2691	3299-2692
34		3月1日	3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	4月9日～6月25日		金		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	14人	グループホ	保険料：1,	室内履き動きやすい服装	グループホーム管理	3299-2691	3299-2692
35		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	フラダンス	フラダンスの基礎を学ぶ講座	講師	4月9日～3月11日	月2回程度、全20回	金		10：00～12：00	区内在住で、おおむね60歳以上の人（令和	20人	文化総合セ	4,000円	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
36		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	ペーパーグラデーション	カラー紙を用いた講座	講師	4月12日～2月28日	月2回程度、全20回	月		10：00～12：00	区内在住で、おおむね60歳以上の人（令和	7人	文化総合セ	11,000円	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
37		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	都心で米と野菜づくり	米・野菜づくりの講座	講師	4月27日～3月22日	月2回程度、全20回	火		10：00～12：00	区内在住で、おおむね60歳以上の人（令和	20人	文化総合セ	3,000円	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
38		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	俳句　入門	俳句の入門講座	講師	5月7日～3月25日	月1回程度、全10回	金		10：00～12：00	区内在住で、おおむね60歳以上の人（令和	10人	文化総合セ	2,000円	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
39		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	俳句　初級	俳句を作ったことがある方向けの講座	講師	5月7日～3月25日	月1回程度、全10回	金		13：30～15：30	区内在住で、おおむね60歳以上の人（令和	15人	文化総合セ	2,000円	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
40		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	スマートフォン　基本	スマートフォンの基本講座	講師	5月10日～5月31日		月		10：00～12：00	区内在住で、おおむね60歳以上の人（令和	10人	文化総合セ	2,000円	マスク着用ご自身のスマートフォン	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
41		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	スマートフォン　応用	スマートフォンの応用講座	講師	5月10日～5月31日		月		13：30～15：30	区内在住で、おおむね60歳以上の人（令和	10人	文化総合セ	2,000円	マスク着用ご自身のスマートフォン	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
42		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	英会話　入門	英会話の基礎講座	講師	5月13日～3月24日	2か月に3回程度、全20回	木		11：00～12：30	区内在住で、おおむね60歳以上の人（令和	15人	文化総合セ	3,000円	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
43		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	おもてなし英会話	英会話の応用講座	講師	5月13日～3月24日	2か月に3回程度、全20回	木		14：00～15：30	区内在住で、おおむね60歳以上の人（令和	15人	文化総合セ	3,000円	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
44		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	健康な食卓	食物のもつ「力」について学ぶ講座	講師	5月18日～3月1日	月1回程度、全10回	火		10：00～12：00	区内在住で、おおむね60歳以上の人（令和	20人	文化総合セ	2,000円	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
45		3月1日	3月15日	シニアいきいき事業	川柳	川柳の講座	講師	5月27日～3月24日	月1回程度、全10回	木		13：30～15：30	区内在住で、おおむね60歳以上の人（令和	10人	文化総合セ	1,000円	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
46		3月15日	3月29日	シニアいきいき事業	幡ヶ谷パソコン教室1期	パソコン・タブレットの講座	講師	4月16日～6月25日	4月30日、5月4日、5月7日を除く	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（令和	各コース9人	幡ヶ谷社会	3,000円	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
47	中止	未定	未定	旧朝倉家住宅「紅葉コンサート」（変更予定）		歌舞伎義太夫三味線奏者による創作浄瑠璃弾き語り	歌舞伎義太夫三味線奏者	3月		土（予定）		未定	誰でも参加可（応募多数の場合、在住・在	未定	重要文化財	無料（観覧	なし	重要文化財旧朝倉家住宅	3476-1021	3476-1025
48	中止	未定	未定	旧朝倉家住宅「仲春句会」		旧朝倉家住宅を題材にした俳句を詠み、品評する。	未定	3月		日（予定）		未定	誰でも参加可	30人（先着	重要文化財	無料（観覧	なし	重要文化財旧朝倉家住宅	3476-1021	3476-1025

令和３年３月イベントカレンダー

No	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(簡潔に)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・指導員等	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**	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		13:00～16:00	誰でも参加可	定員設定なし	沖縄県ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄県ふれあい植物センター	0480-1304	0480-6385
2	**中止**	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		13:30～16:00	誰でも参加可	15名	沖縄県ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄県ふれあい植物センター	0480-1304	0480-6385
3	**中止**	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	沖縄県ふれあい植物センター	無料～500円	なし	沖縄県ふれあい植物センター	0480-1304	0480-6385
4	**中止**	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	沖縄県ふれあい植物センター	1,000～3,000円	ひもやくも糸等	沖縄県ふれあい植物センター	0480-1304	0480-6385
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14日～3月23日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	那覇市内おおむね60歳以上の人	25人	ひがし健康プラザ	初期設定1,320円、継続1,210円	体育館用の服や靴、敷物	ひがし健康プラザ健康推進室	1150-2601	1461-3582
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10日～3月26日	祝休日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	那覇市内おおむね60歳以上の人	25人	つばめの里・本町館	初期設定1,320円、継続1,210円	体育館用の服や靴、敷物	つばめの里・本町館	1183-3870	1331-2560
7	**3月1日まで中止** **※変更の場合あり** **3月1日まで中止** **※変更の場合あり**	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		9:30～12:00	那覇市在住・在学中または	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、ラケット	ひがし健康プラザ	0480-2301	0480-2232
8		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	那覇市在住・在学中または	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	0480-2301	0480-2232
9		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					10:00～12:00	那覇市内おおむね60歳以上の人	定員設定なし	那覇市民会館	0円	筆記用具	沖縄シルバー人材センター	0485-1870	0485-1874
10		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					13:00～15:00	那覇市内おおむね60歳以上の人	定員設定なし	那覇市民会館	0円	筆記用具	沖縄シルバー人材センター	0485-1870	0485-1874

令和３年３月イベントカレンダー

№.	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	開催期間備考	曜日	曜日備考	開催時間	対象者
1		「平和・国際都市渋谷」講演会	「義足で世界が走り出す」	競技用義足開発をはじめ、全ての人に動く喜びを与えるための事業として、株式会社Xiborgを起業した遠藤謙氏に義足の可能性に	株式会社Xiborg代表取締役 ソニーコンピュータサイエンス	3月23日		火		10:30～11:30	区内在住・在勤・在学の人
2	3月3日まで中止 ※変更の場合あり	朝の体操教室		朝の体操教室	講師	4月1日～3月31日	祝休日、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
3	3月5日まで中止 ※変更の場合あり	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日～3月26日	祝休日、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
4	3月6日まで中止 ※変更の場合あり	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日～3月27日	祝休日、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
5	天井工事のため、プール休場	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月1日	祝休日、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
6	3月1日まで中止 ※変更の場合あり	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月29日	祝休日、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
7	3月2日まで中止 ※変更の場合あり	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日~3月30日	祝休日、休館日、換水日、7月28日～8月31日、のびのび水中	火		14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上
8	3月2日まで中止 ※変更の場合あり	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月７日～3月30日	祝休日、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
9	3月4日まで中止 ※変更の場合あり	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日～3月25日	祝休日、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
10		好き好きスポーツディ		好き好きスポーツディ （バルーンテニスなど）	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
11	3月6日まで中止 ※変更の場合あり	好き好きスポーツディ		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
12	3月4日まで中止 ※変更の場合あり	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操	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
13	3月6日まで中止 ※変更の場合あり	ふれあいトレーニング		マシントレーニング、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
14		平和祈念パネル展	ヒロシマ・ナガサキ原爆写真パネル展	広島平和記念資料館より借用した、広島・長崎の原爆関連写真パネルの展示。		3月2日～3月11日				9:00～18:00（予定）	誰でも参加可
15	3月5日まで中止 ※変更の場合あり	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月3日～3月26日	祝休日、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
16		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は中止		1月5日～3月30日	祝休日、1月12日、2月23日を除く	火		9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上
17	中止 （1/19～当面の間）	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は中止		1月5日～3月30日	祝休日、2月23日を除く	火		13:00～14:30	区内在住でおおむね60歳以上
18		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は中止		1月6日～3月31	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上
19		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は中止		1月7日～3月25日	祝休日、3月11日を除く	木		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上
20	中止	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
21	中止	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
22	中止	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
23	中止	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
24	中止	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		木		16:00～17:00	区内在住でおおむね60歳以上
25	中止	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
26	中止	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
27	中止	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
28	中止	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

№.	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	約90人	区役所14階大集会室	無料	なし	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
2	先着50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	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
3	先着20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	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
4	先着20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	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
5	先着6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	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
6	先着15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	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
7	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	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
8	先着10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	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
9	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	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	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
11	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	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
13	入れ替え制(1回に入室できる人数を４人まで	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
14	定員設定なし	文化総合センター大和田２階ギャラリー	無料	なし	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
15	先着10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	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
16	15人	代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	マスク着用、水分補給の飲み物、運動で	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
17	15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	マスク着用、水分補給の飲み物、運動で	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
18	12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	マスク着用、水分補給の飲み物、運動で	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
19	15人	恵比寿社会教育館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	マスク着用、水分補給の飲み物、運動で	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
20	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	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
21	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	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
22	30人	杜の風・上原	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
23	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	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
24	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
25	20人	ケアステーション笹幡	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
26	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	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
27	20人	美竹の丘・しぶや	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
28	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	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３年２月イベントカレンダー

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		4月15日	2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	9月2日・11月4日・2月3日※希望する２つの月を選択		水		14:00～16:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	ひがし健康	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ブラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	―
2		4月15日	2月24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	9月10日・11月12日・2月25日※希望する２つの月を選択		木		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	千駄ヶ谷社	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ブラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	―
3		4月15日	2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	9月17日・11月19日・2月18日※希望する２つの月を選択		木		14:00～16:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	総合ケアコ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ブラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	―
4		4月15日	2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	9月25日・11月27日・2月26日※希望する２つの月を選択		金		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	笹塚区民会	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ブラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	―
5		1月15日	開催当日	健康教育事業	栄養教室	運動と栄養（講義と試食）	栄養士	2月3日	1日	水		11:00～12:00	渋谷区在住・在勤の人	8人	幡ヶ谷保健	無料	筆記用具	中央保健相談所 保健予防係	3463-2444	5458-4944
6		1月25日	2月19日	健康教育事業	歯周病予防教室	講話と実習	歯科医師・歯科衛生士	2月19日		金		13:30～15:30	区内在住で20歳以上の人	15人	中央保健相	無料	筆記用具	中央保健相談所 母子保健係	3463-2409	5458-4944
7	延期	2月1日	2月19日	川本喜八郎人形ギャラリー関連講座		川本喜八郎人形ギャラリーの関連企画として、川本喜八郎氏にまつわる様々な話などの講演会。	東京工芸大学芸術学部助教 細川晋氏	3月7日	新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合がござい	日		14:00～16:0	誰でも参加可	50名程度（応募多数の場合、在住・在勤・	YCC 代々オ	無料	受講票	文化振興課 交流推進係	3463-1142	5458-4938
8		2月1日	2月15日	シニアいきいき事業	恵比寿パソコン・タブレット教室	パソコン・タブレットの講座	講師	3月18、19日、22日、　24～26日、29日		月、水、木、金		パソコンコ	区内在住でおおむね60歳以上の人	パソコンコ	恵比寿社会	3,000円	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
9		2月15日	2021/2/28 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	4月：おりがみ、5月：川柳、6月：粘土細工、7月：布の花、8月：フレイル予防、9月：布の花	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	4月6日～9月21日	4/6、4/20、5/4、5/18、6/1、6/15、7/6、7/20、8/3、9/7、9/21	火		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	地域交流セ	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
10		2月15日	2021/2/28 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	4月：おりがみ、5月：川柳、6月：粘土細工、7月：布の花、8月：フレイル予防、9月：布の花	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	4月13日～9月28日	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、9/14、	火		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	地域交流セ	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
11		2月15日	2021/2/28 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	4月：パッチワーク、5月：パッチワーク、6月：おりがみ、7月：筆ペン書道、8月：フレイル予防、9月：ペー	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	4月6日～9月21日	4/6、4/20、5/4、5/18、6/1、6/15、7/6、7/20、8/3、9/7、9/21	火		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	はつらつセ	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
12		2月15日	2021/2/28 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	4月：パッチワーク、5月：パッチワーク、6月：おりがみ、7月：筆ペン書道、8月：フレイル予防、9月：ペー	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	4月13日～9月28日	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、9/14、	火		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	はつらつセ	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
13		2月15日	2021/2/28 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	4月：筆ペン書道、5月：マスキアート、6月：脳トレ、7月：粘土細工、8月：フレイル予防、9月：おりがみ	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	4月6日～9月21日	4/6、4/20、5/4、5/18、6/1、6/15、7/6、7/20、8/3、9/7、9/21	火		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	はつらつセ	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
14		2月15日	2021/2/28 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	4月：筆ペン書道、5月：マスキアート、6月：脳トレ、7月：粘土細工、8月：フレイル予防、9月：おりがみ	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	4月13日～9月28日	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、9/14、	火		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	はつらつセ	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
15		2月15日	2021/2/28 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	4月：筆ペン書道、5月：布の花、6月：布の花、7月：植物散歩、8月：フレイル予防、9月：粘土細工	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	4月6日～9月21日	4/6、4/20、5/4、5/18、6/1、6/15、7/6、7/20、8/3、9/7、9/21	火		13:30～15:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	初台区民会	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
16		2月15日	2021/2/28 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	4月：筆ペン書道、5月：布の花、6月：布の花、7月：植物散歩、8月：フレイル予防、9月：粘土細工	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	4月13日～9月28日	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、9/14、	火		13:30～15:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	初台区民会	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
17		2月15日	2021/2/28 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	4月：パッチワーク、5月：パッチワーク、6月：川柳、7月：植物散歩、8月：フレイル予防、9月：脳トレ	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	4月7日～9月15日	4/7、4/21、5/5、5/19、6/2、6/16、7/7、7/21、8/4、9/1、9/15	水		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	ケアコミュ	月500円程	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	2021/2/28 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	4月：パッチワーク、5月：パッチワーク、6月：川柳、7月：植物散歩、8月：フレイル予防、9月：脳トレ	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	4月14日～9月22日	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/11、9/8、	水		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	ケアコミュ	月500円程	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	2021/2/28 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	4月：ペーパーフラワー、5月：ペーパーフラワー、6月：ペーパークラフト、7月：布の花、8月：フレイル	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	4月7日～9月15日	4/7、4/21、5/5、5/19、6/2、6/16、7/7、7/21、8/4、9/1、9/15	水		13:00～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	地域交流セ	月500円程	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	2021/2/28 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	4月：ペーパーフラワー、5月：ペーパーフラワー、6月：ペーパークラフト、7月：布の花、8月：フレイル	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	4月14日～9月22日	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/11、9/8、	水		13:00～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	地域交流セ	月500円程	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	2021/2/28 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	4月：川柳、5月：布の花、6月：布の花、7月：ペーパークラフト、9月：筆ペン書道	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	4月7日～9月22日	4/7、4/21、5/5、5/19、6/2、6/16、7/7、7/14、9/8、9/22	水		13:30～15:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	千駄ヶ谷社	月500円程	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	2021/2/28 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	4月：川柳、5月：布の花、6月：布の花、7月：ペーパークラフト、9月：筆ペン書道	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	4月14日～9月29日	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/9、7/16、9/15、9/29	水	一部曜日変更あり	13:30～15:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	千駄ヶ谷社	月500円程	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	2021/2/28 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	4月：ペーパーアート、5月：ペーパーアート、6月：パッチワーク、7月：パッチワーク、8月：フレイル予	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	4月1日～9月14日	4/1、4/15、5/6、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、9/2、9/14	木	一部曜日変更あり	9:30～11:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	上原社会教	月500円程	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	2021/2/28 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	4月：ペーパーアート、5月：ペーパーアート、6月：パッチワーク、7月：パッチワーク、8月：フレイル予	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	4月8日～9月30日	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/29、8/12、9/9、	木		9:30～11:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	上原社会教	月500円程	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	2021/2/28 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	4月：脳トレ、5月：布の花、6月：布の花、7月：ペーパークラフト、8月：フレイル予防、9月：川柳	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	4月1日～9月16日	4/1、4/15、5/6、5/20、6/3、6/17、7/8、7/22、8/5、9/2、9/16	木		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	地域交流セ	月500円程	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	2021/2/28 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	4月：脳トレ、5月：布の花、6月：布の花、7月：ペーパークラフト、8月：フレイル予防、9月：川柳	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	4月8日～9月30日	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/15、7/29、8/12、9/9、	木		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	地域交流セ	月500円程	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	2021/2/28 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	4月：パッチワーク、5月：パッチワーク、6月：ペーパーフラワー、7月：ペーパーフラワー、8月：フレイ	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	4月1日～9月23日	4/1、4/15、5/6、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、9/2、9/23	木		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	幡ヶ谷社会	月500円程	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	2021/2/28 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	4月：パッチワーク、5月：パッチワーク、6月：ペーパーフラワー、7月：ペーパーフラワー、8月：フレイ	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	4月8日～9月30日	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/29、8/12、9/9、	木		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	幡ヶ谷社会	月500円程	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	2021/2/28 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	4月：粘土細工、5月：脳トレ、6月：川柳、7月：布の花、9月：布の花	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	4月1日～9月27日	4/1、4/15、5/6、5/20、6/3、6/17、7/1、7/12、9/16、9/27	木	一部曜日変更あり	9:30～11:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	地域交流セ	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
30		2月15日	2021/2/28 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	4月：粘土細工、5月：脳トレ、6月：川柳、7月：布の花、9月：布の花	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	4月8日～9月30日	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/15、9/23、9/30	木		9:30～11:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	地域交流セ	月500円程	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	2021/2/28 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	4月：ペーパーアート、5月：ペーパーアート、6月：和小物、7月：パッチワーク、8月：フレイル予防、9月：	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	4月1日～9月16日	4/1、4/15、5/6、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、9/2、9/16	木		13:30～15:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	美竹の丘・	月500円程	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	2021/2/28 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	4月：ペーパーアート、5月：ペーパーアート、6月：和小物、7月：パッチワーク、8月：フレイル予防、9月：	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	4月8日～9月30日	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/29、8/12、9/9、	木		13:30～15:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	美竹の丘・	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
33		2月15日	2021/2/28 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	4月：リンパを知る、5月：リンパを知る、6月：筆ペン書道、7月：はっぱ染め、8月：フレイル予防、9月：和	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	4月2日～9月17日	4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、9/3、9/17	金		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	リフレッシ	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
34		2月15日	2021/2/28 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	4月：リンパを知る、5月：リンパを知る、6月：筆ペン書道、7月：はっぱ染め、8月：フレイル予防、9月：和	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	4月9日～9月24日	4/9、4/23、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/30、8/13、9/10、	金		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	リフレッシ	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
35		2月15日	2021/2/28 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	4月：布の花、5月：布の花、6月：ペーパークラフト、7月：パッチワーク、8月：フレイル予防、9月：パッチ	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	4月2日～9月17日	4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、9/3、9/17	金		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	はつらつセ	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
36		2月15日	2021/2/28 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	4月：布の花、5月：布の花、6月：ペーパークラフト、7月：パッチワーク、8月：フレイル予防、9月：パッチ	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	4月9日～9月24日	4/9、4/23、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/30、8/13、9/10、	金		9:30～11:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	はつらつセ	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
37		2月15日	2021/2/28 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	4月：マスキアート、5月：筆ペン書道、6月：布の花、7月：布の花、8月：フレイル予防、9月：川柳	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	4月2日～9月17日	4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、9/3、9/17	金		9:30～11:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	地域交流セ	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
38		2月15日	2021/2/28 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	4月：マスキアート、5月：筆ペン書道、6月：布の花、7月：布の花、8月：フレイル予防、9月：川柳	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	4月9日～9月24日	4/9、4/23、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/30、8/13、9/10、	金		9:30～11:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	地域交流セ	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
39		2月15日	2021/2/28 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	4月：はっぱ染め、5月：和小物、6月：和小物、7月：リンパを知る、8月：フレイル予防、9月：リンパを知	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	4月2日～9月17日	4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、9/3、9/17	金		13:30～15:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	恵比寿社会	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
40		2月15日	2021/2/28 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	4月：はっぱ染め、5月：和小物、6月：和小物、7月：リンパを知る、8月：フレイル予防、9月：リンパを知	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	4月9日～9月24日	4/9、4/23、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/30、8/13、9/10、	金		13:30～15:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	8人	恵比寿社会	月500円程	筆記用具・飲み物等	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
41		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村　理恵（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火		13:00～14:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	10人	はつらつセ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
42		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村　理恵（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17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	10人	はつらつセ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
43		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上　和陽子（予定）	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、8月4・11日を除く	水		10:00～11:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	25人	恵比寿社会	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
44		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島陽子（予定）	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、7月21日、8月4・11日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	35人	代官山スポ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
45		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上　和陽子（予定）	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月23日を除く	木		9:15～10:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	20人	リフレッシ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
46		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上　和陽子（予定）	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月23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	20人	リフレッシ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
47		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊藤　瞳・石井喜和子（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日、9月17日を除く	金		10:00～11:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	23人	幡ヶ谷社会	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
48		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（やさしいヨーガ）	マットの上で様々なポーズを行う運動	羽鳥恵美（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13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	13人	笹塚高架下	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
49		2月15日	3月1日	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	小板橋美雪・柴田由美子（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火		13:30～15:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	10人	地域交流セ	無料	マスク・室内履き・運動できる服装・タオ	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
50		2月15日	3月1日	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（予定）	4月7日～9月22日	5月5日、6月23日、8月4・11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	25人	地域交流セ	無料	マスク・室内履き・運動できる服装・タオ	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
51		2月15日	3月1日	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（予定）	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、8月4・11日を除く	水		10:00～11:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	20人	はつらつセ	無料	マスク・室内履き・運動できる服装・タオ	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
52		2月15日	3月1日	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（予定）	4月7日～9月29日	5月5日、6月30日、7月21・28日、8月4・11・25日、9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	18人	千駄ヶ谷社	無料	マスク・室内履き・運動できる服装・タオ	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
53		2月15日	3月1日	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・野村万里子・掛札裕見子（予定）	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、7月21日、8月4・11日を除く	水		14:00～15:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	55人	ひがし健康	無料	マスク・室内履き・運動できる服装・タオ	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
54		2月15日	3月1日	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（予定）	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月23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	15人	はつらつセ	無料	マスク・室内履き・運動できる服装・タオ	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
55		2月15日	3月1日	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（予定）	4月5日～9月27日	5月3日、8月2・9・16日、9月20日を除く	月		10:00～10:4	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	12人	はつらつセ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
56		2月15日	3月1日	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（予定）	4月5日～9月27日	5月3日、8月2・9・16日、9月20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	12人	はつらつセ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
57		2月15日	3月1日	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（予定）	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月23日を除く	木		13:30～14:4	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	15人	はつらつセ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
58		2月15日	3月1日	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	未定	4月5日～9月27日	5月3日、8月2・9・16日、9月20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	20人	地域交流セ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
59		2月15日	3月1日	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（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火		10:00～11:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	13人	初台敬老館	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
60		2月15日	3月1日	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（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17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	10人	地域交流セ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
61		2月15日	3月1日	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（予定）	4月6日～9月28日	5月4日、6月29日、8月3・10・17日を除く	火		14:00～14:5	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	10人	地域交流セ	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172
62		2月15日	3月1日	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)	未定	4月7日～9月22日	5月5日、6月30日、8月4・11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	13人	西原敬老館	無料	マスク・運動できる服装・タオル・飲み物	健康はつらつ事務局	3464-5170	3464-5172

63		2月15日	3月1日	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)	未定	4月1日～7月15日	4月29日を除く	木		13:30～15:00	武内加治町 稲荷山上町・宿谷町	16人	引間ふる館	無料	マスク・運動靴・タオル・飲み物	健康はつらつ推進センター	3456-5232	3464-5232
64		2月15日	3月1日	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（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金		9:15～10:00	武蔵嵐山町 稲荷山上町・宿谷町	20人	スポーツ村	無料	マスク・運動靴・タオル・飲み物	健康はつらつ推進センター	3456-5232	3464-5232
65		2月15日	3月1日	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（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金		10:10～11:00	武内加治町 稲荷山上町・宿谷町	20人	スポーツ村	無料	マスク・運動靴・タオル・飲み物	健康はつらつ推進センター	3456-5232	3464-5232
66		2月15日	3月1日	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)	未定	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金		10:00～11:00	武内加治町 稲荷山上町・宿谷町	25人	勝田希望館	無料	マスク・運動靴・タオル・飲み物	健康はつらつ推進センター	3456-5232	3464-5232
67		2月15日	3月1日	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（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月16・23・30日、8月6・13・20・27日、9月3・10日を除く	金		10:00～11:00	武内加治町 稲荷山上町・宿谷町	16人	地域交流センター	無料	マスク・運動靴・タオル・飲み物	健康はつらつ推進センター	3456-5232	3464-5232
68		2月15日	3月1日	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)	未定	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金		13:30～14:10	武内加治町 稲荷山上町・宿谷町	20人	リフレッシュ	無料	マスク・運動靴・タオル・飲み物	健康はつらつ推進センター	3456-5232	3464-5232
69		2月15日	3月1日	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)	未定	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金		13:30～14:30	武内加治町 稲荷山上町・宿谷町	16人	地域交流センター	無料	マスク・運動靴・タオル・飲み物	健康はつらつ推進センター	3456-5232	3464-5232
70		2月15日	3月1日	健康はつらつ事業	運動講座（楽々ポール体操）	ポールを使用した運動	猪股富士子・石井喜和子（予定）	4月1日～9月30日	4月29日、7月22日、8月5・12日、9月16・23日を除く	木		10:00～11:30	武内加治町 稲荷山上町・宿谷町	28人	輝ヶ谷市民	無料	マスク・運動靴・タオル・飲み物	健康はつらつ推進センター	3456-5232	3464-5232
71		2月15日	3月1日	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（予定）	4月2日～9月24日	4月30日、7月23日、8月6・13日を除く	金		10:00～11:00	武内加治町 稲荷山上町・宿谷町	15人	麦竹の立ち	無料	マスク・運動靴・タオル・飲み物	健康はつらつ推進センター	3456-5232	3464-5232
72		未定	未定	旧朝倉家住宅「紅葉コンサート」（変更予定）		歌舞伎義太夫三味線奏者による創作浄瑠璃弾き語り	歌舞伎義太夫三味線奏者	3月		土（予定）		未定	勝呂天神町	未定	東京文化財研究所	無料	傘（雨天の場合）、動ける服装（紅葉狩り）、お	なし	東京文化財研究所事務局	3476-1821	3476-1805

令和３年２月イベントカレンダー

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	参加	費用	申し込み	問合せ先	電話	FAX
1		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		13:00～16:00	園で生育可	定員設定なし	沖縄県ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄県ふれあい植物センター	0490-1304	0490-9385
2		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	自然科学系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		13:30～16:00	園で生育可	15名	沖縄県ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄県ふれあい植物センター	0490-1304	0490-9385
3		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝		13:00～16:00	園で生育可	定員設定なし	沖縄県ふれあい植物センター	無料～500円	なし	沖縄県ふれあい植物センター	0490-1304	0490-9385
4		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝		13:30～15:30	中学生以上	10名	沖縄県ふれあい植物センター	1,000～3,000円	TEL・FAXでも受付	沖縄県ふれあい植物センター	0490-1304	0490-9385
5		随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	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	就労困難な未成年&地域住民	25人	ひがし健康プラザ	初期設定1,500円、継続費1,200円	当日現場受付	ひがし健康プラザ&地域住宅サークル	1282-2802	1461-3582
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10日～3月26日	祝休日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	就労困難な未成年&地域住民	25人	つばめの家	初期設定1,500円、継続費1,200円	当日現場受付	つばめの家	1282-3870	1332-2560
7	中止	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		9:30～12:00	就労困難な未成年&地域住民	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	当日現場受付	ひがし健康プラザ	1466-2301	1466-2232
8	中止	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	就労困難な未成年&地域住民	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	当日現場受付	ひがし健康プラザ	1466-2301	1466-2232
9		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					10:00～12:00	就労困難な未成年&地域住民	定員設定なし	沖縄県シルバー人材センター	0.5時間	繁忙期用	沖縄県シルバー人材センター	1465-1870	1465-1874
10		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					13:00～15:00	就労困難な未成年&地域住民	定員設定なし	沖縄県シルバー人材センター	0.5時間	繁忙期用	沖縄県シルバー人材センター	1465-1870	1465-1874

令和３年２月イベントカレンダー

№.	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	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	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
2	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
3	中止	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幡	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
4	中止	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	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
5	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
6	中止	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	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
7	中止	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		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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
8	中止	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	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
9	中止	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	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
10	2月2日(火)まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日～3月30日	祝休日、休館日、換水日、7月28日～8月31日、のびのび水中	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	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	2月2日(火)まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月７日～3月30日	祝休日、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10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	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
12	2月1日(月)まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月29日	祝休日、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15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	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
13	天井工事期間中のため、3月末までプール休場(予定)	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月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6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	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
14	2月6日(土)まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日～3月27日	祝休日、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20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	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
15	2月6日(土)まで中止	好き好きスポーツディ		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
16	2月5日(金)まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日～3月26日	祝休日、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20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	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
17	2月5日(金)まで中止	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月3日～3月26日	祝休日、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10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	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
18	2月4日(木)まで中止	ふれあいアリーナ		リズム体操、ストレッチ体操	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
19	2月4日(木)まで中止	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日～3月25日	祝休日、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	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
20	2月3日(水)まで中止	朝の体操教室		朝の体操教室	講師	4月1日～3月31日	祝休日、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50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	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
21	2月6日(土)まで中止	ふれあいトレーニング		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	入れ替え制(1回に入室できる人数を４人まで	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
22		好き好きスポーツディ		好き好きスポーツディ（バルーンテニスなど）	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
23		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は中止		1月7日～3月25日	祝休日、3月11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	マスク着用、水分補給の飲み物、運動で	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
24		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は中止		1月6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	12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	マスク着用、水分補給の飲み物、運動で	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
25		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は中止		1月5日～3月30日	祝休日、1月12日、2月23日を除く	火		9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上	15人	代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	マスク着用、水分補給の飲み物、運動で	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
26	中止（1/19～当面の間）	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は中止		1月5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	15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	マスク着用、水分補給の飲み物、運動で	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873

令和３年１月イベントカレンダー

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	参加	費用	申し込み	問合せ先	電話	FAX
1		4月15日	2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	9月2日・11月4日・2月3日	希望する２つの月を選択	水		14:00～16:00	区内在住の概ね以上、原則対象	25人	ひがし健康センター	無料	なし	渋谷保健所 健康推進課	03-5466-2170 03-5775-2111	--
2		4月15日	2月24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	9月10日・11月12日・2月25日	希望する２つの月を選択	木		10:00～12:00	区内在住の概ね以上、原則対象	25人	千駄ヶ谷区民センター	無料	なし	渋谷保健所 健康推進課	03-5466-2170 03-5775-2111	--
3		4月15日	2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	9月17日・11月19日・2月18日	希望する２つの月を選択	木		14:00～16:00	区内在住の概ね以上、原則対象	25人	総合ケアセンター	無料	なし	渋谷保健所 健康推進課	03-5466-2170 03-5775-2111	--
4		4月15日	2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	9月25日・11月27日・2月26日	希望する２つの月を選択	金		10:00～12:00	区内在住の概ね以上、原則対象	25人	勤労福祉会館	無料	なし	渋谷保健所 健康推進課	03-5466-2170 03-5775-2111	--
5		12月1日	1月8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）		2月3日～2月24日	2月3日,2月10日,2月17日,2月24日	水		12:45～16:30	渋谷区高齢介護課事業者・ケアマネ	54人	渋谷区役所	無料	電話用紙・ペーパテスト	介護保険課 介護認定係	3463-1868	5466-4024
6	1月11日（月・祝） 案編	1月5日	先着15名まで	旧朝倉家住宅「新春寄席」		数名の噺家による落語を披露。	たちばな家半志楼　ほか	1月11日		月（祝）		14:00～15:30	区民健康増進センター	15人（先着）	東京文化財	無料（観覧	なし	東京文化財研究所	3476-1321	3476-1325
7		1月25日	2月19日	健康教育事業	歯周病予防教室	講話と実習	歯科医師・歯科衛生士	2月19日		金		13:30～15:30	区内在住で20歳以上の人	15人	中央保健所	無料	電話用紙	中央保健所 総務	3462-2469	5468-4944
8	未定	未定	未定	旧朝倉家住宅「紅葉コンサート」（変更予定）		歌舞伎義太夫三味線奏者による創作浄瑠璃弾き語り	歌舞伎義太夫三味線奏者	3月		土（予定）		未定	誰でも参加可	未定	東京文化財	無料（観覧	なし	東京文化財研究所	3476-1321	3476-1325

令和３年１月イベントカレンダー

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	参加	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1		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		13:00～16:00	誰でも参加可	定員設定なし	沖縄県ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄県ふれあい植物センター	0490-1304	0490-9380
2		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	自然科学系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		13:30～16:00	誰でも参加可	15名	沖縄県ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄県ふれあい植物センター	0490-1304	0490-9380
3		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝		13:00～16:00	誰でも参加可	定員設定なし	沖縄県ふれあい植物センター	無料～500円	なし	沖縄県ふれあい植物センター	0490-1304	0490-9380
4		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝		13:30～15:30	中学生以上	10名	沖縄県ふれあい植物センター	1,000～3,000円	TSUMUGI、綿棒	沖縄県ふれあい植物センター	0490-1304	0490-9380
5	中止	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	就労困難者および高齢社会人	25人	ひがし職業プラザ	初期設定3,500円、継続費2,000円	体育館用の服装や靴、筆記用具	ひがし職業プラザ相談室（ゆいまーる）	1282-2681	1461-3582
6	中止	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	就労困難者および高齢社会人（高齢者を除く）	25人	つばめの里・本所屋	初期設定3,500円、継続費2,000円	体育館用の服装や靴、筆記用具、ゴムバンド	つばめの里・本所屋	1283-3870	1332-2560
7		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					10:00～12:00	就労困難者および高齢社会人	定員設定なし	ゆがらず	2,000円	筆記用具	沖縄県シルバー人材センター	0490-1870	3466-1874
8		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					13:00～15:00	就労困難者および高齢社会人	定員設定なし	シブラク	2,000円	筆記用具	沖縄県シルバー人材センター	0490-1870	3466-1874
9		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	就労困難者および高齢社会人（年齢不問）	定員設定なし	ひがし職業プラザ	指定受講	運動ができる服装、室内履き	ひがし職業プラザ	1466-2351	1461-2152
10		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	就労困難者および高齢社会人（年齢不問）	定員設定なし	ひがし職業プラザ	指定受講	運動ができる服装、室内履き、シューズ等	ひがし職業プラザ	1466-2351	1461-2152

令和３年１月イベントカレンダー

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		区民公募展	区民書道展（幡ヶ谷社会教育館）	区民制作の公募展		1月19日～1月24日		水・木・金・土・日		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	定員設定なし	幡ヶ谷社会教育館	無料	なし	幡ヶ谷社会教育館	3376-1541	3375-9278
2		区民公募展	区民書道展（上原社会教育館）	区民制作の公募展		1月19日～1月24日		水・木・金・土・日		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	定員設定な	上原社会教育館	無料	なし	上原社会教育館	3481-0301	3481-0302
3	中止	旧朝倉家住宅茶会	～新春を祝いながら～	旧朝倉家住宅の一室で茶道連盟による茶席。 当日整理券配布（先着順）		1月予定	3月末には決定	日		11:00～15:00（予定）	誰でも参加可	各回約20人（全６回）	重要文化財旧朝倉家住宅	参加無料（観覧料100円）	なし	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
4		第44回児童書初め展		区内の小学生が出品した書初めの展覧会		1月1日～1月9日		月・火・水・木・金・土・日		9:00～17:00	誰でも参加可	定員設定な	代々木八幡宮の参道	無料	なし	代々木八幡宮	3466-2012	3466-2012
5		好き好きスポーツディ		好き好きスポーツディ （バルーンテニスなど）	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
6		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50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	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
7		ふれあいトレーニング		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	入れ替え制(1回に入室できる人数を4人まで	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
8		水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日～3月25日	祝休日、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	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
9		ふれあいアリーナ		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
10		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日～3月26日	祝休日、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20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	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
11		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10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	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
12		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日～3月27日	祝休日、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20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	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
13		好き好きスポーツディ		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
14		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月1日	祝休日、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6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	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
15		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月29日	祝休日、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15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	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
16		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日~3月30日	祝休日、休館日、換水日、7月28日～8月31日、のびのび水中	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	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
17		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月７日～3月30日	祝休日、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10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	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
18	中止	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	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
19	中止	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	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
20	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
21	中止	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	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
22	中止	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		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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
23	中止	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幡	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
24	中止	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	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
25	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
26	中止	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	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
27		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は中止		1月5日～3月30日	祝休日、1月12日、2月23日を除く	火		9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上	15人	代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	マスク着用、水分補給の飲み物、運動で	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
28	中止 （1/19～当面の間）	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は中止		1月5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	15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	マスク着用、水分補給の飲み物、運動で	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
29		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は中止		1月6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	12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	マスク着用、水分補給の飲み物、運動で	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
30		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は中止		1月7日～3月25日	祝休日、3月11日を除く	木		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	15人	恵比寿社会教育館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	マスク着用、水分補給の飲み物、運動で	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873

令和２年１２月イベントカレンダー

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
1		4月15日	2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	9月2日・11月4日・2月3日※希望する２つの月を選択		水	
2		4月15日	2月24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	9月10日・11月12日・2月25日※希望する２つの月を選択		木	
3		4月15日	2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	9月17日・11月19日・2月18日※希望する２つの月を選択		木	
4		4月15日	2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	9月25日・11月27日・2月26日※希望する２つの月を選択		金	
5		11月1日	開催当日	健康教育事業	栄養教室	骨粗鬆症予防（講義と試食）	栄養士	12月4日	1日	金	
6		12月1日	1月8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）		2月3日～2月24日	2月3日,2月10日,2月17日,2月24日	水	
7		12月1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13日～2月19日		水・金	
8		12月1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10日		水・金	
9		12月1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	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6日～3月24日		水	
10		12月1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	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26日		金	
11		12月1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	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26日		金	
12		12月1日	12月14日	ヨーガ		ヨーガ	講師	1月17日～3月21日		日	
13		12月1日	12月14日	ピラティス		ピラティス	講師	1月8日～3月12日		日	
14		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18日～2月12日		月・金	
15		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	転倒骨折予防のための健康体操など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月6日～3月31日	2月3日を除く	水	
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	転倒骨折予防のための健康体操など	スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	1月8日～3月26日		金	
17		12月15日	12月28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	田村　芙美子	1月22日～3月12日		金	
18		12月15日	12月27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	1月28日～3月25日	2月11日を除く	木	
19		12月15日	12月27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	1月21日～3月18日	2月11日を除く	木	
20		11月25日	12月3日	しぶやニュー駅伝2021		在住、在勤、在学、在クラブ等の人（4区間） メールで渋谷区体育協会へ申込		1月24日		日	
21	**中止**	未定	未定	子ども参加型ミュージカル	未定	オーディションで選ばれた小学生７０人ほどによるミュージカル公演。	未定	12月13日		日	
22	**延期（時期未定）**	未定	未定	旧朝倉家住宅「紅葉コンサート」（予定）		色づく庭園を背景に生の歌声と演奏を披露。	未定	12月		土（予定）	
23		12月1日	12月15日	シニアいきいき事業	幡ヶ谷パソコン教室4期	パソコン・タブレットの講座	講師	1月12日～3月19日	2月19日、2月23日を除く	火・金	
24		12月1日	12月15日	シニアいきいき事業	健康麻雀教室（入門コース3期）	健康麻雀	岡山　康行	1月8日～3月26日		金	
25		12月1日	12月15日	シニアいきいき事業	特別講座	スマートフォン体験の講座	講師	1月19日、1月20日、1月26日		火・水	

No.	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	14:00～16:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	ひがし健康	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ②プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	—
2	10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	千駄ヶ谷社	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ②プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	—
3	14:00～16:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	総合ケアコ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ②プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	—
4	10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	笹塚区民会	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ②プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	—
5	13:30～15:30	渋谷区在住・在勤の人	20人	中央保健相	無料	筆記用具	中央保健相談所 保健予防係	3463-2444	5458-4944
6	12:45～16:3	渋谷区指定の訪問介護事業所で働く人を希望	14人	渋谷生涯活	無料	筆記用具・マスク	介護保険課 介護総合事業係	3463-1888	5458-4934
7	13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	13人	美竹の丘・	保険料：1,2	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
8	14:00～15:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	3人	中幡小学校	保険料：1,2	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
9	10:50～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	14人	グループホ	保険料：1,2	室内履き 動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691	3299-2692
10	10:50～12:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	14人	グループホ	保険料：1,2	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	13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	14人	グループホ	保険料：1,2	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	19:15～20:1	区内在住・在勤・在学の高校生以上	35人	代官山スポ	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
13	19:15～20:15	区内在住・在勤・在学の高校生以上	35人	代官山スポ	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
14	14:00～15:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	4人	恵比寿社会	保険料：1,2	室内履き 動きやすい服装	恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
15	14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	8人	ひがし健康	保険料：1,2	室内履き 動きやすい服装	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
16	14:00～15:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	8人	ひがし健康	保険料：1,2	室内履き 動きやすい服装	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
17	9:30～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所がで	15人	第二美竹分	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	14:00～15:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	5人	スポーツセ	保険料：1,2	室内履き 動きやすい服装	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
19	14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	3人	猿楽トレー	保険料：1,2	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
20	①一般の部 第１ウェーブ　8:00～	①②④在住・在勤・在学・在クラブの人の	①80チーム ②40チーム ③各地区体育会1チー	代々木公園	①②④1チーム 6,000円 ③1チーム		スポーツ振興課	3463-3295	3463-3822
21	未定	誰でも参加可	700人	文化総合セ	無料	なし	文化振興課 交流推進係	3463-1142	5458-4938
22	未定	誰でも参加可	30人（先着）	重要文化財	無料（観覧	なし	重要文化財旧朝倉家住宅	3476-1021	3476-1025
23	10：00～12	区内在住で、おおむね60歳以上の人（令和	各コース9人（応募者多数の場合抽	幡ヶ谷社会	3,000円（教	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
24	10：00～12：00	区内在住で、おおむね60歳以上の人（令和	20人（抽選）	麻雀クラブ	2,000円	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
25	10：00～12	区内在住で、おおむね60歳以上の人（令和	各コース15	文化総合セ	無料	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172

令和２年１２月イベントカレンダー

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	参加	費用	申し込み	問合せ先	電話	FAX
1		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	武州区分・在勤・在学学あは	定員設定なし	ひがし健康プラザ	指定期間内は無料	直接ひがし健康、及び内線８	ひがし健康プラザ	3466-2351	3461-2352
2		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	武州区分・在勤・在学学あは	定員設定なし	ひがし健康プラザ	指定期間内は無料	直接ひがし健康、及び内線８	ひがし健康プラザ	3466-2351	3461-2352
3		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	武州区分市内地域在住・在勤・在学者	15人	ひがし健康プラザ	初期ロッカー代1,200円、初期入会金1,000円	直接ひがし健康、電話申し込み	ひがし健康プラザ	3383-3870	3350-2560
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14日～3月23日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	武州区分市内地域在住・在勤・在学者	15人	ひがし健康プラザ	初期ロッカー代1,200円、初期入会金1,000円	直接ひがし健康、電話申し込み	ひがし健康プラザ	3466-2351	3461-3502
5		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		13:30～16:00	誰でも参加可	定員設定なし	沖縄区ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄区ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
6		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		10:30～16:00	誰でも参加可	15名	沖縄区ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄区ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
7		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	沖縄区ふれあい植物センター	無料～500円	なし	沖縄区ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
8		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	沖縄区ふれあい植物センター	1,000～1,500円	万が一でもいい常置	沖縄区ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
9		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					10:00～12:00	武州区分市内地域在住・在勤	定員設定なし	中央センター	2,000円	窓口用意	沖縄区シルバー人材センター	3465-1870	3465-1874
10		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					13:00～15:00	武州区分市内地域在住・在勤	定員設定なし	ソプラック	2,000円	窓口用意	沖縄区シルバー人材センター	3465-1870	3465-1874

令和２年１２月イベントカレンダー

№.	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	津軽三味線特別演奏会		津軽三味線と民謡の演奏会。		12月19日		土		12:30～（予定）	誰でも参加可	300人程度	文化総合センター大和田	無料	なし	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
2	中止	旧朝倉家住宅茶会	～紅葉を愛でながら～	旧朝倉家住宅の一室で茶道連盟による茶席 当日整理券配布（先着順）		12月予定		日		11:00～15:00（予定）	誰でも参加可	各回約20人	重要文化財旧朝倉家住宅	参加無料（観覧料100円）	なし	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
3		区民公募展	区民写真（幡ヶ谷社会教育館）	区民制作の公募展		12月8日～12月13日		火・水・木・金・土・日		9:00～19:00(日曜日・最終日を除く)、9:00～17:00(日曜日・最終日)	区内在住・在勤・在学の人	50人	幡ヶ谷社会教育館	無料	なし	幡ヶ谷社会教育館	3376-1541	3375-9278
4		区民公募展	区民写真（千駄ヶ谷社会教育館）	区民制作の公募展		12月8日～12月13日		火・水・木・金・土・日		9:00～19:00(日曜日・最終日を除く)、9:00～17:00(日曜日・最終日)	区内在住・在勤・在学の人	10人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	なし	千駄ヶ谷社会教育館	3497-0631	3497-0632
5		好き好きスポーツディ		好き好きスポーツディ （バルーンテニスなど）	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
6		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50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	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
7		ふれあいトレーニング		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	入れ替え制(1回に入室できる人数を4人まで	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
8		水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日～3月25日	祝休日、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	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
9		ふれあいアリーナ		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
10		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日～3月26日	祝休日、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20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	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
11		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10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	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
12		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日～3月27日	祝休日、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20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	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
13		好き好きスポーツディ		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
14		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月1日	祝休日、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6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	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
15		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月29日	祝休日、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15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	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
16		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日~3月30日	祝休日、休館日、換水日、7月28日～8月31日、	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	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
17		水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月７日～3月30日	祝休日、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10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	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
18	中止	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	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
19		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は中止		12月2日・9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	12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	マスク着用、水分補給の飲み物、運動で	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
20	中止	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	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
21		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は中止		12月3日・10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	15人	恵比寿社会教育館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	マスク着用、水分補給の飲み物、運動で	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
22	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
23	中止	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	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
24	中止	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		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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
25	中止	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幡	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
26	中止	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	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
27	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
28		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は中止		12月1日・8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	15人	代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	マスク着用、水分補給の飲み物、	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
29		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は中止		12月1日・8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	15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	マスク着用、水分補給の飲み物、運動で	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
30	中止	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	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１１月イベントカレンダー

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
2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	9月2日・11月4日・2月3日 ※希望する２つの月を選択		水		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所 ができる人	20人	ひがし健康	無料	なし	①渋谷区口 腔保健支援 センター プラザ歯科	①5466- 2770 ②3770- 2341	—
2月24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	9月10日・11月12日・2月25日 ※希望する２つの月を選択		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	無料	なし	①渋谷区口 腔保健支援 センター プラザ歯科	①5466- 2770 ②3770- 2341	—
2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	9月17日・11月19日・2月18日 ※希望する２つの月を選択		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	無料	なし	①渋谷区口 腔保健支援 センター プラザ歯科	①5466- 2770 ②3770- 2341	—
2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	9月25日・11月27日・2月26日 ※希望する２つの月を選択		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	無料	なし	①渋谷区口 腔保健支援 センター プラザ歯科	①5466- 2770 ②3770- 2341	—
11月13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）		12月3日～12月24日	12月3日,12月10日,12月17日,12月24日	木		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	23人	文化総合セ	無料	筆記用具	介護保険課 介護総合事 業係	3463-1888	5458-4934
開催当日	健康教育事業	栄養教室	骨粗鬆症予防（講義と試食）・骨量測定	栄養士・放射線技師	12月4日	1日	金		13:30～14:30	渋谷区在住・在勤の人	10人	中央保健相	無料	筆記用具	中央保健相 談所 保健予防係	3463-2444	5458-4944
開催当日	健康教育事業	栄養教室	減塩（講義と試食）	栄養士	11月18日	1日	水		10:30～11:30	渋谷区在住・在勤の人	8人	中央保健相	無料	筆記用具	中央保健相 談所 保健予防係	3463-2444	5458-4944
11月中旬	渋谷区民音楽のつどい ～みんなで「第九」を～		区民によるベートーヴェン交響曲第９番の合唱演奏会。		12月6日		日		15:00～（予定）	誰でも参加可	600人	LINE CUBE	無料	なし	長谷戸社会 教育館	3463-8061	3463-8062
未定	子ども参加型ミュージカル	未定	オーディションで選ばれた小学生７０人ほどによるミュージカル公演。	未定	12月13日		日		未定	誰でも参加可	700人	文化総合セ	無料	なし	文化振興課 交流推進係	3463-1142	5458-4938
未定	渋谷区少年少女合唱団第６回定期演奏 会		渋谷区少年少女合唱団による合唱演奏会。		11月15日		日		14:00～(予定)	誰でも参加可	650人（先着）	文化総合セ	無料	整理券	文化振興課 交流推進係	3463-1142	5458-4938
未定	子ども参加型ミュージカル	未定	オーディションで選ばれた小学生７０人ほどによるミュージカル公演。	未定	12月13日		日		未定	誰でも参加可	700人	文化総合セ	無料	なし	文化振興課 交流推進係	3463-1142	5458-4938
未定	旧朝倉家住宅「紅葉コンサート」（予 定）		色づく庭園を背景に生の歌声と演奏を披露。	未定	12月		土（予定）		未定	誰でも参加可	30人（先着）	重要文化財	無料（観覧	なし	重要文化財 旧朝倉家住 宅	3476-1021	3476-1025
11月16日	シニアいきいき事業	恵比寿パソコ ン・タブレット	パソコン・タブレットの講座	講師	12月9～11日、14日、16日～18 日		月、水、木、金		パソコンコース10：00～13：00、	区内在住でおおむね60歳以上の人	パソコンコース10人、タブレットコース9人（各コ	恵比寿社会	3,000円	マスク着用	シニアいき いき大学事 務局	3464-5171	3464-5172
11月30日	シニアいきいき事業	大和田パソコン 教室	パソコン・スマートフォン・タブレットの講座	講師	1月7日～3月23日		火、水、木、金		10：00～12：00、 13：15～15：15、	区内在住でおおむね60歳以上の人	各コース10人（抽選）	渋谷区文化	3,000円	マスク着用 「O4コー ス」の方は ご自身のス	シニアいき いき大学事 務局	3464-5171	3464-5172

令和２年１１月イベントカレンダー

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	金額	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1		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		9:00～12:40	武州高等・短期・専門学校以外	定員設定なし	ひがし健康プラザ	指定期間内	運動のできる服装、室内履き	ひがし健康プラザ	3466-2351	3466-2352
2		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	武州高等・短期・専門学校以外	定員設定なし	ひがし健康プラザ	指定期間内	運動のできる服装、室内履き	ひがし健康プラザ	3466-2351	3466-2352
3		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	武州高等・専門学校以外の高校生以上の高齢者以外	15人	ひがし健康プラザ	初期費用1,200円、毎月の会費1,000円	動きやすい服装、運動靴、飲み物	ひがしの健康プラザ	3383-3870	3350-2560
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14日～3月23日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	武州高等・専門学校以外の高校生以上の高齢者以外	15人	ひがし健康プラザ	初期費用1,200円、毎月の会費1,000円	動きやすい服装、運動靴、飲み物、筆記用具	ひがし健康プラザ健康増進センター	3466-2351	3466-2352
5		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		13:30～16:00	園で生育可能な	定員設定なし	沖縄県ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄県ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
6		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		10:30～16:00	園で生育可能な	15名	沖縄県ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄県ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
7		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	園で生育可能な	定員設定なし	沖縄県ふれあい植物センター	無料～500円	なし	沖縄県ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
8		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	沖縄県ふれあい植物センター	1,000～3,000円	スカートもしくは帽子	沖縄県ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
9		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					10:00～12:00	武州高等・専門学校以外の高齢者以上の人	定員設定なし	申せません	2,000円	筆記用具	沖縄シルバー人材センター	3465-1870	3465-1874
10		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					13:00～15:00	武州高等・専門学校以外の高齢者以上の人	定員設定なし	シブタック	2,000円	筆記用具	沖縄シルバー人材センター	3465-1870	3465-1874

令和２年１１月イベントカレンダー

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		渋谷区書道連盟展		書道連盟会員による書道作品の展示。		11月6日～11月11日		月・火・水・金・土・日		10:00～18:00 （11月6日は13:00～18:00、11月11	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	オンライン開催	第43回渋谷区くみんの広場 ふ		今年はオンラインでの開催。 スタンプラリーやクイズも楽しめます。		11月7日・8日	開催期間後は、アーカイブにて視聴可能。	土・日	第１土曜日・その翌日の２日間	10:00～17:00	誰でも参加可	定員設定な	特設サイト	無料	なし	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
3	中止	渋谷区民文化祭		文化団体連合会に属する８つの文化団体による公演。 （民謡、民踊舞踊、芸能文化、洋舞、書道、吟剣詩舞、茶道、華		11月22日		日		10:30～	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
4	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
5	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
6	中止	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	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
7	中止	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	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
8	中止	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	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
9	中止	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杜	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
10	中止	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	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
11	中止	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	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
12	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
13	中止	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	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
14	中止	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		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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
15	中止	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幡	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
16	中止	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	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
17		区民公募展	区民絵画展（幡ヶ谷社会教育館）	区民制作の公募展 作品展示希望者は、11月7日から15日までに作品を館へ持参する		11月20日～11月26日	11月23日を除く	水・木・金・土・日・火		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	50人	幡ヶ谷社会教育館	無料	なし	幡ヶ谷社会教育館	3376-1541	3375-9278
18		区民公募展	区民絵画展（恵比寿社会教育館）	区民制作の公募展 作品展示希望者は、11月7日から15日までに作品を館へ持参する		11月20日～11月26日	11月24日を除く	水・木・金・土・日・月		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	35人	恵比寿社会教育館	無料	なし	恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
19		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	※10月26日(月)から11月8日(日)までプール休場	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	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
20		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50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	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
21		好き好きスポーツディ		好き好きスポーツディ （バルーンテニスなど）	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
22		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20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	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
23		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20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	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
24		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15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	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
25		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20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	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
26		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	※11月24日(火)から3月下旬(予定)までプール休場	月	第1	14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着6人	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	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
27		ふれあいアリーナ		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
28		ふれあいトレーニング		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	入れ替え制	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
29		好き好きスポーツディ		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
30		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	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
31		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	※11月9日(月)から12月28日(月)までサブプール休場	火		13:15～13:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着10人	代官山スポーツプラザ	施設利用料金（渋谷区在住の60歳以上は免	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

令和２年１０月イベントカレンダー

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
1		4月15日	2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	9月2日・11月4日・2月3日 ※希望する２つの月を選択		水	
2		4月15日	2月24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	9月10日・11月12日・2月25日 ※希望する２つの月を選択		木	
3		4月15日	2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	9月17日・11月19日・2月18日 ※希望する２つの月を選択		木	
4		4月15日	2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	9月25日・11月27日・2月26日 ※希望する２つの月を選択		金	
5		10月1日	11月13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）		12月3日～12月24日	12月3日,12月10日,12月17日,12月24日	木	
6		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11日～12月18日		水・金	
7		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9日～12月7日	11月23日を除く	月・金	
8		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～12月2日		水・金	
9		10月6日	10月20日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	日本のおもてなしのこころ～茶懐石・入門～	日本伝統文化・茶懐石を学び、楽しんでいただくと共に、和のおもてなしの心を学ぶ。だしの取り方から学	La petite table～原宿教室～ 主宰　鈴木敦子	11月7日		土	
10		10月15日		パワーポイントヨーガ（ビギナー）		ヨーガ	講師	11月19日～1月28日 12月31日を除く		木	
11		随時	10月16日	介護人材養成研修事業	６日間　介護に関する入門的研修＆おしごと相談会	介護に関する基礎講座 最終日に、区内介護サービス事業所から直接仕事内容		11月2日・4日・5日・9日・11日・13日の６日間		月・水・木・金	
12		10月1日	10月15日	シニアいきいき大学事業	恵比寿パソコン・タブレット教室	パソコン・タブレットの講座	講師	11月25日～11月27日、12月2日～4日、12月7日	11月30日を除く	月、水、木、金	

No.	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	14:00～16:(	区内在住の65歳以上で、自分で	20人	ひがし健康	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター	①5466-2770 ②3770-2341	―
2	10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で	20人	千駄ヶ谷社	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター	①5466-2770 ②3770-2341	―
3	14:00～16:(	区内在住の65歳以上で、自分で	20人	総合ケアコ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター	①5466-2770 ②3770-2341	―
4	10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で	20人	笹塚区民会	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター	①5466-2770 ②3770-2341	―
5	9:15～13:0(	渋谷区指定の訪問介護事業所で働	23人	文化総合セ	無料	筆記用具	介護保険課介護総合事業係	3463-1888	5458-4934
6	13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で	13人	美竹の丘・	保険料：1,	室内履き動きやすい服装	美竹の丘・しぶや ※土日祝日	5464-6800	5464-6801
7	14:00～15:3	区内在住の65歳以上で、自分で	4人	恵比寿社会	保険料：1,	室内履き動きやすい服装	恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
8	14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で	3人	中幡小学校	保険料：1,	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
9	11:00～14:3	区内在住・在勤・在学の高校生以上	８人	上原社会教	4,500円		上原社会教育館	3481-0301	3481-0302
10	9:50～10:50	区内在住・在勤・在学の高校生以上	25人	代官山スポ	2,500円	運動のできる服装、室内履き	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
11	10:00～14:	６日間参加できる人 介護の仕事	30人	渋谷フォー	無料	筆記用具、受講票	①株式会社ミッキーＮＥＸＴ	①03-6913-3017 ②03-3463-2137	①03-5923-9151 ②03-5458-4934
12	10：00～13：00、13：30～	区内在住でおおむね60歳以上の人	パソコンコース10人、タブ	恵比寿社会	3,000円	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172

令和２年１０月イベントカレンダー

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	参加	費用	申し込み	問合せ先	電話	FAX
1		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		13:00～16:00	誰でも参加可	定員設定なし	申込不要（ふれあい植物センター）	無料	なし	沖縄県ふれあい植物センター	098-（3）8411	098-（3）8385
2		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	おはなし植物園	自然科学系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		13:30～16:00	誰でも参加可	15名	申込不要（ふれあい植物センター）	無料	なし	沖縄県ふれあい植物センター	098-（3）8411	098-（3）8385
3		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝		13:00～16:00	誰でも参加可	定員設定なし	申込不要（ふれあい植物センター）	無料～500円	なし	沖縄県ふれあい植物センター	098-（3）8411	098-（3）8385
4		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日・祝		13:30～15:30	中学生以上	10名	申込不要（ふれあい植物センター）	1,000～3,000円	TSUKUモミ染め実習	沖縄県ふれあい植物センター	098-（3）8411	098-（3）8385
7	中止	随時	随時	ふれあい植物センターイベント	区民の広場テント出展	ふれあい植物センターボランティアの会の活動紹介と草木染作品販売、ワークショップ開催	ふれあい植物センターボランティアの会	10月31日~11月1日		土・日		終日	誰でも参加可	定員設定なし	申込不要（ふれあい植物センター）	無料	なし	沖縄県ふれあい植物センター	098-（3）8411	098-（3）8385
8		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	ハロウィンガーデンクイズラリー	植物センターのガーデンにある植物のクイズに答える	ふれあい植物センターボランティアの会	10月24日～10月31日	10月24日・10月25日・10月31日	土・日		10:00～16:00	誰でも参加可	定員設定なし	申込不要（ふれあい植物センター）	無料	なし	沖縄県ふれあい植物センター	098-（3）8411	098-（3）8385
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14日～3月23日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	浜内在住・おおたち地区在住の人	20人	少年ミ機関グラザ	初期に2,200円、以降毎月1,000円	当日機関の窓口等、電話・メールにて	少年ミ機関グラザ受講者募集係	098-（2）8811	098-（2）8112
10	中止	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	浜内在住・おおたち地区在住の人	20人	つばめの里・赤市場	初期に2,200円、以降毎月1,000円	当日機関の窓口等、電話・メールにて	つばめの里・赤市場	098-（3）8701	1202-2500
11		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					10:00～12:00	浜内在住・おおたち地区在住の人	定員設定なし	申込不要	2,000円	窓口用意	沖縄ジョブパーク内センター	0985-（3）8701	0985-（3）8874
12		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					13:00～15:00	浜内在住・おおたち地区在住の人	定員設定なし	シブラック	2,000円	窓口用意	沖縄ジョブパーク内センター	0985-（3）8701	0985-（3）8874
13		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	浜内在住・在勤・在学中以上	定員設定なし	少年ミ機関グラザ	施設使用料	運動ボックス内窓口、電話、メール・FAX	少年ミ機関グラザ	0980-2311	0980-2312
14		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	浜内在住・在勤・在学中以上	定員設定なし	少年ミ機関グラザ	施設使用料	運動ボックス内窓口、電話、メール・FAX	少年ミ機関グラザ	0980-2311	0980-2312

令和２年１０月イベントカレンダー

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	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
2	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
3	中止	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	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
4	中止	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	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
5	中止	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	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
6	中止	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杜	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
7	中止	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	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
8	中止	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	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
9	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
10	中止	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	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
11	中止	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		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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
12	中止	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幡	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
13	中止	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	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
14		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	火		14:00～14:30 (10月26日～11月8日まで工事のため	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	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
15		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60歳以上は免	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
16		好き好きスポーツディ		好き好きスポーツディ （バルーンテニスなど）	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	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
17		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20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	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
18		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20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	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
19		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15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	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
20		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10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	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
21		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6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	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
22		ふれあいアリーナ		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
23		ふれあいトレーニング		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	1回に入室できる人数を4名までとする	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
24		好き好きスポーツディ		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	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
25		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	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
26		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10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	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

令和２年９月イベントカレンダー

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
1		4月15日	2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	9月2日・11月4日・2月3日※希望する２つの月を選択		水	
2		4月15日	2月24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	9月10日・11月12日・2月25日※希望する２つの月を選択		木	
3		4月15日	2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	9月17日・11月19日・2月18日※希望する２つの月を選択		木	
4		4月15日	2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	9月25日・11月27日・2月26日※希望する２つの月を選択		金	
6		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7日～12月23日		水	
7		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9日～12月25日		金	
8		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9日～12月25日		金	
9		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8日～11月26日		木	
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	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8日～11月26日		木	
11	中止	未定	未定	川本喜八郎人形ギャラリー関連講座		川本喜八郎人形ギャラリーの関連企画として、川本喜八郎氏にまつわる様々な話などの講演会。	未定	未定例年9月と2月頃		未定	
12		9月1日	9月14日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	「これから始める」将棋入門	藤井総太氏により盛り上がった将棋ブームを受け、「将棋の街"千駄ヶ谷"」で開催する将棋講座。	㈳日本将棋連盟所属女流初段	10月2日～10月30日	10月2日,10月9日,10月16日,10月23日,10月30日	金	
15	中止	9月1日	開催当日	健康教育事業	栄養教室	野菜（講義とデモンストレーションor試食）	栄養士	9月29日	1日	火	
20		8月15日		ヨーガ		ヨーガ	講師	10月11日～12月20日	11月8日を除く	日	
23		9月1日		ピラティス		ピラティス	講師	10月9日～12月11日		日	
25		8月15日	9月10日	知的障がい者移動支援従業者（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	10月17日～12月16日	10月17日、10月18日（講義）講義終了後～12月16日の間1日（実	土・日実習は希望日	
27		9月1日	9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	上瀧洋明	10月13日～11月20日	10月23日、11月3日を除く	火・金	
28		9月1日	9月15日	シニアいきいき事業	幡ヶ谷パソコン教室	パソコン・タブレット講座	講師	10月9日～12月18日	10月30日、11月3日、11月20日を除く	火・金	
29		9月15日	9月30日	シニアいきいき事業	スマートフォン講座	スマートフォン講座	講師	10月26日～11月16日		月	

No.	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	14:00～16:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	ひがし健康	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ②プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	―
2	10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	千駄ヶ谷社	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ②プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	―
3	14:00～16:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	総合ケアコ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ②プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	―
4	10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	笹塚区民会	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ②プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	―
6	10:50～12:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	14人	グループホ	保険料：1,	室内履き動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691	3299-2692
7	10:50～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	14人	グループホ	保険料：1,	室内履き動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691	3299-2692
8	13:30～14:4	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	14人	グループホ	保険料：1,	室内履き動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691	3299-2692
9	14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	5人	スポーツセ	保険料：1,	室内履き動きやすい服装	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
10	14:00～15:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	3人	猿楽トレー	保険料：1,	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
11	14:00～15:30	誰でも参加可	50名程度（応募多数の場合、在住・在勤・	文化総合セ	無料	受講票	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
12	14:00～16:0	区内在住・在勤・在学の将棋初心者	20人	千駄ヶ谷社	1,500円（教材費）		千駄ヶ谷社会教育館	3497-0631	3497-0632
15	13:30～15:30	渋谷区在住・在勤の人	20人	幡ヶ谷保健	無料	筆記用具	中央保健相談所 保健予防係	3463-2444	5458-4944
20	19:15～20:1	区内在住・在勤・在学の高校生以上	35人	代官山スポ	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
23	19:15～20:15	区内在住・在勤・在学の高校生以上	35人	代官山スポ	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
25	9:00～17:0	区内在住、在勤、在学で18歳以上の方	30人	渋谷区役所	無料	筆記用具	障がい者福祉課経理係	3463-1936	5458-4935
27	10：00～12：00、13：30～15:30	区内在住、おおむね60歳以上の方	各コース9人	千駄ヶ谷社	3,000円	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
28	10：00～1	区内在住、おおむね60歳以上の方	定員に達し	幡ヶ谷社会	3,000円	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
29	10：00～12：00、13：30～15:30	区内在住、おおむね60歳以上で、ご自身のス	各コース10人	文化総合セ	500円	マスク着用	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172

令和２年９月イベントカレンダー

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	参加	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1		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・在学中高生	定員設定なし	ひがし健康プラザ	指定無料	運動のできる服装、室内履き	ひがし健康プラザ	3466-2351	3461-2252
2		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・在学中高生	定員設定なし	ひがし健康プラザ	指定無料	運動のできる服装、室内履き、ラケット	ひがし健康プラザ	3466-2351	3461-2252
3	中止	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・在勤・在学の高齢者（おおむね60歳以上の人）	20人	ひがし健康プラザ	初期ロッカー1,200円、ロッカー2,400円、入場料300円	動ける服、運動しやすい靴、飲み物	ひがし健康プラザ	3383-3870	3350-2560
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14日～3月23日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	区内在住・在勤・在学の高齢者（おおむね60歳以上の人）	20人	ひがし健康プラザ	初期ロッカー1,200円、ロッカー2,400円、入場料300円	動ける服、運動しやすい靴、飲み物、運動できる服装可能なシューズ	ひがし健康プラザ	3466-2351	3461-2252
5		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		13:30～16:00	誰でも参加可	定員設定なし	沖縄区ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄区ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
6		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		10:30～16:00	誰でも参加可	15名	沖縄区ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄区ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
7		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	沖縄区ふれあい植物センター	無料～500円	なし	沖縄区ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
8		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	沖縄区ふれあい植物センター	1,000～1,500円	ろうけつも使い常習	沖縄区ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
9		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					10:00～12:00	区内在住・在勤・在学の高齢者（おおむね60歳以上の人）	定員設定なし	中部シルバー人材センター	0,000円	筆記用具	中部シルバー人材センター	3465-1870	3465-1874
10		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					13:00～15:00	区内在住・在勤・在学の高齢者（おおむね60歳以上の人）	定員設定なし	シブチュウ	2,000円	筆記用具	中部シルバー人材センター	3465-1870	3465-1874

令和２年９月イベントカレンダー

№	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	シルバー人材センター　相談会		当センターの仕組み等	当センター事業開拓委員	9月1日		火		10:00～15:00	区内在住の60歳以上の人	定員設定な	地域交流センター代々木の杜	無料	筆記用具	渋谷区シルバー人材センター	5465-1876	3466-1874
2	中止	シルバー人材センター　相談会		当センターの仕組み等	当センター事業開拓委員	9月2日		水		10:00～15:00	区内在住の60歳以上の人	定員設定なし	せせらぎ	無料	筆記用具	渋谷区シルバー人材センター	5465-1876	3466-1874
3	中止	渋谷交響楽団定期演奏会		渋谷交響楽団による演奏会。												渋谷交響楽団	070-6660-3643	
4	9月27日（日）⇒一般公開しない	チャリティーダンス公演		渋谷区洋舞連盟による公演。 寄付～募り、社会福祉協議会に寄付する。		9月27日		日		15:30～（予定）	親族・関係者のみ	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
5		好き好きスポーツディ		好き好きスポーツディ （バルーンテニスなど）	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	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
13		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50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	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
14		ふれあいトレーニング		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	入れ替え制	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
21		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	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
22		ふれあいアリーナ		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
32		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20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	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
33		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20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	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
34		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20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	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
35		好き好きスポーツディ		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	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
36		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6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	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
40		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15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	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
47		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	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	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
48		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10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	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
49	中止	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	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	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杜	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
51	中止	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	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	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	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
53	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
54	中止	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	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	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		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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
56	中止	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幡	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
57	中止	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	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	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
59	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
60	中止	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	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
61	中止	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	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
62		区民公募展	区民手工芸展	区民制作の公募展		9月４日～9月10日	9月8日を除く	金・土・日・月・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	定員設定な	恵比寿社会教育館	無料	なし	恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
63	中止	川本喜八郎人形ギャラリーワー		川本人形の構造やからくりの解説、人形と撮影会。		未定 例年9月と2月頃		未定		11:00～16:00（予定）	誰でも参加可	定員設定なし	川本喜八郎人形ギャラリー	無料	なし	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938

令和２年８月イベントカレンダー

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
1		4月1日		のびのび水中運動教室		水中運動	講師	5/21、6/4・18、7/2・16は中止	祝休日を除く	木	
2		4月1日		のびのび水中運動教室		水中運動	講師	5/20、6/3・17、7/1・15は中止		水	
3		4月15日	2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	9月2日・11月4日・2月3日 ※希望する２つの月を選択		水	
4		4月15日	2月24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	9月10日・11月12日・2月25日 ※希望する２つの月を選択		木	
5		4月15日	2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	9月17日・11月19日・2月18日 ※希望する２つの月を選択		木	
6		4月15日	2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	9月25日・11月27日・2月26日 ※希望する２つの月を選択		金	
7		6月15日		ヨーガ		ヨーガ	講師	7月31日～10月2日		金	
8		6月15日		ピラティス		ピラティス	講師	8月2日～10月4日		日	
9		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4日～9月25日	9月4日,9月11日,9月18日,9月25日	金	
10	中止	7月17日	開催当日	健康教育事業	栄養教室「栄養成分表示を知ろう」	栄養成分表示（講話・試食）	栄養士	8月21日	1日	金	
11		7月27日	8月21日	健康教育事業	歯周病予防教室	講話とデモンストレーション他	歯科医師・歯科衛生士	8月21日	1日	金	
12		8月1日	8月20日	渋谷区文学・文化教養講座	岡本太郎と日本近現代美術史	岡本太郎を中心に日本の近現代美術史について学ぶ	武蔵野美術大学芸術文化学科准教授　春原 史寛	9月23日～10月14日	9月23日,9月30日,10月7日,10月14日	水	
13		8月1日		太極拳		太極拳	講師	9月10日～11月12日		木	
14		7月30日	定員になり次第	2020年度渋谷区立社会教育館講座	ミニコンサート	プロの演奏家によるコンサートを身近な場所で楽しみます。	アンサンブルグループ「オトハコ」	8月29日		土	
15		8月15日		ヨーガ		ヨーガ	講師	10月11日～12月20日	11月8日を除く	日	
16	延期（9月13日開催）	8月15日	8月25日	はーとふる・はんど手話ダンス公演		聴覚障がいのある方による手話ダンスやマジックショーなどの公演。		9月13日		日	
17		8月1日	8月17日	シニアいきいき事業	健康麻雀教室（入門コース2期）	健康麻雀	岡山　康行	9月11日～11月27日		金	
18		8月15日	9月10日	知的障がい者移動支援従業者（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	10月17日～12月16日	10月17日、10月18日（講義）講義終了後～12月16日の間1日（実	土・日実習は希望日	

No.	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	14:00～14:4	区内在住・在勤・在学の肢体不自由な方	10人	中幡小学校	無料（スポ	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
2	13:00～13:45	区内在住・在勤・在学の肢体不自由な方	10人	代官山スポ	施設使用料金（渋谷区在住の65歳以上は免	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
3	14:00～16:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	ひがし健康	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	—
4	10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	千駄ヶ谷社	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	—
5	14:00～16:0	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	総合ケアコ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	—
6	10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	笹塚区民会	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	—
7	19:15～20:	区内在住・在勤・在学の高校生以上	35人	代官山スポ	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
8	19:15～20:15	区内在住・在勤・在学の高校生以上	35人	代官山スポ	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
9	9:15～13:0	渋谷区指定の訪問介護事業所で働く人を希望	23人	文化総合セ	無料	筆記用具	介護保険課介護総合事業係	3463-1888	5458-4934
10	10:30～11:30	渋谷区在住・在勤の人	10人	恵比寿社会	無料	筆記用具	中央保健相談所 母子保健係	3463-2444	5458-4944
11	13:30～15:	区内在住で20歳以上で、歯が20本以上ある	25人	中央保健相	無料	筆記用具 歯ブラシ	中央保健相談所 母子保健係	3463-2409	5458-4944
12	①10:00～12:00 ②14:00～16:00	誰でも参加可（区内在住・在勤・在学者優	①40人、②40人	千駄ヶ谷社	無料	筆記用具	生涯学習振興課生涯学習係	3463-3049	3463-3822
13	13:30～14:	区内在住・在勤・在学の高校生以上	25人	代官山スポ	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
14	①11:00～11:40 ②14:00～14:40	区内在住の小学３年生以下と保護者の人	12組24人（抽選）	長谷戸社会	無料	なし	長谷戸社会教育館	3463-8061	3463-8062
15	19:15～20:	区内在住・在勤・在学の高校生以上	35人	代官山スポ	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
16	14:00～（予定）	誰でも参加可	80人	美竹の丘・	無料	なし	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
17	10：00～1	区内在住で、おおむね60歳以上の人	20人	麻雀もみぢ	2,000円	マスク着用必須、便座用除菌シート（必須で	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
18	9:00～17:00	区内在住、在勤、在学で18歳以上の方	30人	渋谷区役所	無料	筆記用具	障がい者福祉課経理係	3463-1936	5458-4935

令和２年８月イベントカレンダー

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	参加	費用	申し込み	問合せ先	電話	FAX
1		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	武州区分・在勤・在学学生以	定員設定なし	ひがし健康プラザ	指定期間内徴収	直接ひがし健康、及び内線８	ひがし健康プラザ	3466-2351	3461-2352
2		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	武州区分・在勤・在学学生以	定員設定なし	ひがし健康プラザ	指定期間内徴収	直接ひがし健康、及び内線８	ひがし健康プラザ	3466-2351	3461-2352
3		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	武州区分市内在勤・在学の高齢以上	20人	ひがし健康プラザ	初期に2,200円、以降毎回400円を徴収する	市役所から直接申し込み	ひがし健康プラザ、高齢者福祉課	3383-3870	3350-2560
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14日～3月23日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	武州区分市内在勤・在学の高齢以上	20人	ひがし健康プラザ	初期に2,200円、以降毎回400円を徴収する	市役所から直接申し込み	ひがし健康プラザ高齢者福祉課	3466-2351	3461-2352
5		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		13:30～16:00	誰でも参加可	定員設定なし	沖縄区ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄区ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
6		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		10:30～16:00	誰でも参加可	15名	沖縄区ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄区ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
7		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		12:00～16:00	誰でも参加可	定員設定なし	沖縄区ふれあい植物センター	無料～500円	なし	沖縄区ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
8		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	沖縄区ふれあい植物センター	1,000～1,500円	万が一でもない場合	沖縄区ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
9		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					10:00～12:00	武州区分市内在勤・在学以上の人	定員設定なし	申し込み	2,000円	窓口用意	沖縄区シルバー人材センター	3465-1870	3465-1874
10		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					13:00～15:00	武州区分市内在勤・在学以上の人	定員設定なし	ワンタッチ	2,000円	窓口用意	沖縄区シルバー人材センター	3465-1870	3465-1874

令和２年８月イベントカレンダー

№.	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	シルバー人材センター　相談会		当センターの仕組み等	当センター事業開拓委員	8月4日		火		10:00～15:00	区内在住の60歳以上の人	定員設定な	勤労福祉会館	無料	筆記用具	渋谷区シルバー人材センター	5465-1876	3466-1874
2	中止	シルバー人材センター　相談会		当センターの仕組み等	当センター事業開拓委員	8月5日		水		10:00～15:00	区内在住の60歳以上の人	定員設定なし	せせらぎ	無料	筆記用具	渋谷区シルバー人材センター	5465-1876	3466-1874
3		好き好きスポーツディ		好き好きスポーツディ（バルーンテニスなど）	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	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
4		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60歳以上は免	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
5		ふれあいトレーニング		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	入れ替え制	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
6		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	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
7		ふれあいアリーナ		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
8		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20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	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
9		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10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	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
10		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20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	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
11		好き好きスポーツディ		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	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		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6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	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
13		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15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	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
14		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	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	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
15		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10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	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
16		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	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
17		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杜	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
18		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	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
19		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	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
20		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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
21		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	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
22		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		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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
23		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幡	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
24		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	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
25		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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
26		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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
27		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	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
28		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	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７月イベントカレンダー

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		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	祝休日を除く	木		14:00～14:4	区内在住・在勤・在学の肢体不自由な方	15人	中幡小学校	無料（スポ	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
2		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	施設使用料	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
3	中止	4月1日		ヨーガ		ヨーガ	講師	5月15日～7月17日		金		19:15～20:	区内在住・在勤・在学の高校生以上	40人	代官山スポ	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
4		4月15日	2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	9月2日・11月4日・2月3日※希望する２つの月を選択		水		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	ひがし健康	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ②プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	—
5		4月15日	2月24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	9月10日・11月12日・2月25日※希望する２つの月を選択		木		10:00～12:(	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	千駄ヶ谷社	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ②プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	—
6		4月15日	2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	9月17日・11月19日・2月18日※希望する２つの月を選択		木		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	総合ケアコ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ②プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	—
7		4月15日	2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	9月25日・11月27日・2月26日※希望する２つの月を選択		金		10:00～12:(	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	笹塚区民会	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ②プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	—
8	中止	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	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
9		5月15日	7月22日	大和田レインボウ・プロジェクト	参加者募集	７回目となる今回は、デューク・エリントン（1899－1974）の作品に挑戦。「さくらホール・ニューイ	ピアニスト　山中千尋 トロンボーン奏者　松本治　ほ	8月29日～2021年1月3日	オーディション8月29・30日 レッスン9月20日～2021年1月2日	日	たまに土、祝日あり		小学校3年生～大学生（社会人学生を除く）	30名程度	文化総合セ	消耗品実費	楽器	文化総合センター大和田ホール事務室	3464-3252	3464-3289
10		6月27日	7月8日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	～発酵食で免疫力UP～親子で生醤油を搾ってちらし寿司を作ろ	日本の食文化に根付いた発酵食品（生醤油）を親子で「作って」「食べて」「学ぶ」講座	発酵ライフ推進協会 長嶋　愛	7月18日～7月19日		土・日		10:00～13:00	小学生と保護者（高校生以上）	12人	恵比寿社会	1,500円（	エプロン、三角巾、マスク、飲み物	恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
11		6月18日	開催当日	健康教育事業	栄養教室	ロコモ・フレイル予防（講話・試食）	栄養士	7月15日	1日	水		10:30～11:	渋谷区在住・在勤の人	8人	美竹の丘・	無料	筆記用具	中央保健相談所 保健予防係	3463-2444	5458-4944
12		6月15日		ヨーガ		ヨーガ	講師	7月31日～10月2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	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
13		6月15日		ピラティス		ピラティス	講師	8月2日～10月4日		日		19:15～20:	区内在住・在勤・在学の高校生以上	40人	代官山スポ	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
14		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4日～9月25日	9月4日,9月11日,9月18日,9月25日	金		9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働く人を希望	40人	文化総合セ	無料	筆記用具	介護保険課 介護総合事業係	3463-1888	5458-4934
15		7月15日	8月8日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	日本の知恵・発酵食品アレンジメニューで美味しく！元気に！	日本の昔からある健康食品を学ぶ。発酵食品にスポットを当て、現代にアレンジしたメニューを楽しく、美	発酵ライフ推進協会 長嶋　愛	8月29日		土		10:30～13:(	区内在住・在勤・在学の小学生と保護者（高	16人	上原社会教	2,500円（	エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用	上原社会教育館	3481-0301	3481-0302
16		7月15日	7月29日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	ボイストレーニング講座	近年大きく注目を浴びている「喉」を鍛え、健康に長生きできる方法を学びます。	株式会社　そらうみ 玉澤　明人	9月５日～9月26日	9月5日,9月12日,9月19日,9月26日	土		10:00～11:30	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	幡ヶ谷社会	無料	飲み物・タオル	幡ヶ谷社会教育館	3376-1541	3375-9278
17		7月17日	開催当日	健康教育事業	栄養教室	栄養成分表示（講話・試食）	栄養士	8月21日	1日	金		10:30～11:	渋谷区在住・在勤の人	10人	恵比寿社会	無料	筆記用具	中央保健相談所 保健予防係	3463-2444	5458-4944
18		7月27日	8月21日	健康教育事業	歯周病予防教室	講話とデモンストレーション他	歯科医師・歯科衛生士	8月21日	1日	金		13:30～16:00	区内在住で20歳以上の人	30人	中央保健相	無料	筆記用具 歯ブラシ	中央保健相談所 母子保健係	3463-2409	5458-4944
19	延期（令和3年7月3日）	5月上旬		渋谷混声合唱団　定期演奏会		渋谷混声合唱団に属する団体による合唱演奏会。		7月11日		土		14:00～（予	未就学児は入場不可	未定	東京オペラ	一般3,000円	なし	渋谷混声合唱団	090-4611-8291	—
20	延期（9月13日開催）	8月15日	8月25日	はーとふる・はんど手話ダンス公演		聴覚障がいのある方による手話ダンスやマジックショーなどの公演。		9月13日		日		14:00～（予定）	誰でも参加可	80人	美竹の丘・	無料	なし	文化振興課 交流推進係	3463-1142	5458-4938
21		7月6日	7月31日	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・野村万里子・掛札裕昌子	9月2日～3月24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:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	55人	ひがし健康	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
22		7月6日	7月31日	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	9月2日～3月24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	25人	杜の風・上	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
23		7月6日	7月31日	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	9月2日～3月24日	9月30日,12月16日,12月23日,12月30日を除く	水		10:00～11:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	はつらつセ	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
24		7月6日	7月31日	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	9月2日～3月24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	18人	千駄ヶ谷社	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		7月6日	7月31日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島陽子	9月2日～3月24日	9月30日,12月16日,12月23日,12月30日を除く	水		13:30～14:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	35人	代官山スポ	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		7月6日	7月31日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	9月2日～3月24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	25人	恵比寿社会	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		7月6日	7月31日	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	9月2日～3月24日	9月30日,12月16日,12月23日,12月30日を除く	水		13:15～14:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	13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
28		7月6日	7月31日	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	9月3日～3月25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	15人	はつらつセ	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
29		7月6日	7月31日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	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	9月3日～3月25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		9:15～10:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	リフレッシ	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		7月6日	7月31日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	9月3日～3月25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	20人	リフレッシ	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		7月6日	7月31日	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	9月3日～3月25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:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	18人	千駄ヶ谷区	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		7月6日	7月31日	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	9月3日～3月25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	30人	はつらつセ	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		7月6日	7月31日	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	猪股富士子・石井喜和子	9月3日～3月25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:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	28人	幡ヶ谷社会	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		7月6日	7月31日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	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	9月4日～3月26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	23人	幡ヶ谷社会	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		7月6日	7月31日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	羽鳥恵美	9月4日～3月26日	10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	金		13:30～14:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	13人	笹塚高架下	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		7月6日	7月31日	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	9月4日～3月26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	20人	スポーツセ	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		7月6日	7月31日	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	9月4日～3月26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:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	スポーツセ	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		7月6日	7月31日	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	9月4日～3月26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	18人	地域交流セ	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		7月6日	7月31日	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	9月4日～3月26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:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	25人	恵比寿社会	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		7月6日	7月31日	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	9月4日～3月26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	20人	リフレッシ	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		7月6日	7月31日	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	9月4日～3月26日	10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	金		13:30～14:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	10人	地域交流セ	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		7月6日	7月31日	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	9月4日～3月26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	10人	美竹の丘・	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		7月6日	7月31日	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	9月7日～3月22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:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	12人	ケアステー	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
44		7月6日	7月31日	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	9月7日～3月22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	12人	ケアステー	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
45		7月6日	7月31日	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	9月7日～3月22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:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	地域交流セ	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
46		7月6日	7月31日	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	小板橋美雪・柴田由美子	9月1日～3月23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	10人	地域交流セ	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
47		7月6日	7月31日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	9月1日～3月23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:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	10人	はつらつセ	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
48		7月6日	7月31日	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	9月1日～3月23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	10人	はつらつセ	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
49		7月6日	7月31日	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	9月1日～3月23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:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	13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
50		7月6日	7月31日	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	9月1日～3月23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	10人	地域交流セ	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
51		7月6日	7月31日	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	9月1日～3月23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:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	10人	地域交流セ	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
52		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	ワードやエクセルなどの操作を学ぶ講座。	講師	9月8日～11月24日		火、水、木、金		10：00～12：00、13：15～15：15ま	区内在住でおおむね60歳以上の人	各10人	渋谷区文化	3,000円（	なし	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172

令和２年７月イベントカレンダー

No	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(募集名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・指導員等	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	参加	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1		随時	随時	歌唱		場の開設（歌想会の準備・片付け等は参加者自身が行います）		4月6日～3月29日		月		9:30～12:40	認知症高齢者、家族、地域住民	定員設定なし	ひがし健康プラザ	無料	運動のできる服装、筆記用具、飲み物	ひがし健康プラザ	3466-2350	3466-2352
2		随時	随時	歌唱	バドミントン	場の開設（支援サポートの準備ボランティア活動参加者自身が行います）		4月6日～3月29日		月		13:00～16:00	認知症高齢者、家族、地域住民	定員設定なし	ひがし健康プラザ	無料	運動のできる服装、筆記用具、飲み物	ひがし健康プラザ	3466-2350	3466-2352
3	中止	随時	随時	シニアアダンス		サアダンスの初心者向け講座	東京ボールズ　鈴宇智子	4月10日～3月26日	祝休日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	認知症高齢者、家族、地域住民	15人	ひがし健康プラザ	初期は2,200円、以降は1,500円、1回500円	筆記用具、飲み物、運動しやすい服装	ひがし健康プラザ	3383-3870	3350-3560
4		随時	随時	シニアアダンス		サアダンスの初心者向け講座	東京ボールズ　鈴宇智子	4月14日～3月23日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	認知症高齢者、家族、地域住民、障がい者、高齢者	15人	ひがし健康プラザ	初期は2,200円、以降は1,500円、1回500円	筆記用具、飲み物、動しやすい服装	ひがし健康プラザ多目的ホール	3466-2882	3466-3682
5	中止	随時	随時	ふれあい植物センターイベント	ひみるの植物園	1年の終み物の材料となる植物について、終み物の試験と紹介を行う	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		日		13:00～16:00	誰でも参加可	定員設定なし	沖縄県ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄県ふれあい植物センター	3450-1304	3450-6385
6	中止	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		10:30～16:00	誰でも参加可	15名	沖縄県ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄県ふれあい植物センター	3450-1304	3450-6385
7		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光に映へる物を作る	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		12:00～16:00	誰でも参加可	定員設定なし	沖縄県ふれあい植物センター	無料～500円	なし	沖縄県ふれあい植物センター	3450-1304	3450-6385
8		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	常夏温室実習	身近な植物を材料に染色を容易する	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	沖縄県ふれあい植物センター	1,000～1,500円	万が一でも良い服装	沖縄県ふれあい植物センター	3450-1304	3450-6385
9		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域担長					10:00～12:00	認知症高齢者、家族、地域住民、障がい者	定員設定なし	ゆがらず	2,000円	筆記用具	沖縄県シルバー人材センター	3465-1870	3465-1874
10		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域担長					13:00～15:00	認知症高齢者、家族、地域住民、障がい者	定員設定なし	ジグラッド	2,000円	筆記用具	沖縄県シルバー人材センター	3465-1870	3465-1874

令和２年７月イベントカレンダー

№.	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		シルバー人材センター　相談会		当センターの仕組み等	当センター事業開拓委員	7月7日		火		10:00～15:00	区内在住の60歳以上の人	定員設定なし	せせらぎ	無料	筆記用具	渋谷区シルバー人材センター	5465-1876	3466-1874
2		シルバー人材センター　相談会		当センターの仕組み等	当センター事業開拓委員	7月8日		水		10:00～15:00	区内在住の60歳以上の人	定員設定な	地域交流センター恵比寿	無料	筆記用具	渋谷区シルバー人材センター	5465-1876	3466-1874
3		好き好きスポーツディ		好き好きスポーツディ（バルーンテニスなど）	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
4		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60歳以上は免	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
5		ふれあいトレーニング		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
6		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	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
7		ふれあいアリーナ		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
8		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	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
9		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	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
10		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	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
11		好き好きスポーツディ		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
12		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	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
13		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	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
14		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	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	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
15		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	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
16	中止	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	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
17	中止	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杜	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
18	中止	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	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
19	中止	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	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
20	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
21	中止	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	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
22	中止	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		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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
23	中止	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幡	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
24	中止	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	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
25	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
26	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
27	中止	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	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
28	中止	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	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６月イベントカレンダー

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
1	6月18日(木)から	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	祝休日を除く	木	
2	6月17日(水)から	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	
3	中止	4月1日		ヨーガ		ヨーガ	講師	5月15日～7月17日		金	
4	6月は中止（9月は未定）	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	
5	6月は中止（9月は未定）	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	
6	6月は中止（9月は未定）	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	
7	6月は中止（9月は未定）	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	
8		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	
9		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		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	
11		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	
12	中止	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	
13	中止	5月15日	開催当日	健康教育事業	栄養教室	減塩（講義と実習）	栄養士	6月3日	1日	水	
14		5月15日	7月22日	大和田レインボウ・プロジェクト	参加者募集	７回目となる今回は、デューク・エリントン（1899－1974）の作品に挑戦。「さくらホール・ニューイ	ピアニスト　山中千尋 トロンボーン奏者　松本治　ほ	8月29日～2021年1月3日	オーディション8月29・30日 レッスン9月20日～2021年1月2日	日	たまに土、祝日あり
15	中止	6月1日	6月15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	田村　芙美子	7月10日～9月11日	7月24日,8月14日を除く	金	
16	中止	6月1日	6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	7月1日～9月23日	8月12日を除く	水	
17	中止	6月1日	6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	7月3日～9月25日	8月14日を除く	金	
18	中止	6月1日	6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	7月3日～9月25日	8月14日を除く	金	
19		6月1日	6月20日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	日本の知恵・発酵食品を使って美味しく！元気に！	日本の昔からある健康食品を学ぶ。発酵食品にスポットを当て、現代にアレンジしたメニューを楽しく、美	発酵ライフ推進協会 鈴木　あけみ	7月11日		土	
20		6月27日	7月8日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	「～発酵食で免疫力UP～親子で生醤油を搾ってちらし寿司を作	日本の食を学ぶ。搾った生醤油を使い、チラシ寿司を作って試食する。	発酵ライフ推進協会 長嶋　愛	７月19日~7月26日	7月19日,7月26日（同じ内容を２回実施）	日	
22		6月15日	開催当日	健康教育事業	栄養教室	ロコモ・フレイル予防（講義と調理実習）	栄養士	7月15日	1日	水	
23		6月15日		ヨーガ		ヨーガ	講師	7月31日～10月2日		金	
24		6月15日		ピラティス		ピラティス	講師	8月2日～10月4日		日	
25	延期（令和3年7月3日）	5月上旬		渋谷混声合唱団　定期演奏会		渋谷混声合唱団に属する団体による合唱演奏会。		7月11日		土	
26	中止	6月上旬	6月中旬	渋谷区民音楽のつどい ～みんなで「第九」を～	第九合唱初心者講座	「第九」合唱の基礎（ヴォイストレーニング、ドイツ語の発音、楽譜の読み方、合唱練習など）		7月～9月の間で実施予定		未定	
27	延期（9月13日開催）	8月15日	8月25日	はーとふる・はんど手話ダンス公演		聴覚障がいのある方による手話ダンスやマジックショーなどの公演。		9月13日		日	
28		未定	未定	渋谷ズンチャカ！		区内各所でストリートミュージックを行う。		9月6日		日	

No.	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	14:00～14:	区内在住・在勤・在学の肢体不自由な方	15人	中幡小学校	無料（スポ	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
2	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	施設使用料	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
3	19:15～20:	区内在住・在勤・在学の高校生以上	40人	代官山スポ	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
4	14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	ひがし健康	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	―
5	10:00～12:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	千駄ヶ谷社	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	―
6	14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	総合ケアコ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	―
7	10:00～12:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	笹塚区民会	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	―
8	14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	ひがし健康	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	―
9	10:00～12:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	千駄ヶ谷社	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	―
10	14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	総合ケアコ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	―
11	10:00～12:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	20人	笹塚区民会	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科	①5466-2770 ②3770-2341	―
12	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	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
13	10:30～14:	渋谷区在住・在勤の人	20人	恵比寿社会	無料	筆記用具・エプロン	中央保健相談所 保健予防係	3463-2444	5458-4944
14		小学校3年生～大学生（社会人学生を除く）	30名程度	文化総合セ	消耗品実費	楽器	文化総合センター大和田ホール事務室	3464-3252	3464-3289
15	9:30～10:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	15人	第二美竹分	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	10:50～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	15人	グループホ	保険料：1,	室内履き動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691	3299-2692
17	10:50～12:	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	15人	グループホ	保険料：1,	室内履き動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691	3299-2692
18	13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	15人	グループホ	保険料：1,	室内履き動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691	3299-2692
19	14:00～16:	区内在住・在勤・在学の高校生以上	8人	上原社会教	2,000円（	エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用	上原社会教育館	3481-0301	3481-0302
20	10:00～13:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	24人	恵比寿社会	1,500円（	エプロン、三角巾、マスク、飲み物	恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
22	10:30～11:	渋谷区在住・在勤の人	8人	美竹の丘・	無料	筆記用具・エプロン	中央保健相談所 保健予防係	3463-2444	5458-4944
23	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	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
24	19:15～20:	区内在住・在勤・在学の高校生以上	40人	代官山スポ	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
25	14:00～（予定）	未就学児は入場不可	未定	東京オペラ	一般3,000円	なし	渋谷混声合唱団	090-4611-8291	―
26	未定	区内在住・在勤・在学の人（未経験者優先）	100人	長谷戸社会	教材費実費	なし	長谷戸社会教育館	3463-8061	3463-8062
27	14:00～（予定）	誰でも参加可	50人	美竹の丘・	無料	なし	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
28	11:00～18:	誰でも参加可	定員設定な	区内各所	出演者1,00	なし	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938

令和２年６月イベントカレンダー

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	参加	費用	申し込み	問合せ先	電話	FAX
1	**6月15日(月)から**	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	武内区分・在勤・在学または居住	定員設定なし	ひがし健康プラザ	無料(ラケット、ボールは各自持参)	ひがし健康プラザ	ひがし健康プラザ	3466-2351	3465-2352
2	**6月15日(月)から**	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	武内区分・在勤・在学または居住	定員設定なし	ひがし健康プラザ	無料(ラケット、シャトルは各自持参)	当館窓口または電話で、当日の朝までに	ひがし健康プラザ	3466-2351	3465-2352
3	**中止（当面の間）**	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	武内区分・みかも地域・勝山三小入	20人	つばさの里・赤羽橋	1,200円（教材費含む）	窓口、電話、FAX、メール	つばさの里・赤羽橋	3383-3870	5350-2560
4	**中止（当面の間）**	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	武内区分・みかも地域・勝山三小入	20人	ひがし健康プラザ	1,200円（教材費含む）	窓口、電話、FAX、メール	ひがし健康プラザ（電話で予約）	3466-2861	3466-3562
5	**延期（時期未定）**	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	沖縄区ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄区ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
6	**延期（時期未定）**	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		10:30～16:00	誰でも参加可	15名	沖縄区ふれあい植物センター	無料	なし	沖縄区ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
7	**延期（時期未定）**	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	沖縄区ふれあい植物センター	無料～500円	なし	沖縄区ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
8	**延期（時期未定）**	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	沖縄区ふれあい植物センター	1,000～1,500円	万が一でも無い場合	沖縄区ふれあい植物センター	3468-1364	3468-6385
10		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					10:00～12:00	武内区分・みかも地域・勝山三小入	定員設定なし	ぎやらど	2,000円	窓口用紙	沖縄シルバー人材センター	3465-1874	3465-1874
11		随時	随時	シルバー人材センター　入会説明会		当センター概要説明（DVD）、面談	正副会長会、事務局長、地域班長					13:00～15:00	武内区分・みかも地域・勝山三小入	定員設定なし	シンフォニア	2,000円	窓口用紙	沖縄シルバー人材センター	3465-1874	3465-1874

令和２年６月イベントカレンダー

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	芸能文化連盟公演		渋谷区芸能文化連盟による日本舞踊等の公演。		6月7日		日		13:00～（予定）	誰でも参加可	定員設定な	リフレッシュ氷川	無料	なし	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
2		渋谷おとなりサンデー		２０１７年より、６月の第１日曜日を「渋谷おとなりサンデーの日」として自発的な地域交流・地域活動を支援しています。２０		6月7日	6月7日を中心に、6月を通して強化月間としています。	日		開催場所による	開催場所による	定員設定なし	区内各所	開催場所による		地域振興課町会担当主査	3463-1649	5458-4906
3	中止	歯科衛生事業	よい歯のつどい	８０２０表彰と講演会	演者（未定）	6月7日	1日	日		13:00～17:00（予定）	区内在住の人	定員設定な	文化総合センター大和田	無料	なし	中央保健相談所保健予防係	3463-2433	5458-4944
4	中止	渋谷区民合唱祭		渋谷区合唱連盟による洋楽、民謡、ポップスなど様々な曲の合唱発表会。		6月13日		土		13:00～（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
5	未定	好き好きスポーツディ		好き好きスポーツディ（バルーンテニスなど）	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	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
6	中止（当面の間）	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・野村万里子・掛札裕見子	4月1日～3月24日	4月29日,5月6日,7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,11月4日,12	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
7	中止（当面の間）	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	4月1日～3月24日	4月29日,5月6日,7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,12月16	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
8	中止（当面の間）	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	4月1日～3月24日	4月29日,5月6日,7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,12月16	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
9	中止（当面の間）	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1日～3月24日	4月29日,5月6日,7月22日,7月29日,8月5日,8月12日,8月26日,9月	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
10	中止（当面の間）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島陽子	4月1日～3月24日	4月29日,5月6日,7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,12月16	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
11	中止（当面の間）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	4月1日～3月24日	4月29日,5月6日,7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,12月16	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
12	中止（当面の間）	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1日～3月24日	4月29日,5月6日,7月29日,8月5日,8月12日,9月30日,12月16	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
13	6月17日(水)から	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60歳以上は免	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
14	6月15日(月)から	ふれあいトレーニング		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
15	中止（当面の間）	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	4月2日～3月25日	4月30日,7月23日,8月6日,8月13日,10月29日,12月17日,12月24	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
16	中止（当面の間）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	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2日～3月25日	4月30日,7月23日,8月6日,8月13日,10月29日,12月17日,12月24	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
17	中止（当面の間）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	4月2日～3月25日	4月30日,7月23日,8月6日,8月13日,10月29日,12月17日,12月24	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
18	中止（当面の間）	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	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
19	中止（当面の間）	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2日～3月25日	4月30日,7月23日,8月6日,8月13日,10月29日,12月17日,12月24	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
20	中止（当面の間）	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	猪股富士子・石井喜和子	4月2日～3月25日	4月30日,7月23日,8月6日,8月13日,10月29日,12月17日,12月24	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
21	6月18日(木)から	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	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
22	6月18日(木)から	ふれあいアリーナ		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
23	中止（当面の間）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	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3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	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
24	中止（当面の間）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	羽鳥恵美	4月3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	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	中止（当面の間）	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	4月3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	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
26	中止（当面の間）	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	4月3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	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	中止（当面の間）	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3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	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	中止（当面の間）	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	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	中止（当面の間）	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	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
30	中止（当面の間）	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	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	中止（当面の間）	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	4月3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	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	6月19日(金)から	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	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
33	6月19日(金)から	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	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
34	6月20日(土)から	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	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
35	未定	好き好きスポーツディ		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	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
36	6月分(6月1日)は中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月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	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
37	中止（当面の間）	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6日～3月22日	5月4日,6月29日,8月3日,8月10日,8月17日,9月21日,11月23	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
38	中止（当面の間）	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6日～3月22日	5月4日,6月29日,8月3日,8月10日,8月17日,9月21日,11月23	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
39	中止（当面の間）	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6日～3月22日	5月4日,6月29日,8月3日,8月10日,8月17日,9月21日,11月23	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
40	6月15日(月)から	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	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
41	中止（当面の間）	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	小板橋美雪・柴田由美子	4月7日～3月23日	5月5日,6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15	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
42	中止（当面の間）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月7日～3月23日	5月5日,6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15	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
43	中止（当面の間）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月7日～3月23日	5月5日,6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15	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
44	中止（当面の間）	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7日～3月23日	5月5日,6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15	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
45	中止（当面の間）	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7日～3月23日	5月5日,6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15	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
46	中止（当面の間）	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7日～3月23日	5月5日,6月30日,8月4日,8月11日,9月22日,11月3日,12月15	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
47	6月16日(火)から	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	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	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
48	6月16日(火)から	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	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
49	中止（当面の間）	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	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（当面の間）	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杜	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
51	中止（当面の間）	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	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（当面の間）	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	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
53	中止（当面の間）	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
54	中止（当面の間）	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	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（当面の間）	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		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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
56	中止（当面の間）	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幡	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
57	中止（当面の間）	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	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（当面の間）	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
59	中止（当面の間）	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
60	中止（当面の間）	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	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
61	中止（当面の間）	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	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５月イベントカレンダー

№.	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
1	中止	5月1日	5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	6月4日～7月23日		木	
2	中止	5月1日	5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	6月4日～7月30日	7月23日を除く	木	
3	中止または延期	5月1日	5月15日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	英会話講座　～気軽に話しかけられる勇気を持つ～	オリンピックパラリンピック開催直前講座。気軽に話しかけられる心構えと簡単な言い回し（道案内）を学	青山学院大学理工学部教授　リーディー・デビット	6月13日～7月4日	６月13日,6月20日,6月27日,7月4日	土	
4	中止または延期	5月1日	5月15日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	トルコ（イスラム文化）を学ぼう～東京ジャーミイ～	美しいジャーミー内部の見学をしたり、トルコ料理の実習をします。	東京ジャーミイ	6月6日		土	
5	中止または延期	5月1日	5月15日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	トルコ（イスラム文化）を学ぼう～東京ジャーミイ～	美しいジャーミー内部の見学をしたり、トルコ料理の実習をします。	東京ジャーミイ	6月7日		日	
6	中止	5月1日	開催当日	健康教育事業	栄養教室	骨粗鬆症予防（講義と試食）	栄養士	5月25日	1日	金	
7	中止または延期	5月6日	5月20日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	日本のおもてなしのこころ～茶懐石・入門～	日本伝統文化・茶懐石を学び、楽しんでいただくと共に、和のおもてなしの心を学ぶ。だしの取り方から学	La petite table～原宿教室～主宰　鈴木敦子	6月13日		土	
8	中止または延期	5月15日	5月30日	2020年度渋谷区立社会教育館講座	豆乳ヨーグルト(発酵食品）づくり	吸収しやすいイソフラボンを含有した豆乳ヨーグルトのアレンジレシピを提案し、いきいきと過ごしたい女	ポッカサッポロフード＆ビバレッジ㈱	6月13日		土	
9	未定	5月15日	5月30日	渋谷区文学・文化教養講座	千年の時を超えて読み継ごう、日本の名作古典	日本の古典名作『古今和歌集』について学ぶ	河地　修	6月24日～９月2日	6月24日,７月１日,７月８日,７月15日,７月22日,７月29日,８月５日,８月	水	
10	中止	5月15日	開催当日	健康教育事業	栄養教室	減塩（講義と実習）	栄養士	6月3日	1日	水	
11	中止または延期	5月25日	定員になり次第	2020年度渋谷区立社会教育館講座	ミニコンサート	プロの演奏家によるコンサートを身近な場所で楽しみます。	未定	5月23日		土	
12	延期（9月予定）	5月上旬	5月中旬	ショートショート フィルムフィスティバル「Shibuya Diversity プログラム」上映会		1万本を超える作品の中から、ダイバーシティをテーマとした作品をセレクションし、受賞作を含む上映会		6月5日～6月8日（予定）6月11日～6月14日（予定）		月・木・金・土・日	
13	延期（令和3年7月3日）	5月上旬		渋谷混声合唱団　定期演奏会		渋谷混声合唱団に属する団体による合唱演奏会。		7月11日		土	
14	中止	5月中旬	5月下旬	花菖蒲を観る交流会		花菖蒲が見頃の時期に、明治神宮御苑菖蒲田にある花菖蒲を鑑賞するイベント。		6月の10日間（予定）		月・火・水・木・金・土・日	
15	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	
16	中止（6月のみ。9月は未定）	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	
17	中止（6月のみ。9月は未定）	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	
18	中止（6月のみ。9月は未定）	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	
19	中止（6月のみ。9月は未定）	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	
20		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	
21		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	
22		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	
23		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	
24		5月15日	7月22日	大和田レインボウ・プロジェクト	参加者募集	７回目となる今回は、デューク・エリントン（1899－1974）の作品に挑戦。「さくらホール・ニューイ	ピアニスト　山中千尋　トロンボーン奏者　松本治　ほ	8月29日～2021年1月3日	オーディション8月29・30日　レッスン9月20日～2021年1月2日	日	たまに土、祝日あり

№.	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	14:00～15:3	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	5人	スポーツセ	保険料：1,2	室内履き動きやすい服装	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
2	14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	5人	猿楽トレー	保険料：1,2	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	14:00～16:0	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	幡ヶ谷社会	未定		幡ヶ谷社会教育館	3376-1541	3375-9278
4	未定	区内在住・在勤・在学の高校生以上	30人	上原社会教	未定		上原社会教育館	3481-0301	3481-0302
5	未定	区内在住・在勤・在学の高校生以上	12人	上原社会教	未定		上原社会教育館	3481-0301	3481-0302
6	13:30～15:30	渋谷区在住・在勤の人	20人	中央保健相	無料	筆記用具	中央保健相談所　保健予防係	3463-2444	5458-4944
7	14:00～16:0	区内在住・在勤・在学の高校生以上	12人	上原社会教	未定		上原社会教育館	3481-0301	3481-0302
8	14:00～16:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	24人	恵比寿社会	未定		恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
9	14:00～16:0	誰でも参加可（区内在住・在勤・在学者優	80人	上原社会教	1,000円	筆記用具	生涯学習振興課生涯学習係	3463-3049	3463-3822
10	10:30～14:00	渋谷区在住・在勤の人	20人	恵比寿社会	無料	筆記用具・エプロン	中央保健相談所　保健予防係	3463-2444	5458-4944
11	未定	区内在住・在勤・在学の高校生以上	120人（先着	長谷戸社会	無料		長谷戸社会教育館	3463-8061	3463-8062
12	未定	区内在住・在勤・在学の人	各100人程度（申込多数の場合、抽選）	iTSCOMス	無料	招待状	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
13	14:00～（予	未就学児は入場不可	未定	東京オペラ	一般3,000円	なし	渋谷混声合唱団	090-4611-8291	—
14	（予定）平日　8:00～17:00　土日　8:00	誰でも参加可　公募に応募できるの	定員設定なし　公募の定員は300人	明治神宮菖	入苑料500円	なし	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
15	9:15～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働く人を希望	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
16	14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	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	①5466-2770　②3770-2341	—
17	10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	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	①5466-2770　②3770-2341	—
18	14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	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	①5466-2770　②3770-2341	—
19	10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	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	①5466-2770　②3770-2341	—
20	14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	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	①5466-2770　②3770-2341	—
21	10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	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	①5466-2770　②3770-2341	—
22	14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	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	①5466-2770　②3770-2341	—
23	10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができ	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	①5466-2770　②3770-2341	—
24		小学校3年生～大学生（社会人学生を除く）	30名程度	文化総合センター大和田	消耗品実費	楽器	文化総合センター大和田ホール事務室	3464-3252	3464-3289

令和２年５月イベントカレンダー

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	参加	費用	申し込み	問合せ先	電話	FAX
1	延期（時期未定）	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		13:00～16:00	誰でも参加可	定員設定なし	申込不要	無料	なし	沖縄県ふれあい植物センター	0490-1304	0490-9385
2	延期（時期未定）	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		10:30～16:00	誰でも参加可	15名	申込不要	無料	なし	沖縄県ふれあい植物センター	0490-1304	0490-9385
3	延期（時期未定）	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	申込不要	無料～500円	なし	沖縄県ふれあい植物センター	0490-1304	0490-9385
4	延期（時期未定）	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	申込不要	1,000～3,000円	万ぺりてもレ指定	沖縄県ふれあい植物センター	0490-1304	0490-9385
5	中止	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	沖縄県宜野湾市長田5丁目2-1	25人	ひがし健康プラザ	初期設定1,500円、以降毎月1,200円	当分期間の間は、無料	ひがし健康プラザ	0490-2601	0491-3582
6	中止	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	沖縄県宜野湾市長田5丁目2-1	25人	つばめの家・体育館	初期設定1,500円、以降毎月1,200円	当分期間の間は、無料	つばめの家・体育館	0490-3870	0490-2560
7	6月7日まで中止	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	宜野湾市・浦添・北中城・中城村在住・在学中の方	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	当分期間の間は、無料	ひがし健康プラザ	0490-2301	0490-2242
8	6月7日まで中止	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	宜野湾市・浦添・北中城・中城村在住・在学中の方	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	当分期間の間は、無料	ひがし健康プラザ	0490-2301	0490-2242

令和２年５月イベントカレンダー

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	シルバー人材センター　相談会		当センターの仕組み等	当センター事業開拓委員	5月12日		火		10:00～15:00	区内在住の60歳以上の人	定員設定なし	地域交流センター新橋	無料	筆記用具	渋谷区シルバー人材センター	5465-1876	3466-1874
2	中止	シルバー人材センター　相談会		当センターの仕組み等	当センター事業開拓委員	5月13日		水		10:00～15:00	区内在住の60歳以上の人	定員設定なし	せせらぎ	無料	筆記用具	渋谷区シルバー人材センター	5465-1876	3466-1874
3	延期（10月予定）	民踊舞踊大会		渋谷区民踊舞踊連盟による日本舞踊、新舞踊、民踊の公演。		5月24日		日		11:00～（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
4	6月7日まで中止	好き好きスポーツディ		好き好きスポーツディ（バルーンテニスなど）	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
5	6月7日まで中止	朝の体操教室		朝の体操教室	講師	4月1日～3月31日	祝休日、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60歳以上は免	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
6	6月7日まで中止	ふれあいトレーニング		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
7	6月7日まで中止	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月2日～3月25日	祝休日、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	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
8	6月7日まで中止	ふれあいアリーナ		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
9	6月7日まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月3日～3月26日	祝休日、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	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
10	6月7日まで中止	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月3日～3月26日	祝休日、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	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
11	6月7日まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月4日～3月27日	祝休日、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	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
12	6月7日まで中止	好き好きスポーツディ		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
13	6月7日まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月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	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
14	6月7日まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月29日	祝休日、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	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
15	6月7日まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月7日~3月30日	祝休日、休館日、換水日、7月28日～8月31日、のびのび水中	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	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
16	6月7日まで中止	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月７日～3月30日	祝休日、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	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
17	中止	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	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
18	中止	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杜	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
19	中止	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	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
20	中止	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	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
21	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
22	中止	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	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
23	中止	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		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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
24	中止	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幡	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保	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
25	中止	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	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
26	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
27	中止	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	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
28	中止	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	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
29	中止	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	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
30	中止（当面の間）	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	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
31	中止（当面の間）	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	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
32	中止（当面の間）	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	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
33	中止（当面の間）	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	小板橋美雪・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	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
34	中止（当面の間）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	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	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
35	中止（当面の間）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	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	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
36	中止（当面の間）	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	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
37	中止（当面の間）	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	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
38	中止（当面の間）	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	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
39	中止（当面の間）	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・野村万里子・掛札裕見子	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	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
40	中止（当面の間）	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	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
41	中止（当面の間）	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	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
42	中止（当面の間）	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	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
43	中止（当面の間）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	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	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
44	中止（当面の間）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	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	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
45	中止（当面の間）	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	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
46	中止（当面の間）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	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	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
47	中止（当面の間）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	羽鳥恵美	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	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
48	中止（当面の間）	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	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
49	中止（当面の間）	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	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
50	中止（当面の間）	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	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
51	中止（当面の間）	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	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
52	中止（当面の間）	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	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
53	中止（当面の間）	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	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
54	中止（当面の間）	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	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
55	中止（当面の間）	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	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
56	中止（当面の間）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	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	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
57	中止（当面の間）	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨーガ)	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	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
58	中止（当面の間）	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	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
59	中止（当面の間）	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	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
60	中止（当面の間）	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	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	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