

令和元年12月イベントカレンダー（事前申込）

No.	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	11月28日	12月12日	シニアいきいき事業	樟ヶ谷パソコン教室 4期	①タブレットコース（午前）	三谷貴俊	1月14日～3月17日	1月14日・1月21日・1月28日・2月4日・2月18日・2月25日・3月3日・3月10日・3月17日	火		10:00～12:00	区内在住のおおむね60歳以上の人	9人	樟ヶ谷社会教育	3,000円		シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
2	11月28日	12月12日	シニアいきいき事業	樟ヶ谷パソコン教室 4期	②タブレットコース（午後）	三谷貴俊	1月14日～3月17日	1月14日・1月21日・1月28日・2月4日・2月18日・2月25日・3月3日・3月10日・3月17日	火		13:30～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	9人	樟ヶ谷社会教育	3,000円		シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
3	11月28日	12月12日	シニアいきいき事業	樟ヶ谷パソコン教室 4期	③初めてのパソコン・タブレットコース	三谷貴俊	1月10日～3月13日	1月10日・1月17日・1月24日・1月31日・2月7日・2月21日・2月28日・3月6日・3月13日	金		10:00～12:00	区内在住のおおむね60歳以上の人	9人	樟ヶ谷社会教育	3,000円		シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
4	11月28日	12月12日	シニアいきいき事業	樟ヶ谷パソコン教室 4期	④ワード・エクセルコース	三谷貴俊	1月10日～3月13日	1月10日・1月17日・1月24日・1月31日・2月7日・2月21日・2月28日・3月6日・3月13日	金		13:30～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	9人	樟ヶ谷社会教育	3,000円		シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
5	12月1日	1月20日	渋谷区訪問型サービスA従事者研修 渋谷区せいかつサポート研修	高齢者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4日～2月25日	2月4日,2月11日,2月18日,2月25日	火		9:00～13:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働く人を希望する18歳以上の人	40人	文化総合センター大和田	無料	筆記用具	介護保険課介護総合事業係	3463-1888	5458-4934
6	12月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17日～2月10日		月・金		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	6人	恵比寿社会教育館	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
7	12月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7日		水・金		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	6人	中種小学校温水プール	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	中種小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
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9日～3月2日		月・木		15:30～16:45	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	10人	杜の風・上原	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	杜の風・上原	6407-4233	6407-4234
9	12月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16日～3月12日		月・木		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	10人	つばめの里・本町東	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560
10	12月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	転倒骨折予防のための健康体操、水中運動など（プール利用あり）	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	1月8日～3月25日		水		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	10人	ひがし健康プラザ	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
11	12月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	転倒骨折予防のための健康体操、水中運動など（プール利用あり）	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	1月10日～3月27日		金		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	10人	ひがし健康プラザ	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
12	12月1日	12月15日	ピラティス		ピラティス	講師	1月10日～3月13日		金		19:30～20:30	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円	運動の出来る服装 水分補給の飲み物	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
13	12月1日	12月15日	ヨガ		ヨガ	講師	1月5日～3月8日		日		19:15～20:15	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円	運動の出来る服装 水分補給の飲み物	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
14	12月1日	12月17日	シニアいきいき事業	健康麻雀教室3期 入門コース	楽しみながら覚える麻雀入門	岡山康行	1月10日～3月27日		金		10:00～12:00	区内在住のおおむね60歳以上の人	28人	樟ヶ谷教室（樟ヶ谷クラブ）	2,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
15	12月1日	12月12日	シニアいきいき事業	カラオケ 後期	カラオケ機器を使った演歌の歌い方など	尾松不美江 森裕子	1月16日～3月19日	1月16日・1月23日・1月30日・2月6日・2月13日・2月20日・2月27日・3月5日・3月12日・3月19日	木		13:30～15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	25人	文化総合センター大和田	2,000円		シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
16	12月2日	12月16日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ボール・セラバンドを使った運動など	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	1月15日～2月21日		水・金		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	15人	美竹の丘・しぶや	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	美竹の丘・しぶや ※土日祝日受付不可	5464-6800	5464-6801
17	12月2日	12月16日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	1月8日～3月25日		水		10:50～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	15人	グループホーム管塚	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム管塚	3299-2691	3299-2692
18	12月2日	12月16日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	1月10日～3月27日		金		10:50～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	15人	グループホーム管塚	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム管塚	3299-2691	3299-2692
19	12月2日	12月16日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	ストレッチ、ボール・セラバンドを使った運動など	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	1月10日～3月27日		金		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	15人	グループホーム管塚	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム管塚	3299-2691	3299-2692
20	12月15日	12月27日	健康はつらつ事業	健康はつらつ事業（ボールウォーキング）	専用ボールを持って正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩くことで、転倒予防と身体バランスの改善を目指す歩行運動。	田村 美美子	1月24日～3月13日		金		9:30～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	第二美竹分庁舎	無料	運動できる服装、 タオル等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
21	12月16日	随時	栄養教室	食品表示の見方	正しい食品表示の見方、活用方法の話、栄養バランスのとれた料理の紹介、試食	中央保健相談所栄養士	1月14日		火		13:30～15:30	区内在住・在勤の人	20人	中央保健相談所	無料	筆記用具	中央保健相談所 栄養指導	3463-2444	5458-4944

令和元年12月イベントカレンダー（随時申込）

No.	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	随時	随時	イベント	のみもの植物園	1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	ふれあい植物センター ボランティアの会	4月1日～3月31日		日		11:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター			ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
2	随時	随時	ワークショップ	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	ふれあい植物センター ボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日		13:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター	無料～500円		ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
3	随時	随時	実習	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい植物センター ボランティアの会	4月1日～3月31日		日		13:30～15:30	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要	10人	ふれあい植物センター	1,000円～2,500円	汚れても良い服装、ゴム手袋	ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
4	随時	12月6日	介護人材養成研修事業	4日間介護講座&就職相談会	渋谷区内の事業所で、介護のお仕事を始めてみようとお考えの方に、介護職に必要な知識・技術を学ぶ「介護に関する入門的研修」を開催します。研修最終日には、渋谷区内の介護事業所の方から直接お話を伺える就職相談会を開催します。介護職専門の人材コーディネーターがしっかりと就業サポートしますので安心して就業活動が行えます。		12月17日～12月20日		火～金		9:30～16:30 最終日は16:00まで	区内の介護保険事業所（訪問介護除く）で働きたい人	30人	新宿GSハイム 佐藤ビル 3F 会議室(渋谷区代々木2-7-6)	無料	筆記用具 受講票	介護保険課介護相談係	3463-2137	5458-4934
5	随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 子 柳下容子	4月9日～3月24日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター	5466-2681	5466-2682
6	随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 子 柳下容子	4月12日～3月27日	祝休日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおおむね60歳以上	20人	つばめの里・本町東	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円（保険加入料）	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560

令和元年12月イベントカレンダー（当日会場受付）

No	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	健康はつらつ事業	運動講座(ソフ体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:00～10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション菅橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
2	健康はつらつ事業	運動講座(ソフ体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:50～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション菅橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
3	健康はつらつ事業	運動講座(ソフ体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	渋谷サービス公社社員	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
4	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	小坂橋美智・林久仁子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター新橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
5	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～14:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
6	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:10～15:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
7	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	中村理恵・山口史子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	初台敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
8	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～13:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
9	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:00～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
10	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・野沢豊子・若下洋子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	90人	ひがし健康プラザ	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
11	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・大久保浩子・木村恭雄	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	杜の風・上原	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
12	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	田崎允一・近藤留美子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター幡ヶ谷	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
13	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	竹内美智子・北村千佐代	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,11月20日,12月18日,12月25日,1月1日,2月5日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
14	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	原田英里子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	代官山スポーツプラザ	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
15	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日,3月4日を除く	水		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
16	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月3日～3月25日	5月1日,7月31日,8月7日,8月14日,10月30日,12月18日,12月25日,1月1日を除く	水		13:15～14:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	西原敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
17	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・古市智津子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	はつらつセンター参宮橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
18	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤聖矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		9:15～10:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
19	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	井上和陽子・相澤聖矢子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		10:45～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	リフレッシュ氷川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
20	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	千駄ヶ谷区民会館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
21	健康はつらつ事業	運動講座(ソフ体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	渡辺ゆり子・並木玲子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	はつらつセンターケアステーション本町	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
22	健康はつらつ事業	運動講座(楽々ボール体操)	ボールを使用した運動	桑原徹子・石井喜和子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日,2月13日を除く	木		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	45人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
23	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	伊東瞳・石井喜和子	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,2月14日,3月20日を除く	金		10:00～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	幡ヶ谷社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
24	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	菊島福子・日原有理	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	笹塚高架下施設	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
25	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		9:15～10:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

令和元年12月イベントカレンダー（当日会場受付）

No	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
26	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		10:10～10:55	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
27	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	田澤修平	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	地域交流センター神宮前	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
28	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月6日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
29	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	リフレッシュ永川	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
30	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター二軒家	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
31	健康はつらつ事業	運動講座(健康体操)	姿勢改善を目的とした体操	塚原やすこ	4月5日～3月27日	5月3日,5月17日,5月31日,8月16日,8月23日,8月30日,11月22日,12月13日,12月27日,1月3日,2月7日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	美竹の丘・しぶや	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
32	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上	30人	代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
33	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月30日	祝休日を除く	月		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	美竹の丘・しぶや	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
34	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		13:00～14:30	区内在住でおおむね60歳以上	30人	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
35	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		14:00～15:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
36	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
37	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	地域交流センター代々木の杜	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
38	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		13:30～15:00	区内在住でおおむね60歳以上	25人	はつらつセンターケーステーション本町	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
39	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	40人	恵比寿社会教育館	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
40	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		10:30～12:00	区内在住でおおむね60歳以上	30人	杜の風・上原	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
41	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		13:30～15:00	区内在住でおおむね60歳以上	20人	地域交流センター大向	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
42	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月4日～3月26日	祝休日を除く	木		16:00～17:00	区内在住でおおむね60歳以上	10人	あやめの苑・代々木	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
43	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ケアステーション管橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
44	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月5日～3月27日	祝休日を除く	金		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	15人	日本赤十字社総合福祉センター	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
45	水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月1日～3月26日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	木		14:00～14:45	中学生以上	35人	代官山スポーツプラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
46	リフレッシュ体操		リフレッシュ体操	講師	4月5日～3月26日	祝休日,休館日を除く	金		14:00～14:45	中学生以上の運動初心者	30人	猿楽トレーニングジム	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ等	猿楽トレーニングジム	3461-3447	3461-3448
47	好き好きスポーツデイ(リングバトルなど)		好き好きスポーツデイ(リングバトルなど)	講師	4月6日～3月28日		土		14:00～16:00	小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区コミュニティスポーツ・レクリエーション協会	3400-3467	5466-2292
48	水中ウォーキング・エクササイズ		水中ウォーキング・水中エクササイズ	講師	4月5日～3月27日	祝休日,換水日,7月19日～8月を除く	金		15:00～15:45	中学生以上	35人	中幡小学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
49	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月28日	祝休日,換水日,7月20日～8月,休館日を除く	土		10:00～10:45	中学生以上	30人	上原中学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	上原中学校温水プール	3460-7531	3460-7531
50	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月30日	祝休日,換水日,休館日,学校利用日,7月～9月を除く	月		14:00～14:30	中学生以上	30人	渋谷本町学園温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	渋谷本町学園温水プール	3373-1303	6276-3810

令和元年12月イベントカレンダー（当日会場受付）

No	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
51	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月2日～3月31日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	火		13:15～13:45	中学生以上	20人	代官山スポーツプラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水筒、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
52	種目別個人使用	バレーボール	個人で参加可能		年間		火・木		火 18:00～21:00 木 15:45～17:45	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
53	種目別個人使用	卓球	個人で参加可能		年間		火・金		火 18:00～21:00 金 9:00～11:00	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ、ラケット等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
54	種目別個人使用	卓球	個人で参加可能		年間		月		9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ、ラケット等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
55	種目別個人使用	バドミントン	個人で参加可能		年間		月		13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ、ラケット等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
56	種目別個人使用	硬式テニス	個人で参加可能		年間		水・金		水 【4月1日～11月15日】 16:00～20:20 【11月16日～3月31日】 16:00～18:00 金 9:00～13:20	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、シューズ、ラケット等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
57	種目別個人使用	ゲートボール	個人で参加可能		年間		木		11:20～13:20	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、シューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
58	プールプログラム	水中ウォーキング	水中ウォーキング	講師	年間	祝休日,休館日,換水日,7月17日～8月,のびのび水中運動実施日を除く	火		14:00～14:30	中学生以上	30人	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水筒、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
59	フィットネスプログラム	朝の体操教室	朝の体操教室	講師	年間	祝休日,休館日を除く	水		10:00～10:45	中学生以上の運動初心者	50人	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
60	軽スポーツ	好き好きスポーツディ(バドミントンなど)	好き好きスポーツディ(バドミントンなど)	講師	年間	休館日を除く	土	第2・4	13:00～15:00	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
61	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ソフトテニス	事前の申込不要、各会場で受付。(自由練習、技術指導有)	講師	年間		水・金		水 13:40～18:00(自由練習) 金 9:00～13:20(技術指導有)	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	400円、小・中学生100円 水曜日のみスポーツ施設使用料免除登録がある場合無料	運動のできる服装	渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	—
62	スポーツセンター当日参加型スポーツ	バスケットボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間		火・木		火 15:45～17:45 木 18:00～21:00(小学生は20:00まで)	小学生以上(小学生は保護者同伴)	定員設定なし	スポーツセンター	400円 小・中学生100円	運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バスケットボール協会	090-2240-3354	—
63	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ゲートボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間	8月を除く	火		9:00～15:00	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	無料	運動のできる服装	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	—
64	スポーツセンター当日参加型スポーツ	初級・中級者バドミントン練習会	事前の申込不要、各会場で受付。(競技を目的とした練習会) ※初めてのの方は協会まで連絡	講師	年間		火・水・金		火 9:00～12:45 水 13:15～17:45 金 18:00～21:00	18歳以上又はジュニア教室登録者(試合ができる初級者から)	定員設定なし	スポーツセンター	400円	ラケット、運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バドミントン協会	070-6968-2888	—
65	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月2日	祝休日,換水日,8月を除く	月	第1	14:00～14:30	中学生以上	12人	ひがし健康プラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水筒、キャップ、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292