

令和元年10月イベントカレンダー（事前申込）

No.	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	受付中	12月2日	渋谷区訪問型サービスA従事者研修	渋谷区せいかつサポート研修	高齢者宅で家事をサポートしていただける方を募集するための研修（訪問介護に関する講義・演習）		12月3日～12月24日	12月3日,12月10日,12月17日,12月24日	火		12:00～16:00	渋谷区指定の訪問介護事業所で働く人を希望する18歳以上の 人	40人	笹塚駅前区民施設	無料	筆記用具	介護保険課介護総合事業係	3463-1888	5458-4934
2	区ニュース 10/1号配布から	10月18日	能楽鑑賞会		能楽の家元（観世清和氏 他）による能楽公演。 公募により招待する。		11月19日		火		14:30～（昼の部） 18:00～（夜の部）	区内在住で18歳以上の人	公募当選者のみ（各 60人）	国立能楽堂	無料		文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
3	10月1日	10月15日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ボール・セラバンドを使った運動など	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	11月13日～12月20日		水・金		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	15人	美竹の丘・しぶや	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	美竹の丘・しぶや ※土日祝日受付不可	5464-6800	5464-6801
4	10月1日	10月15日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ボール・セラバンドを使った運動など	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	11月6日～11月29日		水・金		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	6人	中幡小学校温水プール	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
5	10月1日	10月21日	知的障がい者移動支援従事者（ガイドヘルパー）養成研修		知的障がいのある児童・成人の社会参加のため、外出時、移動のお手伝いをする ガイドヘルパー養成研修	社会福祉士 ほか	11月30日～1月31日	11月30日、12月1日（講義） 講義終了後～1月末以内の1日	土・日 実習は希望日		9:00～17:00	区内在住、在勤、在学中で18歳以上の人	30人	渋谷区役所本庁舎8階 814会議室	無料		障がい者福祉課経理係	3463-1936	5458-4935
6	10月2日	10月16日	運動器の機能向上事業	高齢者健康トレーニング教室	マシントレーニング、ボール・セラバンドを使った運動など	スポーツトレーナー、 機能訓練指導員等	11月8日～12月2日		月・金		14:00～15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	6人	恵比寿社会教育館	保険料：1,200円	室内履き 動きやすい服装	恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
7	10月8日	随時	栄養教室	骨粗鬆症予防	骨量測定、骨粗鬆症予防の食生活の話 カルシウムが豊富な料理の紹介、試食	中央保健相談所栄養士 保健所放射線技師	10月31日		木		13:30～15:30	区内在住・在勤の人 ※今年度既受講者を除く	30人	中央保健相談所	無料	筆記用具	中央保健相談所 栄養指導	3463-2444	5458-4944
8	10月20日	10月31日	2019年度渋谷区立社会教育館講座	和菓子ケーキ	四季折々の季節にあった美しい和菓子～学び、和の心や美しい手作りケーキのおもてなし～学ぶ。	酒井屋製菓 杉山 剛	11月16日		土		14:00～16:00	未定	24人	上原社会教育館	4,000円（教材費）		上原社会教育館	3481-0301	3481-0302
9	10月21日	随時	精神保健講演会		双極性障害の一般的な知識、治療・回復経過、セルフケア、家族や周囲の対応や 支援方法、躁状態・うつ状態それぞれの状態から考えられる自殺対策など	精神科医師	11月28日		木		10:00～12:00	区内在住・在勤・在学の人	40人	中央保健相談所	無料	筆記用具	中央保健相談所 保健指導主査	3463-2439	5458-4944
10	10月28日	12月6日	介護人材養成研修事業	4日間介護講座&就職相談会	渋谷区内の事業所で、介護のお仕事を始めてみようとお考えの方に、基礎的な介護知識が身に付く講座を開催します。 研修最終日には、渋谷区内の介護事業所の方から直接お話を伺える就職相談会を開催します。		12月17日～12月20日		火～金		9:30～16:30 最終日は16:00まで	渋谷区内の介護保険事業所（訪問介護除く）で働きたい人	30人	新宿GSハイム 佐藤ビル3F 会議室 住所 渋谷区代々木2-7-6	無料	筆記用具 受講票	介護保険課介護相談係	3464-2137	5458-4934

令和元年10月イベントカレンダー（随時申込）

No	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	随時	随時	イベント	のみもの植物園	1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	ふれあい植物センター ボランティアの会	4月1日～3月31日		日		11:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター			ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
2	随時	随時	ワークショップ	季節のワークショップ	季節に合わせて、自然素材や身近な材料を元に様々な物を作る	ふれあい植物センター ボランティアの会	4月1日～3月31日		土・日		13:00～16:00	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要		ふれあい植物センター	無料～500円		ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
3	随時	随時	実習	草木染体験実習	身近な植物を材料に染色を体験する	ふれあい植物センター ボランティアの会	4月1日～3月31日		日		13:30～15:30	誰でも参加可 ※ボランティア従事希望者は事前登録が必要	10人	ふれあい植物センター	1,000円～2,500円	汚れても良い服装、ゴム手袋	ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
4	随時	11月5日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月6日・2月5日		水		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
5	随時	11月13日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月14日・2月13日		木		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
6	随時	11月20日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月21日・2月20日		木		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
7	随時	11月28日	口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顔・口のトレーニングの紹介	渋谷区歯科医師会医師・歯科衛生士	11月29日・2月28日		金		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	笹塚区民会館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
8	随時	随時	シニアチアダンス		チアダンスの初心者向け講座	東京ガールズ 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
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 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10月イベントカレンダー（当日会場受付）

No	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:00～10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション管橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
2	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	並木玲子・山田明美	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		10:50～11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ケアステーション管橋	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
3	健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	渋谷サービス公社社員	4月1日～3月23日	4月29日,5月6日,7月15日,8月5日,8月12日,9月16日,9月23日,10月14日,11月4日,12月16日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	月		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター恵比寿	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
4	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	小坂橋美雪・林久仁子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:30～15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター新橋	無料	室内履き 運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
5	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～14:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
6	健康はつらつ事業	運動講座(やさしいヨガ)	マットの上で様々なポーズを行う運動	中村理恵	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:10～15:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	はつらつセンター富ヶ谷	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
7	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	中村理恵・山口史子	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	初台敬老館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
8	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		13:00～13:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
9	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	吉田巧	4月2日～3月24日	4月30日,7月30日,8月6日,8月13日,10月22日,12月17日,12月24日,12月31日,2月11日を除く	火		14:00～14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	地域交流センター大向	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
10	健康はつらつ事業	運動講座(太極拳)	武術を基調としたゆったりとした運動	立石朝士・野沢豊子・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・木村春雄	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(ソフト体操)	座位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	渡辺ゆり子・並木玲子	4月4日～3月26日	5月2日,8月1日,8月8日,8月15日,10月31日,12月19日,12月26日,1月2日を除く	木		13:30～14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	30人	はつらつセンターケアステーション本町	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
22	健康はつらつ事業	運動講座(柔々ボール体操)	ボールを使用した運動	桑原優子・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	菊島陽子・日原有理	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	25人	笹塚高架下施設	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
25	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		9:15～10:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

令和元年10月イベントカレンダー（当日会場受付）

No	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
26	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	小林純子・吉田佳世	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,1月10日,3月20日を除く	金		10:10～10:55	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	スポーツセンター	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
27	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	田澤修平	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	35人	地域交流センター神宮前	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
28	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月6日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	50人	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
29	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40人	リフレッシュ氷川	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	健康はつらつ事業	運動講座(すっきりストレッチ)	座位の姿勢での軽運動(ストレッチ・筋トレ)	渋谷サービス公社社員	4月5日～3月27日	5月3日,8月2日,8月9日,8月16日,11月29日,12月20日,12月27日,1月3日,3月20日を除く	金		13:30～14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	地域交流センター二軒家	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
31	健康はつらつ事業	運動講座(健康体操)	姿勢改善を目的とした体操	塚原やすこ	4月5日～3月27日	5月3日,5月17日,5月31日,8月16日,8月23日,8月30日,11月22日,12月13日,12月27日,1月3日,2月7日,3月20日を除く	金		10:00～11:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	15人	美竹の丘・しぶや	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
32	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		9:30～11:00	区内在住でおおむね60歳以上	30人	代官山スポーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
33	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月1日～3月30日	祝休日を除く	月		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	美竹の丘・しぶや	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
34	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		13:00～14:30	区内在住でおおむね60歳以上	30人	はつらつセンター参宮橋	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
35	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月2日～3月31日	祝休日を除く	火		14:00～15:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
36	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	ひがし健康プラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
37	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		10:00～11:30	区内在住でおおむね60歳以上	20人	地域交流センター代々木の社	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
38	若返るダイヤモンド体操		座位・立位・エアロビクス・セラバンドを使用した体操		4月3日～3月25日	祝休日を除く	水		13:30～15:00	区内在住でおおむね60歳以上	25人	はつらつセンターケ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	社の風・上原	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装、室内用運動靴	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
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ィ(リングバトルなど)		好き好きスポーツディ(リングバトルなど)	講師	4月6日～3月28日		土		14:00～16:00	小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区コミュニティスポーツ・レクリエーション協会	3400-3467	5466-2292
48	のびのび水中運動教室		水中運動	講師	5月9日～11月21日		木		14:00～14:45	肢体不自由な人	15人	中幡小学校温水プール	無料 スポーツ安全保険(任意)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072
49	スポーツセンター当日参加型スポーツ	サッカー	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	4月3日～11月13日	7,8月を除く	水		18:30～20:20	18歳以上	定員設定なし	スポーツセンター	500円	サッカーができる服装、シューズ	渋谷区サッカー協会	090-7265-3843	
50	水中ウォーキング・エクササイズ		水中ウォーキング・水中エクササイズ	講師	4月5日～3月27日	祝休日,換水日,7月19日～8月を除く	金		15:00～15:45	中学生以上	35人	中幡小学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中幡小学校温水プール	3376-1069	3376-1072

令和元年10月イベントカレンダー（当日会場受付）

No	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
51	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月6日～3月28日	祝休日,換水日,7月20日～8月,休館日を除く	土		10:00～10:45	中学生以上	30人	上原中学校温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	上原中学校温水プール	3460-7531	3460-7531
52	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月30日	祝休日,換水日,休館日,学校利用日,7月～9月を除く	月		14:00～14:30	中学生以上	30人	渋谷本町学園温水プール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	渋谷本町学園温水プール	3373-1303	6276-3810
53	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月2日～3月31日	祝休日,換水日,海の日以降8月末,天井工事期間を除く	火		13:15～13:45	中学生以上	20人	代官山スポーツプラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
54	種目別個人使用	バレーボール	個人で参加可能		年間		火・木		火 18:00～21:00 木 15:45～17:45	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
55	種目別個人使用	卓球	個人で参加可能		年間		火・金		火 18:00～21:00 金 9:00～11:00	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ、ラケット等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
56	種目別個人使用	卓球	個人で参加可能		年間		月		9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ、ラケット等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
57	種目別個人使用	バドミントン	個人で参加可能		年間		月		13:00～16:00	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ、ラケット等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
58	種目別個人使用	硬式テニス	個人で参加可能		年間		水・金		水 【4月1日～11月15日】 16:00～20:20 【11月16日～3月31日】 16:00～18:00 金 9:00～13:20	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、シューズ、ラケット等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
59	種目別個人使用	ゲートボール	個人で参加可能		年間		木		11:20～13:20	区内在住・在勤・在学の人	定員設定なし	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、シューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
60	プールプログラム	水中ウォーキング	水中ウォーキング	講師	年間	祝休日,休館日,換水日,7月17日～8月,のびのび水中運動実施日を除く	火		14:00～14:30	中学生以上	30人	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
61	フィットネスプログラム	朝の体操教室	朝の体操教室	講師	年間	祝休日,休館日を除く	水		10:00～10:45	中学生以上の運動初心者	50人	スポーツセンター	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
62	軽スポーツ	好き好きスポーツデイ(バレーンテニスなど)	好き好きスポーツデイ(バレーンテニスなど)	講師	年間	休館日を除く	土	第2・4	13:30～15:30	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
63	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ソフトテニス	事前の申込不要、各会場で受付。(自由練習、技術指導有)	講師	年間		水・金		水 13:40～18:00(自由練習) 金 9:00～13:20(技術指導有)	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	400円、小・中学生100円 水曜日のみスポーツ施設使用料免除登録がある場合無料	運動のできる服装	渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	
64	スポーツセンター当日参加型スポーツ	バスケットボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間		火・木		火 15:45～17:45 木 18:00～21:00(小学生は20:00まで)	小学生以上(小学生は保護者同伴)	定員設定なし	スポーツセンター	400円 小・中学生100円	運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バスケットボール協会	090-2240-3354	
65	スポーツセンター当日参加型スポーツ	ゲートボール	事前の申込不要、各会場で受付。	講師	年間	8月を除く	火		9:00～15:00	小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター	無料	運動のできる服装	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	
66	スポーツセンター当日参加型スポーツ	初級・中級者バドミントン練習会	事前の申込不要、各会場で受付。(競技を目的とした練習会) ※初めての方は協会まで連絡	講師	年間		火・水・金		火 9:00～12:45 水 13:15～17:45 金 18:00～21:00	18歳以上又はジュニア教室登録者(試合ができる初級者から)	定員設定なし	スポーツセンター	400円	ラケット、運動のできる服装、室内履きシューズ等	渋谷区バドミントン協会	070-6968-2888	
67	水中ウォーキング		水中ウォーキング	講師	4月1日～3月2日	祝休日,換水日,8月を除く	月	第1	14:00～14:30	中学生以上	12人	ひがし健康プラザ	施設利用料金(区内在住の60歳以上は免除・事前登録が必要)	水着、キャップ、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292