

令和2年8月イベントカレンダー（事前申込）

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。（令和2年8月3日現在）

また、随時、中止等が決定した場合は、区HP（<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>）へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

No	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	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	5/21、6/4・18、7/2・16は中止 9/3・17、10/8・22、11/5・19 は実施	祝休日を除く	水		14:00～14:45	区内在住・在勤・在学の肢体不自由な方	10人	神橋小学校温水プール	無料（スポーツ安全保険性）	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	神橋小学校温水プール	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	5/20、6/3・17、7/1・15は中止 9/2・16、10/7・21、11/4・18 は実施		水		13:00～13:45	区内在住・在勤・在学の肢体不自由な方	10人	代官山スポーツプラザ	施設使用料金（渋谷区在住の65歳以上は免除・事前申請が必要）、スポーツ安全保険代	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
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		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	ひがし健康プラザ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センタープラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
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		10:00～12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センタープラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
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		14:00～16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	20人	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センタープラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
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		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	管理区民会館	無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センタープラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	—
7		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	35人	代官山スポーツプラザ	2,500円	運動のできる服装、室内履きシューズ等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
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		19:15～20:15	区内在住・在勤・在学の高校生以上	35人	代官山スポーツプラザ	2,500円	運動のできる服装、室内履きシューズ等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
9		7月1日	8月20日	渋谷区訪問型サービスマン従事者研修	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する18歳以上の者	23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
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		10:30～11:30	渋谷区在住・在勤の人	10人	恵比寿社会教育館	無料	筆記用具	中央保健相談所 母子保健係	3463-2444	5458-4944
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		13:30～15:30	区内在住で20歳以上で、歯が20本以上ある人	25人	中央保健相談所 講堂	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		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学長 春原 史実	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		①10:00～12:00 ②14:00～16:00	誰でも参加可（区内在住・在勤・在学者優先）	①40人、②40人	千駄ヶ谷社会教育館	無料	筆記用具	生涯学習振興課生涯学習係	3463-3049	3463-3822
13		8月1日		太極拳		太極拳	講師	9月10日～11月12日		木		13:30～14:30	区内在住・在勤・在学の高校生以上	25人	代官山スポーツプラザ	2,500円	運動のできる服装、室内履きシューズ等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
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めます。	アンサンブルグループ「オトハコ」	8月29日		土		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）	長谷戸社会教育館	無料	なし	長谷戸社会教育館	3463-8061	3463-8062
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		19:15～20:15	区内在住・在勤・在学の高校生以上	35人	代官山スポーツプラザ	2,500円	運動のできる服装、室内履きシューズ等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
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		14:00～（予定）	誰でも参加可	80人	美竹の丘・LJや	無料	なし	文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
17		8月1日	8月17日	シニアいきいき事業	健康講座（入門コース2期）	健康講座	岡山 康行	9月11日～11月27日		金		10:00～12:00	区内在住で、おおむね60歳以上の者	20人	麻生もみぢ	2,000円	マスク着用必須、後援用除菌シート（必須ではありませんが、気になる方はご持参ください）	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
18		8月15日	9月10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	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日の実1日（実習）	土・日 実習は希望日		9:00～17:00	区内在住・在勤・在学で18歳以上の方	30人	渋谷区役所会議室	無料	筆記用具	障がい者福祉課研修係	3463-1936	5458-4935

令和2年8月イベントカレンダー（随時申込）

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。(令和2年8月1日現在)

また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

No.	実施予定	受付開始日	受付終了日	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	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		随時	随時	卓球		場の開放（卓球台の準備・片付け等は参加者自身が行います）		4月6日～3月29日		月		9:00～12:00	区内在住・在勤・在学の小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
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・在学の小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	施設使用料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
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	東京ガールズ子 柳下容子	4月10日～3月26日	祝休日を除く	金	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおむね60歳以上の人 ※当番は活動中の人のみ マスク・フェイスシールド着用のごこと（自己負担）	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、マスク・フェイスシールド着用	つばめの里・本町東	6383-3870	5350-2560
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	東京ガールズ子 柳下容子	4月14日～3月23日	祝休日を除く	火	第2・4	13:00～14:15	区内在住でおむね60歳以上の人 ※当番は活動中の人のみ マスク・フェイスシールド着用のごこと（自己負担）	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、マスク・フェイスシールド着用	ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター	5466-2681	5466-2682
5		随時	随時	ふれあい植物センターイベント	のみの植物園	1杯の飲み物の材料となる植物について、飲み物の試飲と紹介を行う	ふれあい植物センターボランティアの会	4月1日～3月31日		日		11:00～16:00	誰でも参加可	定員設定なし	渋谷区ふれあい植物センター	無料	なし	渋谷区ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
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		15:30～16:00	誰でも参加可	15名	渋谷区ふれあい植物センター	無料	なし	渋谷区ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
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	渋谷区ふれあい植物センター	無料～500円	なし	渋谷区ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
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	渋谷区ふれあい植物センター	1,000～3,000円	汚れても良い服装	渋谷区ふれあい植物センター	5468-1384	5468-9385
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、事務局長、地域班長					10:00～12:00	区内在住でおむね60歳以上の人	定員設定なし	せせらぎ	2,000円	筆記用具	渋谷区シルバー人材センター	5465-1876	3466-1874
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、事務局長、地域班長					13:00～15:00	区内在住でおむね60歳以上の人	定員設定なし	シブカツ	2,000円	筆記用具	渋谷区シルバー人材センター	5465-1876	3466-1874



令和2年8月イベントカレンダー（当日会場受付）

【重要】新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止を決定したイベントがあります。詳しくは下記「実施予定」をご確認ください。(令和2年8月1日現在)

また、随時、中止等が決定した場合は、区HP (<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>) へ最新情報が掲載されます。ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

No	実施予定	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	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	当センター事業開発委員	8月4日		火		10:00～15:00	区内在住の60歳以上の人	定員設定なし	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	当センター事業開発委員	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イ (バルーンテニスなど)		好き好きスポーツデイ (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
5		ふれあいトレーニング (マシントレーニング)		マシントレーニング、ストレッチ	講師	4月1日～3月31日	休館日は除く	月・水・金・土		13:00～16:45	区内在住・在勤・在学の中学生以上	入れ替え制(1回入室)	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
7		ふれあいアリーナ (リズム体操、ストレッチ体操)		リズム体操、ストレッチ体操	講師	4月2日～3月29日	祝休日、休館日は除く	木		14:00～15:15	区内在住・在勤・在学の中学生以上の運動初心者	先着50人	ひがし健康プラザ	無料	運動のできる服装、室内履きシューズ等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
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	中種小学校温水プール	施設利用料金（渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要）	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	中種小学校温水プール	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歳以上は免除・事前登録が必要）	運動のできる服装、室内履きシューズ等	猿楽トレーニング	3461-3447	3461-3448
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
11		好き好きスポーツデイ (リング・バトなど)		リング・バトなど	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歳以上は免除・事前登録が必要）	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
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歳以上は免除・事前登録が必要）	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	渋谷本町学園温水プール	3373-1303	6276-3810
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、のびのび水中運動実施日は除く	火		14:00～14:30	区内在住・在勤・在学の中学生以上	先着30人	スポーツセンター	施設利用料金（渋谷区在住の60歳以上は免除・事前登録が必要）	水着、キャップ、ゴーグル、タオル等	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
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
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
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
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
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
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
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
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
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塚	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
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(保険加入料)	水分補給の飲み物、運動できる服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873

令和2年8月イベントカレンダー（当日会場受付）

No	実施予定	タイトル(事業名)	サブタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間備考	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
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
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
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
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