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)	內容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日	曜日備ギ	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話 FA	ιX
1 11月28日	12月12日 シニアいきいき事業	幡ヶ谷パソコン教室 4期	①タブレットコース (午前)	三谷責俊	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	幡ヶ谷社会教育	3,000円		シニアいきいき大学事務 局	3464-5171 3464-51	172
2 11月28日	12月12日 シニアいきいき事業	幡ヶ谷パソコン教室 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	幡ヶ谷社会教育	3,000円		シニアいきいき大学事務 局	3464-5171 3464-51	172
3 11月28日	12月12日 シニアいきいき事業	幡ヶ谷パソコン教室 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	幡ヶ谷社会教育	3,000円		シニアいきいき大学事務 局	3464-5171 3464-51	172
4 11月28日	12月12日 シニアいきいき事業	幡ヶ谷パソコン教室 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	幡ヶ谷社会教育	3,000円		シニアいきいき大学事務 局	3464-5171 3464-51	172
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 5458-49	934
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 3443-57	778
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 ※通覧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 3376-10	072
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 6407-42	234
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 5350-25	560
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(ブール利用あり)	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		ж		14:00~15:30	区内在住の65歳以上で、自分で適所ができる人 ※適院中または体調に不安がある人は医師に相談	10Д	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 5466-22	292
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(ブール利用あり)	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、自分で適所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	10Д	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 5466-22	292
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	代官山スポーツブラザ	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 5428-08	332
13 12月1日	12月15日 ヨーガ		ョーガ	講師	1月5日~3月8日		В		19:15~20:15	高校生以上	30人	代官山スポーツブラザ	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 5428-08	332
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原金入門	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	幡ヶ谷教室(幡ヶ谷クラ ブ)	2,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務 局	3464-5171 3464-51	172
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 3464-51	172
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、自分で適所ができる人 ※適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・レぶや	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 5464-68	301
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、自分で適所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	15人	グループホーム笹塚	保険料:1,200円	室内履き動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691 3299-26	592
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、自分で適所ができる人 ※適院中または体調に不安がある人は医師に相談	15人	グループホーム笹塚	保険料:1,200円	室内履き動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691 3299-26	592
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、自分で適所ができる人 ※通院中または体調に不安がある人は医師に相談	15人	グループホーム笹塚	保険料:1,200円	室内履き動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691 3299-26	592
20 12月15日	12月27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 例予防と身体バランスの改善を目指す歩行運動。	田村 英美子	1月24日~3月13日		金		9:30~10:30	区内在住の65歳以上で、自分で週所ができる人	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 3464-51	172
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、栄養パ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 5458-49	344

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 8	苗時	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		В		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 8	苗時	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、自然集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 [趙時	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		В		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 8	趙時	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	※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」を開修します。 研修最終日には、 ※谷区内の介護事業所の方から直接お話の伺える就職相談会を開催します。 介護職事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 8	右 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 [范 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)	サプタイトル(講座名等)	内容	講師・相談員等	開催期間	開催期間詳細	曜日 曜日備名	考 開催時間	対象者	定員	숲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プ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	Я	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
2 健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	産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	Л	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
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	小板橋美雪・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・岩下洋子	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	ひがし健康ブラザ	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・木村泰雄	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(やさしいヨーガ)	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	代官山スポーツブラザ	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	*	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	*	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	*	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・並木鈴子	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	*	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	桑原俶子・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	*	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(やさしいヨーガ)	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	曜日曜日備名	男催時間	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	惠比寿社会教育館	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(保加入料)	食 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	Я	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 加入料)	食 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・セラパ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 加入料)	食 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・セラパ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 加入料)	食 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 加入料)	食 水分補給の飲み物、運動できる 服装	う 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 加入料)	食 水分補給の飲み物、運動できる 服装	う 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アス テーション本町	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保 加入料)	食 水分補給の飲み物、運動できる 服装	う 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	*	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 加入料)	食 水分補給の飲み物、運動できる 服装	う 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	*	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 加入料)	食 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	*	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 加入料)	食 水分補給の飲み物、運動できる 服装	う 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		*	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 加入料)	食 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	ケアステーション笹幡	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保加入料)	食 水分補給の飲み物、運動できる 服装	う 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(保加入料)	食 水分補給の飲み物、運動できる 服装	う 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、ク オル等	へ 代官山スポーツブラザ	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(リングパトルなど)	講師	4月6日~3月28日		±	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.换水日.7月19日~8月を除く	金	15:00~15:45	中学生以上	35人	中幡小学校温水ブール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の6 歳以上は免除・事前登録が必要)	3 水着、キャップ、ゴーグル、カオル等	中幡小学校温水ブール	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	祝朱日,换水日,7月20日~8月,休館日を除く	±	10:00~10:45	中学生以上	30人	上原中学校温水ブール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の6 歳以上は免除・事前登録が必要)	】 水着、キャップ、ゴーグル、: オル等	上原中学校温水ブール	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,换水日,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	渋谷本町学園温水ブール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の6 歳以上は免除・事前登録が必要)) 水着、キャップ、タオル等	渋谷本町学園温水ブール	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)

Na 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	슾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	語的	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
52 種目別個人使用	パレーボール	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・在動・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・在動・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・在動・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	パドミントン	個人で参加可能		年間		月	13:00~16:00	区内在住・在動・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		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・在動・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 ブールプログラム	水中ウォーキング	水中ウォーキング	語的	年間	祝休日,株館日,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
59 フィットネスプログラム	朝の体操教室	朝の体操教室	調節	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(バルーンテニ スなど)	好き好きスポーツディ(バルーンテニスなど)	調節	年間	休館日を除く	±	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)	調節	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		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。	調節	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	運動ができる服装、室内履き シューズ等	渋谷区パ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	ゲートポール	事前の申込不要、各会場で受付。	調節	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	運動ができる服装	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	-
スポーツセンター当日参加型ス 64 ポーツ	初級・中級者パドミントン練習会	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	調節	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、運動ができる服装、 室内履きシューズ等	渋谷区パドミントン協会	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)	水着、キャップ、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292

令和元年11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	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4	s 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1日 11月14日 シニアいき	きいき事業	恵比寿パソコン・タブレット教室2 期	パソコン(ワード・エクセル)コース	鈴木薫	12月9日~12月19日	12月9日 - 12月11日 - 12月12日 - 12月13日 - 12月16日 - 12月 18日 - 12月19日	月・水・木・金	10:00~13:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	10人	惠比寿社会教育館	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171 3463-5172
2 11月1日 11月14日 シニアいき	きいき事業	恵比寿パソコン・タブレット教室2 期	タブレットコース	鈴木薫	12月9日~12月19日	12,998 - 12,9118 - 12,9128 - 12,9138 - 12,9168 - 12,9 188 - 12,9198	月・水・木・金	13:30~16:30	区内在住でおおむね60歳以上の人	9人	惠比寿社会教育館	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171 3463-5172
3 11月1日 11月3日 シニアい 8	きいき事業	特別講座「LINEの使い方講座」	LINEの基本操作	LINE株式会社	12月3日		火	14:00~16:00	区内在住でおおむね60歳以上の人でスマートフォンをお持ちの人	20人	文化総合センター大和田	無料	スマートフォン 筆記用具	シニアいきいき大学事務 局	3464-5171 3463-5172
4 11月1日 11月14日 若返るダイ	"イヤモンド体操	第1回リーダー養成講座	渋谷区で行っている「若返るダイヤモンド体操」の各会場で体操に参加しながら 運営や指導を行っていただくリーダーを募集します。	渋谷サービス公社	11月15日、11月22日	※2日間で1セットの講座です	金	9:30~12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	15人	日本赤十字社 総合福祉センター	無料	飲み物、タオルな ど 運動しやすい服装	高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873 3463-2873
5 11月13日 12月3日 シニアいき	きいき事業	大和田パソコン教室3期	①レベル1 入門基礎	鈴木薫	1月9日~3月12日		*	13:15~15:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000,6	筆記用具	シニアいきいき大学事務 局	3464-5171 3463-5172
6 11月13日 12月3日 シニアいむ	きいき事業	大和田パソコン教室3期	②レベル2 ワードとエクセル	鈴木薫	1月7日~3月24日	1月14日・2月11日は除く	火	13:15~15:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務 局	3464-5171 3463-5172
7 11月13日 12月3日 シニアいき	きいき事業	大和田パソコン教室3期	②レベル2 ワードとエクセル	鈴木薫	1月8日~3月18日	1月15日は除く	*	10:00~12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171 3463-5172
8 11月13日 12月3日 シニアいき	きいき事業	大和田パソコン教室3期	③レベル2 ワードとインターネット	鈴木薫	1月9日~3月12日		*	10:00~12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務 局	3464-5171 3463-5172
9 11月13日 12月3日 シニアいき	きいき事業	大和田パソコン教室3期	⑥レベル3 ワードとエクセル	鈴木薫	1月7日~3月24日	1月14日 · 2月11日は除く	ж	10:00~12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171 3463-5172
10 11月13日 12月3日 シニアいむ	きいき事業	大和田パソコン教室3期	⑥レベル3 フードとエクセル	鈴木薫	1月8日~3月18日	1月15日は除く	*	15:30~17:30	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務 局	3464-5171 3463-5172
11 11月13日 12月3日 シニアいむ	きいき事業	大和田パソコン教室3期	⑥レベル3 ワードとエクセル	鈴木薫	1月9日~3月12日		*	15:30~17:30	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171 3463-5172
12 11月13日 12月3日 シニアい 4	きいき事業	大和田パソコン教室3期	⑥レベル3 ワードとエクセル	鈴木薫	1月10日~3月27日	3月13日・3月20日は除く	金	10:00~12:00	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171 3463-5172
13 11月13日 12月3日 シニアいむ	きいき事業	大和田パソコン教室3期	⑤レベル4 7−ド中心	鈴木薫	1月7日~3月24日	1月14日 · 2月11日は除く	У	15:30~17:30	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務 局	3464-5171 3463-5172
14 11月13日 12月3日 シニアいも	きいき事業	大和田パソコン教室3期	⑥レベル4 エクセル中心	鈴木薫	1月8日~3月18日	1月15日は除く	*	13:15~15:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務 局	3464-5171 3463-5172
15 11月13日 12月3日 シニアいき	きいき事業	大和田パソコン教室3期	⑥レベル4 エクセル中心	鈴木薫	1月10日~3月27日	3月13日・3月20日は除く	金	13:15~15:15	区内在住でおおむね60歳以上の人	20人	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具	シニアいきいき大学事務局	3464-5171 3463-5172
16 受付中 11月22日 口福講座	(歯科衛生事業)	口福講座 まさか自分が?命をねら	安全に満足して食べるコツ ・歯科窓師講話 ・食事の危険性 ・食べ方や飲み込み方、オーラルフレイルについて ・昭明回数について ・ は敬と試食(工夫した食事・特徴のある食事)	歯科医師 歯科衛生士など	11月22日		金	14:00~	区内在住・在動の65歳以上の人	30人	中央保健相談所(講堂)	無料	なし	中央保健相談所母子保健 係(歯科)	3463-2409 5458-4944

令和元年11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	躍日備考	開催時間	対象者	定員	会場	費用	持ち物	問合せ先	電話	FAX
1 随明	-	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		В		11:00~16:00	誰でも参加可 ※ポランティア従 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 随明	÷	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 随明	≛	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		В		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 随脚	-	11月20日	口腔機能の向上事業	お口のアンチェイジング	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		*		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 ブラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険連介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	_
5 随期	-	11月28日	口腔機能の向上事業	お口のアンチェイジング		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 ブラザ曲料診療所 ②渋谷区無料医師会 ③介護保険減介護総合事業係		-
6 随明	±	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	流谷区内の事業所で、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、流谷区内の介護事業所の方か ら直接お話の伺える駐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	3464-2137	5458-4934
7 随期	÷	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
8 随期	-	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11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プ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	Л	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
2 健康はつらつ事業	運動講座(ソフト体操)	産位の姿勢でチューブやボールを使用した運動	並木鈴子・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
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プ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	Д	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	小板橋美雪・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・岩下洋子	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・木村泰雄	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(やさしいヨーガ)	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	*	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	*	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	*	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	桑原俶子・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	*	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(やさしいヨーガ)	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	a	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11月イベントカレンダー(当日会場受付)

Na. 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	숲	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(保施加入料)	食 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(保施加入料)	食 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(保施加入料)	食 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	祝休日老除〈	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(保施加入料)	食 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(保限加入料)	食 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	祝休日老除く	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(保限加入料)	食 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アス テーション本町	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保限加入料)	食 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	祝休日老除く	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(保限加入料)	食 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(保限加入料)	食 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(保限加入料)	食 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		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(保限加入料)	食 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	ケアステーション笹幡	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保限加入料)	食 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(保限加入料)	食 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	調整	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
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(リングパトルなど)	講師	4月6日~3月28日		±	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	調節	5月9日~11月21日		*	14:00~14:45	肢体不自由な人	15人	中幡小学校温水ブール	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
スポーツセンター当日参加型スポーツ	サッカー	事前の中込不要、各会場で受付。	調節	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	調的	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	中幡小学校温水ブール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の6 歳以上は免除・事前登録が必要)	0 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11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	±	10:00~10:45	中学生以上	30人	上原中学校温水ブール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の60 成以上は免除・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	Я	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	渋谷本町学園温水ブール	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	パレーボール	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		Я	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 ブールプログラム	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ィ(バルーンテニスなど)	· 好き好きスポーツディ(バルーンテニスなど)	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
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		渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	-
スポーツセンター当日参加型ス ポーツ	パスケットボール	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	運動ができる服装、室内履き シューズ等	渋谷区パスケットボール協会	090-2240-3354	-
7. 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	運動ができる服装	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	-
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	講郎	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	400F)	ラケット、運動ができる服装、 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	語音節	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
68 松濤美術館 ギャラリートーク		特別展展示内容について、担当学芸員や展覧会関係者が解説をしな がら館内をご難内	松濤美術館学芸員	11月1日		金	14:00~14:30		定員設定なし	松濤美術館	無料(要入館料)		松濤美術館	3465-9421	-
69 松濤美術館 館内建築ツアー		建築家白井辰一が設計した松濤美術館の建築を理解するツアー	松濤美術館学芸員	11月1日		金	18:00~18:30		20人	松濤美術館	無料(要入館料)		松濤美術館	3465-9421	-
70 松濤美術館ギャラリートーク		特別展展示内容について、担当学芸員や展覧会関係者が解説をしな がら館内をご難内	松濤美術館学芸員	11月9日		±	14:00~14:30		定員設定なし	松濤美術館	無料(要入館料)		松濤美術館	3465-9421	-
71 松濤美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松浦美術館の建築を理解するツアー	松濤美術館学芸員	11月8日		金	18:00~18:30		20人	松濤美術館	無料(要入館料)		松濤美術館	3465-9421	-
72 松濤美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松満美術館の建築を理解するツアー	松濤美術館学芸員	11月15日		金	18:00~18:30		20人	松濤美術館	無料(要入館料)		松濤美術館	3465-9421	-
73 松濤美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松満美術館の建築を理解するツアー	松濤美術館学芸員	11月22日		金	18:00~18:30		20人	松濤美術館	無料(要入館料)		松濤美術館	3465-9421	-

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 1	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	λ.	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
	ニュース /1号配布か]	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 60	募当選者のみ(各 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 1	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、自分で選所ができる人 ※選院中または体調に不安がある人は返師に相談	i.k	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 1	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、自分で選所ができる人 策選院中または体調に不安がある人は復僻に相談		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 1		知的障がい者移動支援従業者 (ガイドヘルバー) 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 ガイドヘルパー曼成研修	社会福祉士 ほか			土・日 実習は希望日	9:00~17:00	区内在住、在助、在学で18歳以上の人 30.		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 1	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、自分で週所ができる人 ※週院中または体調に不安がある人は返師に相談		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	惠比寿社会教育館	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		*	13:30~15:30	区内在住・在助の人 ※今年度販受講者を除く	I.	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 1	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。	洒井屋製菓 杉山 剛	11月16日		±	14:00~16:00	未定 24		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 月	施時	精神保健講演会		双橋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		*	10:00~12:00	区内在住・在勤・在学の人 40	,	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 1	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	法谷区内の事業所で、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と付く講座を開催します。 前修難終日には、法谷区内の介護事業所の方から直接お話の何える鼓勵相談会を 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	法谷区内の介護保険事業所(訪問介護除く)で働きたい人 30	Ц	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	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	曜日曜日旬	i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		B	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	随即	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		±·Β	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		В	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)	1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 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		-
5 随時	11)	1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、順・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 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		-
6 随時	11)	1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、順・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・・ せらぎ	生 無料	なし	①渋谷区口腔保健支援センター ブラザ歯科診療所 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 随時	11)	1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、順・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 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	_	-
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 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	随即	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	曜日曜日備ま	開催時間	対象者 定	2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)	底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	Я	10:00~10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	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
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	Я	10:50~11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	ケアステーション笹橋	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	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	小板橋美雪・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	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	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(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なボーズを行う運動	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	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	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	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	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・岩下洋子	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	*	14:00~15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	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・木村泰雄	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	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	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	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(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なボーズを行う運動	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	代官山スポーツブラザ	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	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	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		13:30~15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	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	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	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	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)	度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	*	13:30~14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	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	桑原俶子・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		10:00~11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	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		10:00~11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	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(やさしいヨーガ)	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		13:30~14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	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	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	曜日曜日備ま	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)	産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 加入料)	食 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 加入料)		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(保加入料)	食 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 加入料)	食 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 加入料)	食 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 加入料)	食 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アス テーション本町	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保加入料)	食 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	*	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(保加入料)	食 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	*	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(保加入料)	余 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 加入料)	食 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		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(保証 加入料)	食 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	ケアステーション笹幡	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保 加入料)	食 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 加入料)	食 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	調節	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	*	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	調節	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
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(リングパトルなど)	講師	4月6日~3月28日		±	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		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	調的	5月9日~11月21日		*	14:00~14:45	肢体不自由な人	15人	中幡小学校温水ブール	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
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	中幡小学校温水ブール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の6 歳以上は免除・事前登録が必要)	0 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	±	10:00~10:45	中学生以上	30人	上原中学校温水ブール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の6 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	渋谷本町学園温水ブール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の6 歳以上は免除・事前登録が必要)	〕 水着、キャップ、タオル等	渋谷本町学園温水ブール	3373-1303	6276-3810
53 水	中ウォーキング		水中ウォーキング	調節	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	パレーボール	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・在動・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・在動・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		Я	9:00~12:00	区内在住・在動・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		Я	13:00~16:00	区内在住・在動・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・在動・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・在動・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 ブ	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,のびのぴ水中運動実施 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 7	イ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ィ(バルーンテニ スなど)	好き好きスポーツディ(バルーンテニスなど)	講師	年間	休銀日を除く	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	ポーツセンター当日参加型ス 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		渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	
64 ^ス ポ	ポーツセンター当日参加型ス 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	運動ができる服装、室内履き シューズ等	渋谷区パスケットボール協会	090-2240-3354	
65 ^ス ポ	ポーツセンター当日参加型ス 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	運動ができる服装	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	
66 ポ	ポーツセンター当日参加型ス 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、運動ができる服装、 室内履きシューズ等	渋谷区パドミントン協会	070-6968-2888	
67 水	中ウォーキング		水中ウォーキング	調節	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	ひがし健康ブラザ	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

令和元年9月イベントカレンダー(事前申込)

No. 受付開始E	1 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	9月9日	体力測定事業		①体力測定(振力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前届など) ②測定結果についての個別相談など		9月16日(①②を1日で 行なう)		Я	14:00~16:00	区内在住で60歳以上	10人	美竹の丘・しぶや	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物	美竹の丘・しぶや	5464-6800	5464-6801
2 受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定(振力、片御立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前届など) ②測定結果についての個別相談など		①9月18日 ②9月20日		①水 ②全	①14:30~16:30 ②15:30~17:30	区内在住で60歳以上	10人	杜の風・上原	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物 室内用運動靴	杜の風・上原	6407-4233	6407-4234
3 受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定(振力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前届など) ②測定結果についての個別相談など		9月18日(①②を1日で 行なう)		*	16:00~17:15	区内在住で60歳以上	10人	あやめの苑・代々木	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物 室内用運動靴	あやめの苑・代々木	3372-1103	3372-1032
4 受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定(振力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前届など) ②測定結果についての個別相談など		①9月19日 ②9月26日		*	9:30~11:00	区内在住で60歳以上	10人	けやきの苑・西原	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物 室内用運動靴	けやきの苑・西原	5453-0515	5453-0522
5 受付中	9月9日	体力測定事業		③体力測定(振力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前届など) ②測定結果についての個別相談など		①9月19日 ②9月26日		*	14:00~15:30	区内在住で60歳以上	10人	日本赤十字社総合福祉セン ターレクロス広尾	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物	日本赤十字社総合福祉セ ンターレクロス広尾	6861-4800	6861-4810
6 受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定(題力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前届など) ②測定結果についての個別相談など		①9月24日 ②10月1日		火	10:30~11:30	区内在住で60歳以上	10人	つるとかめ	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物	つるとかめ	3376-1341	3376-0188
7 受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定(振力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前届など) ②測定結果についての個別相談など		①10月2日 ②10月9日		水	13:30~15:30	区内在住で60歳以上	30人	つばめの里・本町東	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物 室内用運動靴	つばめの里・本町東	63833870	5350-2560
8 受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定(援力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前届など) ②測定結果についての個別相談など		①10月3日 ②10月10日		*	10:00~12:00	区内在住で60歳以上	15人	パール代官山		運動のできる服装 水分補給の飲み物		5458-4811	5458-4817
9 受付中	9月9日	体力測定事業		①体力測定(援力、片脚立ち時間、5メートル歩行速度、長座位体前届など) ②測定結果についての個別相談など		①10月8日 ②10月15日		火	①10:00~12:00 ②13:00~15:00	区内在住で60歳以上	10人	総合ケアコミュニティ・せ せらぎ	無料	運動のできる服装 水分補給の飲み物 室内用運動靴	総合ケアコミュニティ・ せせらぎ	5790-0887	5790-0889
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	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2日~12月18日		水	10:50~12:00	区内在住の65歳以上で、自分で過所ができる人 ※過院中または体調に不安がある人は医師に相談	15人	グループホーム笹塚	保険料: 1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691	3299-2692
11 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4日~12月20日		숲	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	グループホーム笹塚	保険料:1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691	3299-2692
12 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4日~12月20日		숲	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	グループホーム笹塚	保険料:1,200円	室内履き 動きやすい服装	グループホーム笹塚	3299-2691	3299-2692
13 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		スポーツトレーナー、機能訓練指導員等	10月3日~11月21日		木	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	5人	猿楽トレーニングジム	保険料:1,200円	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
14 9月1日	9月15日	ビラティス		ビラティス	講師	10月4日~12月6日		숲	19:30~20:30	高校生以上	30人	代官山スポーツブラザ	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
15 9月1日	9月15日	ヨーガ		ヨーガ	講師	10月6日~12月8日		E	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
16 9月1日	9月15日	平成31年度渋谷区立社会教育館 講座	尺八入門	基礎から始め、音階を吹けるようになるまで尺八に触れることで、伝統的な音楽 を体感する。	都山流尺八楽会大師範平櫻旦山	10月5日~11月2日		±	14:00~16:00	区内在住・在動・在学の人	20人	千駄ヶ谷社会教育館	2,000円(教材費)		千駄ヶ谷社会教育館	3497-0631	3497-0632
17 9月13日	9月30日	健康はつらつ事業	健康はつらつブラス事業(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パランスよく歩くことで、転 倒予防と身体パランスの改善を目指す歩行運動。	田村 英美子 他助手1 名	10月18日~12月13日	11月29日を除く	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
18 9月15日	9月30日	2019年度渋谷区立社会教育館講 座	はじめての水彩画	「気軽に始めやすく、奥も深い水彩画をはじめたい」そんな方が、水彩絵具の色の重ね方や、水の扱い方などを講師の実演も交えながら具体的に学ぶ	レイアートスクール 山崎 秋人	10月12日・10月19日		±	14:00~16:00	区内在住・在動・在学の高校生以上	20人	恵比寿社会教育館	1,500円(教材費)		恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
19 9月15日	10月10日	2019年度渋谷区立社会教育館講 座	日常生活や仕事でも役立つ美文字講座	単語や文章を楽しく書きながら、平仮名・漢字を書くときのコツとポイントを学び、手書きへのコンプレックスを解消する。			10月26日、11月2日、11月9日	±	14:00~16:00	区内在住・在動・在学の高校生以上	15人	恵比寿社会教育館	1,200円(教材費)		恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
20 9月15日	10月1日	シニアいきいき事業	幡ヶ谷パソコン教室3期	①タブレットコース(午前・午後) ②ワードとエクセルコース(午前) ②初めてのパソコン・タブレットコース(午後)	講師	①10月11日~12月20 日 ②10月15日~12月17 日		①金 ②火	10:00~12:00 13:30~15:30	区内在住でおおむね60歳以上	各9人	幡ヶ谷社会教育館	3,000円(教材費)		シニアいきいき大学事務 局	3464-5171	3464-5172
21 9月28日	10月6日	区民公募展	区民写真展	区民作成作品の公募展		10月11日~10月17日	月曜日を除く	金・土・日・火・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・在動・在学の人		①幡ヶ谷社会教育館 ②千駄ヶ谷社会教育館			①幡ヶ谷社会教育館 ②千駄ヶ谷社会教育館		

令和元年9月イベントカレンダー (随時申込)

No. 受何	開始日:	受付終了日	タイトル(事業名)	サプタイトル(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	R	遊時	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		B	1	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	R	遊時	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	1		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	Ř	施時	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		B	1	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	0A	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	9	9月3日	口腔機能の向上事業	お口のアンチェイジング	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	6月5日·9月4日		水	1	14:00~16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	0A	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 ブラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険課介護総合事業係		-
5 随時	9	9月11日	口腔機能の向上事業	お口のアンチェイジング	曲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13日・9月12日		木	1	10:00~12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	0A	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		-
6 随時	9	9月18日	口腔機能の向上事業	お口のアンチェイジング	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	6月20日・9月19日		木	1	14:00~16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	0A	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		-
7 随時	9	9月26日	口腔機能の向上事業	お口のアンチェイジング	曲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28日・9月27日		金	1	10:00~12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	0A	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		-
8 随時	1	10月21日	口腔機能の向上事業	お口のアンチェイジング	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	1	14:00~16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	0A	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	-
9 随時	1	10月21日	口腔機能の向上事業	お口のアンチェイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顧・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	1	10:00~12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	0A	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	-
10 随時	1	11月6日	口腔機能の向上事業	お口のアンチェイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顧・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	1	14:00~16:00	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	0A	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		-
11 随時	1	11月6日	口腔機能の向上事業	お口のアンチェイジング	歯科医師指導による口腔機能検査、顧・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	1	10:00~12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	0A	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		-
12 随時	ß	適時	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9日~3月24日	祝休日を除く	火	第2・4 1	13:00~14:15	区内在住でおおむね60歳以上 20	0A	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
13 随時	ß	造時	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12日~3月27日	祝休日を除く	金	第2・4 1	13:00~14:15	区内在住でおおむね60歳以上 20	0A	つばめの里・本町東	65歲以上1,200円、65歲未満 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9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	曜日曜日備ま	開催時間	対象者 定	2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)	底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	Я	10:00~10:40	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	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
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	Я	10:50~11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	ケアステーション笹橋	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	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	小板橋美雪・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	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	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(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なボーズを行う運動	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	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	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	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	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・岩下洋子	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	*	14:00~15:30	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	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・木村泰雄	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	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	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	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(やさしいヨーガ)	マットの上で様々なボーズを行う運動	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	*	13:30~14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	代官山スポーツブラザ	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	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	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		13:30~15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	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	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	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	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)	度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	*	13:30~14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	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	桑原俶子・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		10:00~11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	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		10:00~11:30	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	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(やさしいヨーガ)	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		13:30~14:30	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	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	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9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	曜日曜日備ま	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)	座位の姿勢での軽遅動(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)	液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	祝休日老除く	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(保別加入料)	食 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	祝体日老除く	Я	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(保別加入料)	食 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(保息加入料)	食 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・セラパ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(保施加入料)	食 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・セラパ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(保施加入料)	食 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(保息加入料)	食 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・セラパ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アス テーション本町	65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保施加入料)	食 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・セラパンドを使用した体操		4月4日~3月26日	祝休日老除く	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(保別加入料)	食 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	祝休日老除く	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(保別加入料)	食 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	祝体日老除く	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(保修加入料)	食 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		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(保限加入料)	食 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	祝体日老除く	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(保限加入料)	食 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	祝体日老除く	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(保修加入料)	食 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 松濤美術館 ギャラリートーク		特別展展示内容について、担当学芸員や展覧会関係者が解説をしな がら館内をご離内	松濤美術館学芸員	9月1日		B	14:00~14:30		定員設定なし	松濤美術館	無料(要入館料)		松濤美術館	3465-9421	
46 松濤美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松満美術館の建築を理解するツアー		9月6日		金	18:00~18:30		20人	松濤美術館	無料(要入館料)		松濤美術館	3465-9421	
47 記念講演会「沖縄の染績」		沖縄染織の研究者であり、人間国宝の沖縄染機作家たちとも交流の ある現路線―子氏が、琉球王国時代から今日に至るまでの沖縄の染 線の歴史やその概要を、実例を挙げながら説明し、沖縄の染織の多 様性と魅力について語る。	油绸目立插物館, 羊術館 主任学芸	9月8日		В	14:00~15:30		80人	松濤美術館	無料(要入館料)		松濤美術館	3465-9421	
48 松濤美術館ギャラリートーク		特別展展示内容について、担当学芸員や展覧会関係者が解説をしな がら館内をご難内	松濤美術館学芸員	9月13日		金	14:00~14:30		定員設定なし	松濤美術館	無料(要入館料)		松濤美術館	3465-9421	
49 松濤美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松満美術館の建築を理解するツアー	松濤美術館学芸員	9月13日		金	18:00~18:30		20人	松濤美術館	無料(要入館料)		松濤美術館	3465-9421	
50 松濤美術館 館内建築ツアー		建築家白井晟一が設計した松満美術館の建築を理解するツアー	松濤美術館学芸員	9月20日		金	18:00~18:30		20人	松濤美術館	無料(要入館料)		松濤美術館	3465-9421	

令和元年9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	3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 水中エクササイズ		水中エクササイズ	講師	4月1日~3月26日	状体日.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	代官山スポーツブラザ	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
52 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
53 好き好きスポーツディ(リン ルなど)	グバト	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		±	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	波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
54 のびのび水中運動教室		水中運動	調節	5月9日~11月21日		木	14:00~14:45	験体不自由な人	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
55 スポーツセンター当日参加ポーツ	^{型ス} 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	
56 水中ウォーキング・エクサ	ナイズ	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	中幡小学校温水ブール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の6 歳以上は免除・事前登録が必要)	iO 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
57 水中ウォーキング		水中ウォーキング	調節	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	±	10:00~10:45	中学生以上	30人	上原中学校温水ブール	施設利用料金(区内在住・在動・在学の6 歳以上は免除・事前登録が必要)	0 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
58 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,换水日,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	渋谷本町学園温水ブール	施設利用料金(区内在住・在勤・在学の6 歳以上は免除・事前登録が必要)	0 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
59 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	代官山スポーツブラザ	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
60 種目別個人使用	パレーボール	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・在動・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
61 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・在動・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
62 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・在動・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
63 種目別個人使用	パドミントン	個人で参加可能		年間		月	13:00~16:00	区内在住・在動・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
64 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		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
65 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・在動・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
66 プールプログラム	水中ウォーキング	水中ウォーキング	調節	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
67 フィットネスプログラム	朝の体操教室	朝の体操教室	湖部	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
68 軽スポーツ	好き好きスポーツディ(バルーンテニスなど)	· 好き好きスポーツディ(バルーンテニスなど)	調節	年間	休館日を除く	± 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
69 スポーツセンター当日参加ポーツ	^{型ス} 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)	誠的	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		渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	
70 スポーツセンター当日参加ポーツ	型ス パスケットボール	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	運動ができる服装、室内履き シューズ等	渋谷区パスケットボール協会	090-2240-3354	
71 スポーツセンター当日参加 ポーツ	^{型ス} 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	運動ができる服装	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	
72 スポーツセンター当日参加ポーツ	型ス 初級・中級者パドミントン練習会	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、運動ができる服装、 室内履きシューズ等	渋谷区パドミントン協会	070-6968-2888	
73 水中ウォーキング		水中ウォーキング	調節	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

令和元年8月イベントカレンダー(事前申込)

No. 受f	寸開始日 5	受付終了日	タイトル(事業名)	サプタイトル(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 8月1	·B 8,	8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	9月11日~10月18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		美竹の丘・しぶや ※土日祝日受付不可	5464-6800	5464-6801
2 8月1	. В 8.	8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	9月2日~10月4日	9月16日,9月23日を除く	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
3 8月1	·B 8.	8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	9月4日~9月27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	中幡小学校温水ブール	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
4 8月1	. В 8.	8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	9月5日~10月31日	9月16日を除く	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
5 8月]	日 8.	8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	9月2日~11月7日	9月16日,9月23日,10月14日,11月4日を除く	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
6 8月1	日 8.	8月13日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業(健身操)	ヨガや太極拳等の動きを取り入れ、新陳代謝を高めていく健康体操。	生駒 啓子	10月2日~3月18日	10月16日,10月30日,1月1日,1月29日,2月26日を除く	水	10:00~11:10	区内在住の65歳以上で、自分で過所ができる人	40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
7 8月1	·B 8.	8月15日	シニアいきいき事業	健康麻雀教室2期 入門コース	楽しみながら覚える麻雀入門	岡山康行	9月6日~11月22日		金	10:00~12:00	区内在住のおおむね60歳以上の人	36人	千駄ヶ谷教室(もみぢ)	2,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務 局	3464-5171	3464-5172
8 8月1	. В 8.	8月15日	シニアいきいき事業	シニアいきいき大学(カラオケ 中 期)	歌は世につれ世は歌につれ「カラオケ」で仲間づくり、健康づくり 演歌を楽しく学ぶ	尾松不美江	予定:9月6日~12月20 日	9月27日、10月4日、10月25日、11月15日、11月22日、12月6 日を除く	木	10:00~12:00、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	筆記用具等	シニアいきいき大学事務 局	3464-5171	3464-5172
9 8月1	4 ∃ 9.)月1日	区民公募展	区民手工芸展	区民作成作品の公募展		9月6日~9月12日		金・土・日・月・火・水・木	終日	区内在住の人		恵比寿社会教育館			恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
10 8月1	5⊟ 8,	8月30日	平成31年度渋谷区「文学・文化 教養講座」	世界の神話	各国の神話を比較しながら、神々、英雄の世界を学ぶ	中央大学非常動講師 沖田 瑞穂	10月4日~11月22日		金	14:00~15:30	誰でも参加可	80人	上原社会教育館	972円(テキスト代)	テキスト	生涯学習振興課生涯学習 係	3463-3049	3463-3822
11 8月1	5日 10	0月8日	ランチタイムコンサート		音楽大学等に通う学生や若手演奏家がコンサートを披露する。年3回予定。座席 なし。		9月12日~10月8日	9月12日,9月17日,10月8日	木・火	12:10~12:45	誰でも参加可	定員設定なし(立ち	見 文化総合センター大和田IF	無料		文化振興課交流推進係	3463-1142	5458-4938
12 8月1	5⊟ 8,	8月29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	9月18日~12月4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
13 8月]	5日 8.	8月29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	9月20日~12月6日		金	14:00~15:30	区内在住の65歳以上で、自分で過所ができる人 ※過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
14 8月1	5日 8.	8月29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	9月26日~11月14日		木	14:00~15:30	区内在住の65歳以上で、自分で過所ができる人 ※過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	保険料:1,200円	室内履き 動きやすい服装	スポーツセンター	3468-9051	3468-9133
15 8月]	5日 8.	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業(ヨーガ)	高齢者向けのヨーガ。初心者でも参加可能。	井上 和陽子	10月7日~3月23日	10月14日,11月4日,12月23日,12月30日,1月13日,2月24日,3月9日 を除く	Я	9:30~10:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
16 8月1	5日 8.	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業(ヨーガ)	高齢者向けのヨーガ。初心者でも参加可能。	井上 和陽子	10月3日~3月26日	10月17日,10月31日,11月21日,12月26日,1月2日,1月30日,2月20日,3月19日を除く	木	13:30~14:50	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
17 8月1	5日 8.	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業 (エンジョ イエアロビクス)	ローインパクトのエアロビクス。無理なく心肺機能アップを目指す。	加藤 直美	10月7日~3月23日	10月14日,11月4日,12月30日,1月13日,2月24日を除く	Я	11:00~12:00	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
18 8月]	5日 8.	8月29日				山崎 貴美子	10月1日~3月24日	10月22日,12月31日,2月11日を除く	火	13:30~14:40	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
19 8月]	5日 8.	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業 (リンパス トレッチ)	リンパの流れを意識したストレッチを行う体操プログラム。	山本 敦子	10月1日~3月24日	10月22日,12月31日,2月11日を除く	火	15:00~16:10	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
20 8月1	5日 8.	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業(いきいき健康体操)	リズム体操、マットストレッチ、筋トレなどの全身運動	工藤 彩	10月3日~3月26日	10月31日,1月2日を除く	*	9:30~11:00	区内在住の65歳以上で、自分で過所ができる人	40人	第二美竹分庁舎	無料	タオル等	局	3404-3171	
21 8月1	5⊟ 8,	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業(太極拳)	24式太優拳。基礎の動きから行う。	近藤 留美子、酒井 睦枝	10月3日~3月26日	10月31日,12月26日,1月2日を除く	*	11:10~12:30	区内在住の65歳以上で、自分で過所ができる人	40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
22 8月1	5日 8.	8月29日	健康はつらつ事業		椅子に座って筋トレ。脚の弱い方でもOK。	中井 良二	10月3日~3月26日	10月31日,1月2日を除く	*	15:00~16:00	区内在住の65歳以上で、自分で過所ができる人	40人	第二美竹分庁舎	無料	タオル等	局	5404-5171	
23 8月]	5日 8.	8月29日	健康はつらつ事業	健康はつらつプラス事業(ピラティス)	ヨーガのようなゆったりとした動きと呼吸法でインナーマッスルや代謝アップを 目指す。	栗沢 恵子	10月4日~3月27日	11月29日,1月3日,3月20日を除く	金	11:00~12:15	区内在住の65歳以上で、自分で通所ができる人	40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
24 8月1	5日 8.	8月31日	平成31年度渋谷区立社会教育館 講座	スペイン語人門	スペイン語圏の文化に触れ、国際感覚を養う	青山学院大学非常動講 師 籾山 メリダ	9月28日~10月26日		±	10:00~12:00	区内在住・在勤・在学の高校生以上	20人	幡ヶ谷社会教育館	無料			3376-1541	
25 8月1	5⊟ 8,	8月29日	シニアいきいき事業	王四/	先生の手本を参考にして水墨画の基礎を学ぶ		10月7日~3月9日		Л	第1・2 14:00~15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	900円	***T	シニアいきいき大学事務 局		
26 8月1	5⊟ 8,	8月29日	シニアいきいき事業	迫)		中筋佳子、平石巳代子、国井美知恵	10月21日~3月23日	2月24日を除く	Л	第3・4 14:00~15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	1,100円		シニアいきいき大学事務 局		
27 8月1	5⊟ 8,	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期 (英 会話 初級)	外国人講師による、中学生レベルの英会話レッスン	シェルトンモリース リー	10月1日~3月10日	10月22日、12月24日、12月31日、2月11日を除く	火	10:00~10:50	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	2,160円	A4			
28 8月]	5日 8.	8月29日		Asia 11-667	ア国八明明による、同代エレ・ハルの矢云鉛レッスフ	シェルトンモリースリー	10月1日~3月10日	10月22日、12月24日、12月31日、2月11日を除く	火	11:10~12:00	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	2,160円	具等			
29 8月1	5⊟ 8,	8月29日			果物や花なおをモチーフにして、描き方の基礎を学ぶ	柚村優美、斎木裕子、 岡田由美子	10月2日~3月11日		*	第1・2 14:00~15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	1,200円	×0	シニアいきいき大学事務 局		
30 8月1	5日 8.	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期 (詩 吟)	詩吟の発生方法、楽譜の読み方を学ぶ	山口世津子	10月18日~3月27日	祝祭日を除く	金	第3・4 14:00~15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	20人	第2美竹分庁舎	無料	共布			
31 8月1	5日 8.	8月29日	シニアいきいき事業	シニアいきいきプラス事業下期 (歌ってラララ)	体操や発声練習、ゲームを織り交ぜながら毎回5~6曲を歌う	内藤郁子	10月11日~3月13日		金	第2 14:00~15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	50人	第2美竹分庁舎	無料	室内履き・筆記用 具等	シニアいきいき大学事務 局	3464-5171	3464-5172
32 8月2	0日 8.	8月31日	2019年度渋谷区立社会教育館講座	日本の伝統~ろうけつ染め~を楽し もう!	伝統的な文化である「ろうけつ染め」を楽しみながら行う。	川崎市立日本民家園伝統工芸館	9月21日・9月22日	2日連続講座	±·Β	10:00~13:00	区内在住・在動・在学の中学生以上	16人	上原社会教育館	2,800円(教材費)		上原社会教育館	3481-0301	3481-0302
33 8月2	9日 9.	月15日	2019年度渋谷区立社会教育館講座	はじめての水彩画	「気軽に始めやすく、奥も深い水彩画をはじめたい」そんな方が、水彩絵具の色 の重ね方や、水の扱い方などを講師の実演も交えながら具体的に学ぶ	レイアートスクール 山崎 秋人	9月28日・10月5日		±	14:00~16:00	区内在住・在動・在学の高校生以上	20人	恵比寿社会教育館	1,500円(教材費)		恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778
34 8月2	9日 9.	月30日	2019年度渋谷区立社会教育館講座	はじめての水彩画	「気軽に始めやすく、奥も深い水彩画をはじめたい」そんな方が、水彩絵具の色 の重ね方や、水の扱い方などを講師の実演も交えながら具体的に学ぶ	レイアートスクール 山崎 秋人	10月12日・10月19日		±	14:00~16:00	区内在住・在動・在学の高校生以上	20人	恵比寿社会教育館	1,500円(教材費)		恵比寿社会教育館	3443-5777	3443-5778

令和元年8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		В	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		В	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	9月3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	6月5日・9月4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 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 随時	9月11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	6月13日・9月12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 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		-
6 随時	9月18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	6月20日・9月19日		木	14:00~16:00	区内在住の65歳以上で、自分で選 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	-
7 随時	9月26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	6月28日・9月27日		金	10:00~12:00	区内在住の65歳以上で、自分で選 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 プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険張介護総合事業係		-
8 随時	10月21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	②渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区由料医師会 ③介護保険張介護総合事業係		-
9 随時	10月21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		*	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 介護保険張介護総合事業係		-
10 随時	11月6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		*	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		①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	-
11 随時	11月6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	②渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 ②渋谷区由料医師会 ③介濃保険場介謙総合事業係	①5466-2770	-
12 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	COTTACTOR ACTOR OF THE PROPERTY OF THE PROPERT	5466-2681	5466-2682
13 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8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	情考 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(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・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	10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
2 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・岩下洋子	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	i A0i	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
3 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・木村泰雄	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	60人 村	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
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	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	10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
5 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	5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	ひがし健康ブラザ	5466-2291	5466-2292
6 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	*	13:30~15:00	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	10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	ひがし健康ブラザ	5466-2291	5466-2292
7 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
8 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	ひがし健康ブラザ	5466-2291	5466-2292
9 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	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	10人 1	代官山スポーツブラザ	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
10 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	60人 3	恵比寿社会教育館	無料	運動できる服装、タオル等	ひがし健康ブラザ	5466-2291	5466-2292
11 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
12 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
13 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	0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
14 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・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 1	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
15 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	5人 4	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
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)	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	5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
17 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	5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
18 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	.5人 j	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
19 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	10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
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)	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	(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
21 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	(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
22 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	5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
23 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	60人 3	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
24 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	10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
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)	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	. A0!	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
26 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
27 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
28 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	. A01	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
29 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	10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
30 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	桑原俶子・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	5人 (番ヶ谷社会教育館	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
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	5人	美竹の丘・しぶや	無料	運動できる服装、タオル等		5466-2291	5466-2292
32 ブールプログラム	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	(10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
33 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0	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
34 軽スポーツ	好き好きスポーツディ(バルーンテニスなど)	好き好きスポーツディ(パルーンテニスなど)	講師	年間	休館日を除く	土 第2・4	13:00~15:00	小学生以上定	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
35 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 38	15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6 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
36 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	.5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
37 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	±	10:00~10:45	中学生以上 30	10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6 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

令和元年8月イベントカレンダー(当日会場受付)

### Part	6276-3810 3461-3448 5466-2292 5466-2292 5428-0832 3468-9133 3468-9133 3468-9133 3468-9133 3468-9133 3468-9133
Apper	5466-2292 5466-2292 5428-0832 5428-0832 3468-9133 3468-9133 5466-2292 3468-9133 3468-9133 3468-9133
### AND MATERIAL PROPERTY (1997) (1	5466-2292 5428-0832 5428-0832 3468-9133 3468-9133 5466-2292 3468-9133 3468-9133 3468-9133
# ACCUPATION OF METAL PROPERTY (1997) 報酬 (1997) 제報 (19	5428-0832 5428-0832 3468-9133 3468-9133 5466-2292 3468-9133 3468-9133 3463-3296
	5428-0832 3468-9133 3468-9133 5466-2292 3468-9133 3468-9133 3463-3296
## 日報報機構	3468-9133 3468-9133 5466-2292 5466-2292 3468-9133 3468-9133
	3468-9133 5466-2292 5466-2292 3468-9133 3468-9133
日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本	5466-2292 5466-2292 3468-9133 3468-9133 3463-3296
	5466-2292 3468-9133 3468-9133 3463-3296
# 相目別任人使用	3468-9133 3468-9133 3463-3296
# 日前後人使用 表示 型人で参加場	3468-9133 3463-3296
49 自日発性人使用 サートボール 侵入で参加可能	3463-3296
51 帰がい者なポーツ体験教室 フライングディスク 年齢や降がいの有無、種目の理根を越えて、参加者の皆様に身体を 講師 8月29日 木 14.00~15:00	
9元	3463-3296
52 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 ボーツ 小学生以上 ア学以上 定員設定なし スポーツセンター ポーツも設使用料免除登録がある場合無 運動ができる服装、送台区ソフトテニス連盟 3375-8350 53 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 サッカー協会 290-7265-38と 54 スポーツセンター当日参加型スポーツ パスケットボール 事前の申込不要、各会場で受付。 講師 年間 火・木 火・木 火・木 火・木 火・木 火・木 火・木 大・木 大・大 大・大 スポーツセンター 400円 小・中学生100円 運動ができる服装、空口 次合区パスケットボール協会 090-2240-331 54 ボーツ カーステンス等 カースを見設定なし スポーツセンター 400円 小・中学生100円 運動ができる服装、空内原きシューズ等 次合区パスケットボール協会 090-2240-331	

Λ=-/ Σ1-Λ+9	
55 スポーツセンター当日参加型スポーツ オーツ ボーツ サートボール 事前の申込不要、各会場で受付。 第毎 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 運動ができる服装 渋谷区ゲートボール連合 3376-5862	
スポーツセンター当日参加型ス ポーツ 次・水・金 火・水・金 火・水・金 火・水・金 火・水・金 大・水・金 大・スポーツセンター 大・スポーツセンター 大・スポーツセンター 大・公園会 大・スポーツセンター 大・公園会 大・スポーツセンター 大・公園会 大・スポーツセンター 大・公園会 大・公園会 大・公園会 大・スポーツセンター 大・スポーツセンター 大・スポーツセンター 大・公園会 大・スポーツセンター 大・公園会 大・スポーツセンター 大・スポーツセンター 大・スポーツセンター 大・スポーツセンター 大・公園会 大・スポーツセンター 大・スポーツ・スポーツ・スポーツ・スポーツ・スポーツ・スポーツ・スポーツ・スポーツ	
57 若返るダイヤモンド体操 塩位・立位・エアロビクス・セラパ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 水分補給の飲み物、運動できる 服装 (本的な場所) (保険 水分補給の飲み物、運動できる 服装 (本的な場所) (保険 水分補給の飲み物、運動できる (本的な機能) (大利) (大利) (大利) (大利) (大利) (大利) (大利) (大利	3463-2873
58 若返るダイヤモンド体操 原位・立位・エアロビクス・セラパ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 代官山スポーツブラザ (合意水果1,850円(保険 水分補給の飲み物、運動できる 加入料) 服疾、室内用運動能 高齢者福祉課サービス事業係 3463-1873	3463-2873
59 若返るダイヤモンド体操 原位・立位・エアロビクス・セラパ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 水分補給の飲み物、運動できる 放料 20人 大田 20人 大田 20人 大田 20人 大田 20人 大田 20人 20人 大田 20人	3463-2873
60 若返るダイヤモンド体操 原位・立位・エアロビクス・セラパ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 水分補給の飲み物、運動できる 加入料) 服核 かかれる (本語 本語 本	3463-2873
61 者返るダイヤモンド体操 原位・立位・エアロビクス・セラパ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 65歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険 水分補給の飲み物、運動できる 放入料) 服核 かかった (保険 水分補給の飲み物、運動できる 加入料) 服務 かかった (大田 大田 大	3463-2873
62 若返るダイヤモンド体操 塩位・立位・エアロビクス・セラパ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水の 65歳 末週.1850円(保険 水分補給の飲み物、運動できる 私齢者福祉課サービス事業係 2463-1873	3463-2873
63 者返るダイヤモンド体操 虚位・立位・エアロビクス・セラパ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 加入料	3463-2873
64 者返るダイヤモンド体操 原位・立位・エアロピクス・セラパ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 水分補給の飲み物、運動できる 加入料) 服核 かかん (現動できる 加入料) 服務 (大田・本学 大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大	3463-2873
65 若返るダイヤモンド体操 塩位・立位・エアロピクス・セラパ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 水分補給の飲み物、運動できる 加入料) 服依、室内用運動能	3463-2873
66 若返るダイヤモンド体操 原位・立位・エアロピクス・セラパ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 加入料) 服装 か分補給の飲み物、運動できる 加入料 服装 かんだい 服装 かんだい アロピクス・セラパンドを使用した体操	3463-2873
67 者返るダイヤモンド体操 塩位・立位・エアロピクス・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 全 10:00~11:30 区内在住でおおむね60歳以上 20人 ケアステーション世幡 20人 ケアステーション世幡 20人 カスギリ (保険 水分補除の飲み物、運動できる 高齢者福祉課サービス事業係 3463-1873	3463-2873
68 者返るダイヤモンド体操 原位・立位・エアロピクス・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 全 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 55歳以上1,200円、65歳未満1,850円(保険 水分補給の飲み物、運動できる 放入料) 服装 (本)	3463-2873
69 者返るダイヤモンド体操	3372-1032

令和元年7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 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・淡習)		9月5日~9月26日	9月5日,9月12日,9月19 日,9月26日	木		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
2 7月1日	7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	タプレットの初心者向け講座	上瀧洋明	7月26日~8月23日	8月13日,8月15日,8月16日 を除く	火・木・金		10:00~12:00または13:30~15:30	区内在住のおおむね60歳以上の人	各9人×2組(18人)	千駄ヶ谷社会教育館	3,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
3 7月15日	7月31日	シェアトを下を車業	大和田パソコン教室2期 (週1回コース 各10回)	入門コース (基本操作) 、初級コース (ワードの基礎・ワードとインターネット) 、中級コース (ワード中心・エクセル基本) 、応用コース (ワード中心・エクセル中心)	鈴木薫 他2名	9月3日~11月27日	9月6日,9月24日,10月22日 を除く	火・水・木・ 金		10:00~12:00、13:15~15:15または※15:30 ~17:30 (※金曜を除く)	区内在住のおおむね60歳以上の人	各20人×11組(220人)	文化総合センター大和田	3,000円	筆記用具等	シニアいきいき大学事務局	3464-5171	3464-5172
4 7月17日	8月3日	空家対策事業	空家個別相談会	空家の個別相談	NPO法人空家・空地管理 センター	8月3日		±		15:00~16:30	在内在住または区内に土地建物を所有の人 で先着順(7月17日から電話予約開始)	12組	初台区民会館	無料		事業者	0120-336- 366	
5 7月17日	8月3日	空家対策事業	空家セミナー	空家適正管理・空家利活用など	NPO法人空家・空地管理 センター	8月3日		±		13:30~15:00	在内在住または区内に土地建物を所有の人	60人	初台区民会館	無料		事業者	0120-336- 366	
6 7月23日	随時	栄養教室	生活習慣病予防 (エネルギー)	適切なエネルギー摂取の話、低カロリー料理の調理実習、試食	中央保健相談所栄養士	8月16日		金		10:30~14:30	区内在住・在勁の人	20人	上原社会教育館	無料	エプロン、三角巾 筆記用具	中央保健相談所栄養指導	3463-2444	5458-4944

令和元年7月イベントカレンダー(随時申込)

						1		1					1					
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		В		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		В		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	9月3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	6月5日・9月4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 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 随時	9月11日	日口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	曲科医師指導による口腔機能検査、額・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13日・9月12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 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 随時	9月18日	日口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	曲科医師指導による口腔機能検査、額・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20日 - 9月19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 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 随時	9月26日	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	6月28日 - 9月27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 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		-
8 随時	10月21	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 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	-
9 随時	10月21	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 プラザ歯科診療所 ②渋谷区歯科医師会 ③介護保険環介護総合事業係	①5466-2770 ②3770-2341 ③3463-1888	-
10 随時	11月6日	日 口腔機能の向上事業	お口のアンチエイジング	曲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 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		-
11 随時	11月6日	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 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		-
12 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・Sae	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
13 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・石嶺李奈	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

No. タイトル(事業名) 1 健康はつらつ事業	サプタイトル(講座名等) 運動講座(太極拳)	内容 武術を基調としたゆったりとした運動	調師・相談員等 小板橋美雪・林久仁子	開催期間 4月2日~3月24日	開催期間詳細 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		曜日備考	開催時間	対象者 区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	定員 20人	会場 地域交流センター新橋	費用 無料	持ち物 室内履き 運動できる服装、タ オル等	問合せ先 ひがし健康プラザ	電話 5466-2291	FAX 5466-2292
2 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・岩下洋子	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
3 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・木村泰雄	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
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	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	はつらつセンター幅ヶ谷	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
5 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
6 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
7 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
8 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
9 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	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
10 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ボーズを行う運動	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
11 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
12 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
13 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 11.00	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	107	幅ヶ谷社会教育館	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
14 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・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		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
15 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		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
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)	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			区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人		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
17 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
18 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		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
19 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
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)	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/	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
21 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
22 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	557(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
23 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		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
24 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	107	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
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)	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		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
26 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/	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
27 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ポ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		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
28 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
29 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ポ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/(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
30 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	桑原俶子・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 11.00	区内在住の65歳以上で、自分で通 所ができる人	1071	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
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 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
33 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
34 軽スポーツ	好き好きスポーツディ(バルーンテニ スなど)	好き好きスポーツディ(バルーンテニスなど)	講師	年間	休館日を除く	±	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 施設利用料金(区内在住・在動・	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
35 水中ウォーキング・エクササイス	X .	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(区内住住・住動・ 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
36 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
37 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	±		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・在動・ 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

Part	No.	タイトル(事業名)	サプタイトル(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
Minimary Minimary	38 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	在学の60歳以上は免除・事前登	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
March Marc	39 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			猿楽トレーニングジム	3461-3447	3461-3448
Mathematical Registration	40 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		水着、キャップ、タオル等	ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
Column C	1411			好き好きスポーツディ(リングパトルなど)	講師	4月6日~3月28日		±		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			3400-3467	5466-2292
Part	42 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1日~3月30日		月		9:00~12:00	小学生以上の人	定員設定なし	ひがし健康プラザ	400F3		ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
Minimary Minimary	43 バドミン	· ト>		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1日~3月30日		月		13:00~16:00	小学生以上	定員設定なし	ひがし健康プラザ	400円		ひがし健康プラザ	5466-2291	5466-2292
Mathematical Registration	44 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	代官山スボーツプラザ			代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
Mathematical Math	45 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	上は免除・事前登録が必要)	オル等	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
March Marc	46 のびのひ	水中運動教室		水中運動	講師	5月8日~11月20日		水		13:00~13:45	肢体不自由な人	15人	代官山スポーツプラザ	上は免除・事前登録が必要) ス	水着、キャッフ、コークル、タ	代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
Part	47 障がい者	スポーツ体験教室		サウンドテーブルテニス	講師	7月4日		木		14:00~15:00	小学生以上	30人	スポーツセンター	無料		スポーツ振興課事業調整主査	3463-3296	3463-3822
Part	48 障がい者	スポーツ体験教室		ボッチャ	講師	7月18日		木		14:00~15:00	小学生以上	30人	スポーツセンター	無料		スポーツ振興課事業調整主査	3463-3296	3463-3822
Part	49 ピラティ	z		ピラティス	講師	10月4日~12月6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		代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
Part	50 ピラティ	Z		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		代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
### 1	51 ヨーガ			ヨーガ	講師	10月6日~12月8日		B		19:15~20:15	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ	2,300円		代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
## 1997 1997	52 ヨーガ			ヨーガ	講師	1月5日~3月8日		В		19:15~20:15	高校生以上	30人	代官山スポーツプラザ			代官山スポーツプラザ	5428-0831	5428-0832
「からい		センター当日参加型ス	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			小学生以上	定員設定なし	スポーツセンター庭球場	日のみスポーツ施設使用料免除	運動ができる服装	渋谷区ソフトテニス連盟	3375-8350	
## 1		センター当日参加型ス	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	スポーツセンター運動場	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	
Part		センター当日参加型ス	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			小学生以上(小学生は保護者同伴)	定員設定なし	スポーツセンター大体育室	400円 小・中学生100円		渋谷区バスケットボール協会	090-2240-3354	
		センター当日参加型ス	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	スポーツセンター運動場	無料	運動ができる服装	渋谷区ゲートボール連合	3376-5862	
株式のイベヤンドの後 株		センター当日参加型ス	初級・中級者バドミントン練習会		講師	年間		火・水・金				定員設定なし	スポーツセンター大体育室	400円		渋谷区パドミントン協会	070-6968-2888	
日本のディー・ディンドの音	58 若返るタ	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	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
日本会子イヤンド日本 日本の子によってはアンドリを持っていますが、	59 若返るタ	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	代官山スボーツプラザ	65歳以上1,200円、65歳未満1,850	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
電話ではてきたい作類 には、ことではアメイマカリンを使用した時間 には、	60 若返るタ	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			高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
1.500-11-10-11	61 若返るタ	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			高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
### 1.500-1.100	62 若返るタ	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					高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
日本のタイヤモンド発験	63 若返るタ	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			高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
645 タイヤモンド体操	64 若返るタ	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				高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
日本島 タイヤモンド体操 担立 立立・エアロピクス・セフバンドを使用した体操	65 若返るタ	"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			高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
#253 29 47 キモンド体操	66 若返るタ	イヤモンド体操				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			高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
1,850円(保験加入料) 服装 1,850円(保験加入料) 1,850円(保施加入料) 1,850円(保験加入料) 1,850円(保験加入料) 1,850円(保験加入料) 1,850円(保験加入料) 1,850円(保験加入料) 1,850円(保験加入料) 1,850円(保験加入料) 1,850円(保施加入料) 1,850円(RML和入料) 1,850円(RML和入利	67 若返るタ	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			高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
おおさらダイヤモンド体操 上型・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 水外層絵のダイヤモンド体操 4月4日~3月26日 本 16:00~17:00 屋位・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 本 16:00~17:00 屋でも参加可 定員設定なし スポーツセンター 本 10:00~17:00 屋でも参加可 本 1850円(保険加入料) 不 本 1850円(保険加入料) 不 スポーツセンター 本 1850円(保険加入料) 本 スポーツセンター 本 スポーツセンター 本 1850円(保険加入料) 本 スポーツセンター 本 スポーツセンター 本 スポーツセンター 本 1850円(保険加入料) 本 スポーツセンター 本 スポーツ・バラリンピック推進 スポーツ・バラリンピック推進 スポーツ・バラリンピック推進 スポーツ・バラリンピック推進 スポーツ・バラリンピック推進 スポーツ・バラリンピック推進 スポーツ・バラリンピック推進 スポーツ・バラリンピック推進 スポーツ・バラリンピック推進 スポーツ・バラリンピック・バラリンピック推進 スポーツ・バラリンピック・バラリンピック・バラリンピック推進 スポーツ・バラリンピック・バラレー・ エー エー エー エー エー エー エー	68 若返るタ	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	ケアステーション笹幡			高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
東京2020大会において、区内で開催される競技を実際に観戦、体験	69 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			高齢者福祉課サービス事業係	3463-1873	3463-2873
リアル観歌事業 ハンドボール し、競技についての興味関心を深め、競技の普及客発とともに区民 大崎電気OSAKI OSOL、東京トラ 7月6日 土 10:00~13:00 誰でも参加可 定員設定なし スポーツセンター コンピック・バフリンピック 72:00 3453-1849 5458-4938	70 若返るダ	"イヤモンド体操				4月4日~3月26日		*		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		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
1 1/2 A 1/2 A 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	71 リアル額	戦事業	ハンドボール			7月6日		±		10:00~13:00	誰でも参加可	定員設定なし	スポーツセンター		室内履き (体験会参加者)	オリンピック・バラリンピック推進課	3463-1849	5458-4938