

講座名をクリックすると講座の詳細ページへ移動します。

- ・講座によって、材料費が発生するものがございます。詳細はシブカツHPにて該当記事をご確認ください。
- ・グレーになっている講座は申込期間が終了している講座です。

自主企画講座
4月開催

講座名	講座内容	開催日程	開催場所	講師名	申込期間	受講料	材料等
東証アローズ 案内付き見学ツアー（渋谷区学びとスポーツ課）	東証Arrowsは、投資家に対してリアルタイムの市場情報の提供を行う場として、上場企業に対しては的確な情報開示をサポートする場となっています。この東証アローズ案内付き見学ツアーでは、東京証券取引所のマーケット部門が売買監視業務を行っているマーケットセンターの様子などを案内付きで見学します。	令和8年4月10日 (全1回)14:00～15:00	東証アローズ(〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町2-1)	0	3月9日～3月27日	無料	
——トイレめぐり—— THE TOKYO TOILET～全17のトイレめぐり～ 第1回 笹塚緑道から西参道（渋谷区学びとスポーツ課）	世界で活躍する16人の建築家やデザイナーの設計で、性別、年齢、障害を問わず、誰もが快適に使用できる公共トイレが区内17か所に設置されました。このトイレを舞台にした映画「PERFECT DAYS」も制作されています。本講座では設計者の紹介と各トイレのコンセプト、建築上の特徴などを詳しくご紹介しながら、全17のトイレを4つのブロックに分けてめぐります。 水分をたっぷり摂ってご参加ください。	2026/4/13(月) 10:00～11:30	笹塚緑道から西参道	フリーライター 千本木 亨雄 氏	3月16日～3月30日	無料	0
アイドル文化を学ぶ アイドルの起源から銀幕スター・昭和アイドルの誕生（渋谷区学びとスポーツ課）	※※3回の連続講座となります。※※AKB48などのグループアイドルや男性アイドル、K-POPアイドルなど、いまやアイドルは日本のひとつの文化となっています。では、そのアイドル文化はどこからはじまったのでしょうか。そして、各時代でのアイドルはどのようにして活動し、ファンの心を動かしてきたのでしょうか。今回の講座では、日本でのアイドル文化の起源や、その後の時代ごとのアイドルの活動と変遷、とりわけ昭和のスーパー・アイドルたちの特徴や魅力について3回の連続講座を実施します。【第1回】アイドルの起源と各時代ごとの変容【第2回】昭和の女性アイドル歌手の系譜【第3回】昭和の男性アイドル歌手の系譜	令和8年4月13日・20日・27日 14:00～15:00	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	0	3月16日～3月30日	無料	0
終活セミナー～口座管理の要点：銀行・証券・NISA口座について～（渋谷区学びとスポーツ課）	大切な人を想い、遺族の負担を減らすために知っておきたい「口座管理」の要点を、銀行口座・証券口座・NISA口座の観点から分かりやすく解説します。亡くなった場合のお金の取り扱いや、亡くなる前に準備しておくべき手続きについて実務的な視点で整理。併せてNISA・iDeCoなどの制度紹介を補助的に行います。	令和8年4月15日 (水) 14:00～15:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	アクサ生命保険株式会社 ファイナンシャルプランナー / トータルライフコンサルタント 池田 翔	3月16日～3月30日	無料	0
「都市再開発と渋谷の未来」 （渋谷区学びとスポーツ課）	この講座は(座学60分＋見学60分)の2部構成です。 座学(60分)では、渋谷駅周辺の再開発計画の歴史を概観し、2030年代の渋谷像を展望します。 見学(60分)では、既に竣工している建物を中心に巡り、既に動き始めた「未来都市渋谷」を自分の五感で確かめます。 当日のスケジュール 座学:10時30分～11時30分(渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ イベントスペース 渋谷ヒカリエ8階) 見学:13時～14時(渋谷駅周辺) ※座学終了後、13時に渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ イベントスペース 渋谷ヒカリエ8階にて再集合となります。 ※雨天決行となりますが、荒天の場合は事前にご連絡をすることがございます。 ※長時間歩きますので、歩きやすい靴・服装でご参加ください。	令和8年4月16日 (木)10:30～11:30、 13:00～14:00	午前:渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階) 午後:渋谷駅周辺	青山学院大学大学院博士課程 / 一級建築士 塩田 伸一氏 氏	3月19日～4月2日	無料	0
第25回日赤医療センター市民公開講座(日本赤十字社医療センター)	見える力を守るために～アイフレイルご存じですか？～	2026/4/19(日) 10:30～11:30	日本赤十字社医療センター3F講堂	日本赤十字社医療センター 眼科部長 舟木 俊成	3月16日～4月5日	無料	0
東京消防庁 池袋防災体験ツアー（渋谷区学びとスポーツ課）	インストラクターがツアーに同行し、各防災体験を案内してもらいます。 地震体験、煙体験、消火体験、VR防災体験（VR専用ゴーグルを使用した防災疑似体験）	2026/4/23(木) 13:00～14:40	池袋防災館	防災館スタッフ	3月17日～4月2日	無料	0
「現代建築博物館」としての表参道とその歴史（渋谷区学びとスポーツ課）	この講座は(座学60分＋見学60分)の2部構成です。 座学(60分)では、明治神宮の参道として誕生した表参道の歴史と現在の街並みを形成する建物の設計者たち(青木淳、安藤忠雄、伊東豊雄、妹島和世、中村拓志など)のデザイン手法を解説します。 見学(60分)では、表参道を歩きながら建物の外観デザインを鑑賞し、可能であれば内部にも入って、建物の設計思想を体感しましょう。 当日のスケジュール 座学:10時30分～11時30分(渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ イベントスペース 渋谷ヒカリエ8階) 見学:13時～14時(表参道周辺) ※座学終了後、13時に東急プラザ表参道6F おもはらの森にて再集合となります。 ※雨天決行となりますが、荒天の場合は事前にご連絡をすることがございます。 ※長時間歩きますので、歩きやすい靴・服装でご参加ください。	令和8年4月30日 (木)10:30～11:30、 13:00～14:00	午前:渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階) 午後:表参道周辺	青山学院大学大学院博士課程 / 一級建築士 塩田 伸一氏 氏	4月2日～4月16日	無料	0

講座名	講座内容	開催日程	開催場所	講師名	申込期間	受講料	材料等
——トイレめぐり—— THE TOKYO TOILET～全17のトイレめぐり～ 第2回 裏参道から神宮通公園	世界で活躍する16人の建築家やデザイナーの設計で、性別、年齢、障害を問わず、誰もが快適に使用できる公共トイレが区内17か所に設置されました。このトイレを舞台にした映画「PERFECT DAYS」も制作されています。本講座では設計者の紹介と各トイレのコンセプト、建築上の特徴などを詳しくご紹介しながら、全17のトイレを4つのブロックに分けてめぐります。 水分をたっぷり摂ってご参加ください。	2026/5/11(月) 10:00～11:30	裏参道から神宮通公園	フリーライター 千本木 亨雄 氏	4月13日～4月27日	無料	0
渋谷ひと駅散歩：池尻大橋駅～代官山駅(渋谷区学びとスポーツ課)	今回の「渋谷ひと駅散歩」は、世田谷区の池尻大橋駅から、渋谷区の代官山駅まで歩きます。 首都高速のジャンクションの上に造られた、とてもユニークな公園の他、高級住宅街として知られる青葉台や代官山には、一体、何があるのでしょうか。 ■集 合：14:00 東急田園都市線池尻大橋駅改札口(改札はひとつです) ■予 定：東急田園都市線池尻大橋駅→目黒川→目黒天空庭園(大橋ジャンクションの屋上に造られた円形型庭園)→目黒川→荳刈公園(西郷従道の屋敷跡)→西郷山公園(西郷従道の屋敷跡)→エジプト大使館→DAIKANYAMA-SITE→デンマーク大使館など→16:00東急東横線代官山駅解散予定 ※一部、入らない場所があります ※本講座は2時間程度歩く外講座です。(ご自身の体力と相談しながら、ご受講をご検討ください)	令和8年5月11日 (月)14:00～16:00	代官山～池尻大橋	歴史講師 近藤 圭二 氏	4月13日～4月27日	無料	0
新緑の旧前田家本邸ツアー(渋谷区学びとスポーツ課)	旧前田家本邸は大正末期から昭和初期に建てられた大邸宅建築を代表する建物です。機能性を重視し、調理室から食堂に料理を運ぶリフトの設置など当時の最新技術を駆使しています。洋館の一階と和館を迎賓・社交の場として、洋館の二階を生活の場として使用していたことも特徴です。 今回は和館→洋館の順番で駒場ガイドの会がご案内します。	2026/5/13(水) 14:00～15:30	旧前田家本邸(東京都目黒区駒場4丁目3番55号)	0	4月16日～4月30日	無料	0
イスだけでOK！SITbics.(シットビクス) 心と身体を整えるセルフマネジメントトレーニング(渋谷区学びとスポーツ課)	イスだけでできる！シットビクス(R)より、お客様から沢山いただいたお声『セルフラブ度がアップしました！』というお言葉から今回は、上半身、下半身あなたの良さを引き出す本来の身体づくりを目指します。ただ鍛えるだけではなく、美しい姿勢を身につけます。美容解剖学を学びながら今話題のSITbics.(シットビクス®)トレーニングを取り入れます。大好評シブカット第7弾講座になります。お楽しみに！	令和8年5月15日 金曜日(全1回) 14:00～15:00	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカット(渋谷ヒカリエ8階)	世田谷 駒沢SHIRO GYM代表 白井 ヨシ	4月13日～4月26日	無料	0
【令和8年5月21日(木)】YEBISU BREWERY TOKYOツアー(サッポロビール株式会社)(渋谷区学びとスポーツ課)	エビスの歴史を巡るミュージアムと、今まさにビールが醸造されているブルワリーを体感できるガイドツアー。タップルームでは「ビアストーリーミングルーム」で、YEBISU BREWERY TOKYOのフラッグシップビール「エビス ∞(エビス インフィニティ)」をご試飲いただきます ○16:50 YEBISU BREWERY TOKYO 集合 ○17:00 エビスツアースタート 約50分(試飲含む) ※ 本ツアーは同内容で2日(5月21日、5月28日)実施します。お申し込みはどちらか1日のみでお願いいたします。 ※ こちらのページは5月21日の申込ページになりますので、5月28日に申込希望の方は【5月28日(木)】YEBISU BREWERY TOKYOツアー(サッポロビール株式会社)からお申込みください。	令和8年5月21日 (全1回)17:00～17:50	YEBISU BREWERY TOKYO	0	4月16日～4月30日	無料	0
成年後見人・任意後見制度の基礎講座(渋谷区学びとスポーツ課)	人生の中で誰もが経験する「老いや認知症」などの不安に備えるための制度、その一つが「成年後見制度」と「任意後見制度」です。 今回の講座では、制度の基本から具体的な活用例までわかりやすく解説し、ご自身やご家族の未来を守るための第一歩をご案内します。	令和8年5月25日 (月) 14:00～15:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカット(渋谷ヒカリエ8階)	アクサ生命保険株式会社 ファイナンシャルプランナー / トータルライフコンサルタント 池田 翔	4月28日～5月12日	無料	0
～食卓の名わき役～ 野菜、果物の栄養と健康「初夏編」(渋谷区学びとスポーツ課)	～野菜、果物を摂らなくても生きていけます！されど健康生活は送れません！～ まさに野菜、果物は私達の健康生活には大切な栄養源です。野菜、果物が大切だとされる理由は ①ビタミン、ミネラルの供給源 ②魚介類、肉類、卵には含まれていない「食物繊維」や「フィットケミカル供給源」 ③エネルギーの過剰摂取防止などシニア世代のあらゆる機能低下リスクを低減してくれます。①②③の具体的な内容についてお伝えします。 また食材については、初夏に旬を迎えるトマト、枝豆、メロン、杏などの栄養、健康効果の他、野菜、果物のトリビア、江戸東京野菜について情報提供などの他、特集として果物の中で最も栄養成分の高い「アボカド」について深堀していきます。	2026/5/26(火) 14:00～15:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカット(渋谷ヒカリエ8階)	健康管理士上級指導員・調理師 フレイルサポーター 野菜ソムリエプロ 重田健一	4月27日～5月12日	無料	0
明治神宮の内苑と外苑 内苑編：見えないものを感じる空間(渋谷区学びとスポーツ課)	この講座は(座学60分+見学90分)の2部構成です。座学(60分)では、明治神宮内苑を「日本の独自性を表現する神聖な空間」として捉え、森・参道・距離の設計がどのように神聖性や国家性を表現しているのかを読み解きます。直接見せるのではなく、徐々に導くという日本的な空間構成の思想を考察します。見学(90分)では、鳥居から本殿へと至るプロセスを実際に歩きながら、視界の制御や音・光の変化に注意を向け、“見えないものを感じさせる”空間体験として内苑を味わいます。	令和8年5月27日 (水) 10:30～11:30、13:00～14:00	午前：渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカット(渋谷ヒカリエ8階) 午後：明治神宮周辺	0	5月12日～5月21日	無料	0

【令和8年5月28日(木)】YEBISU BREWERY TOKYOツアー(サッポロビール株式会社)(渋谷区学びとスポーツ課)	エビスの歴史を巡るミュージアムと、今まさにビールが醸造されているブルワリーを体感できるガイドツアー。 タップルームでは「ビアストーリーングルーム」で、YEBISU BREWERY TOKYOのフラッグシップビール「エビス ∞(エビス インフィニティ)」をご試飲いただきます 〇16:50 YEBISU BREWERY TOKYO 集合 〇17:00 エビスツアースタート 約50分(試飲含む) ※ 本ツアーは同内容で2日(5159日、5月22日)実施します。お申し込みはどちらか1日のみでお願いいたします。 ※ こちらのページは5月22日の申込ページになりますので、5月15日に申込希望の方は【5月15日(木)】YEBISU BREWERY TOKYOツアー(サッポロビール株式会社)からお申込みください。	令和8年5月28日 (全1回)17:00～17:50	YEBISU BREWERY TOKYO	0	4月16日～4月30日	無料	0
---	--	-------------------------------	----------------------------	---	-------------	----	---

自主企画講座
6月開催

講座名	講座内容	開催日程	開催場所	講師名	申込期間	受講料	材料等
脳科学で語る「耳の健康」～ 難聴は認知症にもつながる(渋谷区学びとスポーツ課)	難聴は、認知症の最大の要因 聴力と認知機能の研究は進められており、世界でも有数の科学雑誌であるLancetに2020年に掲載された論文によると、予防可能な因子の中で認知症の最大要因は難聴であることが指摘されています。40代から、徐々に耳は衰えていく実は気づいていないだけで、40代頃から徐々に聴力は衰えています。健康診断では問題が無い方でも、60代を過ぎると日常生活の聞こえ方に影響が出てきている場合もあります。このセミナーでは、耳と脳について知っておくべき情報を、最新の研究を紐解き事実に基づくデータを使って説明します。脳が衰えることで聞こえづらくなるの？音は確かに耳(外耳から内耳まで)で聞いていますが、内耳以降は聴神経、つまり脳につながっており、音は脳でも聞いていると言えます。内耳までが正常で聴力検査では何も問題がないという人でも、うるさい環境に行くと聞こえづらかったり、聞こえの悩みを抱えている人はたくさんいます。これは加齢による脳の衰え(神経細胞の変化など)や、加齢とは関係がない脳の処理の問題の可能性があります。講演では、難聴の基本から最新の脳科学の事例などをわかりやすく解説 本セミナーでは「耳と脳」に関して最新の研究をもとに、以下のような話をします。・60代の約15%は難聴になっている・「耳が悪い」と言うけど、本当は耳の先では脳が音を処理している・日本人が知らない、世界で始まっている耳メンバーの予防・今日からできる耳のケア・難聴を放置する認知症の原因に！脳科学の話・質疑応答 後半はみんなで楽しむ聞こえの測定会を実施 講演の後に、「うるさい中」や「複数会話下」での聞こえの状態を無料で測定できる聞こえの測定会を実施します。みんなが参加できるクイズ形式の測定や、個人ごとにスマホを使用する個別形式の測定もあります。	令和8年6月1日 (月)14:00～15:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	若林 龍成(株式会社neumo 代表取締役CEO)	4月27日～5月14日	無料	0
建物散歩:庭園美術館と港区立郷土歴史館(渋谷区学びとスポーツ課)	アール・デコ建築の代表といわれる庭園美術館ですが、通常、美術館として使われていることもあって、建物自体を堪能することは、なかなか困難です。そこで。年に一度の建物公開にお邪魔します。加えて、「内田ゴシック」と呼ばれる特徴的な建物も見学します。 ■集 合:14:00 JR山手線目黒駅中央改札口 ■予 定:JR山手線目黒駅中央改札口→東京都庭園美術館(アール・デコ建築の代表。年に一度の建物公開)→国立科学博物館附属自然教育園→東京大学医科学研究所(「内田ゴシック」と呼ばれる特徴的なデザイン)→港区立郷土歴史館(「内田ゴシック」と呼ばれる特徴的なデザイン)など→16:00東京メトロ南北線・都営三田線白金台駅解散予定 ※一部、入らない場所があります ※本講座は2時間程度歩く外講座です。(ご自身の体力と相談しながら、ご受講をご検討ください)	令和8年6月3日 (水)14:00～16:00	目黒周辺	歴史講師 近藤 圭二 氏	5月7日～5月21日	無料	0
渋谷オープンパラバドミントン2026～パラバドミントン体験会特典付き！～(渋谷区学びとスポーツ課)	未来のパラリンピアンたちの、迫力あふれるプレーを間近で体感しませんか？ 渋谷オープンパラバドミントン2026は、車いす・立位など、さまざまなクラスの選手が出場するパラバドミントン大会です。 一瞬の判断力、正確なショット、スピード感あふれるラリーは、初めて観る方でも思わず引き込まれる迫力です。 さらに、どなたでも参加できるパラバドミントン体験会も開催します。 子どもから大人まで、応援も体験も一緒に楽しめる一日になります。 ぜひ会場で、パラスポーツの魅力を体感してください。	令和8年6月7日 (日) 9:30～16:15	渋谷区スポーツセンター		5月13日～5月27日	無料	0
【再開催!!】東京都庁舎見学ツアー(学びとスポーツ課)	東京都庁は、東京都全域(23区、多摩地域、島しょ地域)にわたる広範な行政サービスを提供しています。 本ツアーでは案内員が同行し、東京都庁舎内の各施設について、その概要や特徴をわかりやすくご説明いたします。見学は以下の順路で進行予定です。 【見学コース】 1 熊手(くまで) 2 空中歩廊(南側)[階段あり] 3 都議会議事堂(7階・5階) 4 空中歩廊(北側)[階段あり] 5 1階展望室エレベーター前(解散) 東京都庁までのアクセスはこちらをご確認ください 集合場所はこちら ※当見学ツアーは昨年11月に実施した内容と同様です。※見学コースは予告なく変更になる場合があります。	令和8年6月8日 (月)14:45～16:15	東京都庁舎(東京都新宿区西新宿2丁目8-1)	東京都庁団体見学予約担当(予定)	4月27日～5月14日	無料	0
明治神宮の内苑と外苑 外苑編:開かれた記念空間を読む(渋谷区学びとスポーツ課)	この講座は(座学60分+見学90分)の2部構成です。座学(60分)では、明治神宮外苑を「近代적かつ普遍的な公共空間」として位置づけ、絵画館へと至る軸線や広場構成を通じて、近代国家がいかに記憶と象徴を都市の中に配置したのかを考察します。見学(90分)では、イチヨウ並木や広場を歩きながら、スケール・視線・配置の関係を観察し、“見せることによって成立する記念性”という外苑の空間原理を体感的に読み解きます。	令和8年6月10日 (水) 10:30～11:30、13:00～14:30	午前:渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階) 午後:明治神宮周辺	0	5月22日～6月4日	無料	0

【再開催!!】歩き方を変えるだけで10歳若返る！インターバル速歩トレーニング（渋谷区学びとスポーツ課）	加齢や運動不足により引き起こされる様々な問題を予防するために、体力の向上、生活習慣病予防の習慣をどう身に着けるかは、わたしたちの日常にとって大切なテーマ。歩き方を変えるだけで実現できたら良いと思いませんか。「インターバル速歩」は信州大学大学院特任教授の能勢博先生によって科学的根拠に基づき提唱されています。身体への負担が少なく続けやすい、効果的な運動を一緒に覚えましょう！※2025年9月に実施した内容と同様です。	2026/6/12(金) 14:00～15:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 松尾隆和氏	5月11日～5月28日	無料	0
ペンギンの魅力～かわいいたけじゃないペンギンの話（渋谷区学びとスポーツ課）	渋谷ハチコウ大学 × アドベンチャーワールド講座内容（※内容が変更になる可能性があります） 和歌山県にあるアドベンチャーワールドとインターネットでつなぎ、遠隔で開講する自主企画講座です。 簡単には訪れることができないアドベンチャーワールドですが、本講座を通じて、現地の魅力や雰囲気を感じていただけます。 本講座では、飼育の現場を知る立場だからこそ語れるエピソードや、日々の観察から見えてくるペンギンの意外な一面についても紹介する予定です。「なぜこんな行動をとるの?」「実際の飼育現場ではどうしているの?」など、普段はなかなか聞くことのできない話が聞けるかもしれません。泳ぎの名手である理由や、厳しい自然環境で生き抜くための工夫など、「かわいい」だけではないペンギンの奥深い魅力に迫ります。 こんな方におすすめ！✓ ペンギンが好き！もっと知りたい！✓ 生態系や環境問題に興味がある✓ 水族館・動物園の飼育や展示の裏側に 関心がある方✓アドベンチャーワールドを身近に感じてみたい方 渋谷とアドベンチャーワールドをオンラインでつなぎ、普段はなかなか聞くことのできないペンギンの世界を学べる貴重な機会です。 皆さまのご応募をお待ちしています。 ※通信環境の影響により、講義中に接続が一時的に切断される場合があります。 その際は、職員が速やかに対応いたしますので、あらかじめご了承ください。 協力企業：アドベンチャーワールド（公式ホームページはこちらのリンクからご覧いただけます→https://www.aws-s.com/）	令和8年6月16日 (火)14:00～15:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	アドベンチャーワールド ペンギン飼育スタッフ 吉 峯 ゆかり 氏	5月15日～5月29日	無料	0
日本酒がもっと美味しくなる話～日本酒の歴史・文化・料理ペアリング・酒粕の健康効果～（渋谷区学びとスポーツ課）	講師が主宰する日本酒伝道師®養成講座の中から、「日本酒が美味しくなる話」をピックアップ。 日本酒の歴史、造り方、文化を知れば、もっと味わいが深くなります。 今晚の晩酌は、日本酒になること間違いなし！ ※日本酒のトレンドがわかるテイスティングもします。	令和8年6月17日 (水)14:00～15:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	日本酒アカデミー株式会社 代表 白根 敦子	5月20日～6月3日	無料	0
航空機整備の最前線を学ぶーANA Blue Hangar Tour（渋谷区学びとスポーツ課）	普段は立ち入ることのできないANA Blue Hangar Tourにて、航空機整備の現場を見学します。格納庫で機体を間近に見ながら、飛行機の安全運航を支える仕事や仕組みにふれることができる貴重な機会です。航空やものづくりに興味のある方はもちろん、社会を支える現場を学びたい方にもおすすめです。見学は日本語で実施されます。 ※ハチコウ大学限定のツアーではありません。他のお客様もいらっしゃいます。ご了承ください。	令和8年6月23日 (火)14:15～15:30	〒144-0041 東京都大田区羽田空港3-5-5	ANA Blue Hangar Tour スタッフ	6月1日～6月10日	無料	0
【追加開催】東証アローズ 案内付き見学ツアー（渋谷区学びとスポーツ課）	令和8年4月10日開催にお申込みいただき、たくさんのご応募をいただきました。そのため落選された方を優先とします。 東証Arrowsは、投資家に対してリアルタイムの市場情報の提供を行う場として、上場企業に対しては的確な情報開示をサポートする場となっています。 この東証アローズ案内付き見学ツアーでは、東京証券取引所のマーケット部門が売買監視業務を行っているマーケットセンターの様子などを案内付きで見学します。	令和8年6月24日 (水)14:00～15:00	東証アローズ（〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町2-1）	0	5月25日～6月12日	無料	0
人生100年時代を食で生き抜く！（渋谷区学びとスポーツ課）	人生100年時代、単なる長生きではなく、『健康（元氣）で長生き！』これが重要です。 そのために、皆さんにいくつか質問があります。 ● 寝たきりの原因を知っていますか？ ● それは男女で異なることを知っていますか？ ● 日本人の死因TOP5を知っていますか？ ● 日本人の死因に関係する食べ物TOP5を知っていますか？ こんなクイズに答えながら、食と健康、寿命との関係を見ていきましょう！ 科学的根拠（エビデンス）に基づいた情報から、残り50年を健康に過ごすヒントをお伝えします。	令和8年6月27日 (土)14:00～15:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	帝京平成大学健康メディカル学部 教授 野口 律 奈	5月28日～6月11日	無料	0

自主企画講座
7月開催

講座名	講座内容	開催日程	開催場所	講師名	申込期間	受講料	材料等
渋谷区介護に関する入門的研修&おしごと相談会(全4回)（渋谷区福祉部介護保険課）	介護に関する基本的な知識を身につけるとともに、知っておくべき介護の基本的な技術を学ぶ事ができます。 最終日は、区内サービス事業者から直接仕事内容について聞くことができる「お仕事相談会」を実施します。 ぜひご参加をお待ちしております！ ※全日程受講された方は、渋谷区公認の修了証を発行します。	令和8年7月2日 (木) 9:30～16:30/7月9日 (木) 9:30～16:15/7月16日 (木) 9:30～16:15/7月23日 (木) 9:30～16:30（全4回）	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	0	5月18日～6月10日	無料	0

【再開催】アドミュージアム東京で広告の世界を探検しよう！ （渋谷区学びとスポーツ課）	アドミュージアム東京で広告の世界を探検しよう！ 広告の歴史と未来を一度に体験できる場所、それがアドミュージアム東京です！江戸時代から現代までの広告の進化を、実物の広告資料やデジタルアーカイブ、ショーステージで楽しみながら学べます。 アクセス便利：東京メトロ銀座線「新橋駅」から徒歩すぐ。都営大江戸線「汐留駅」からも徒歩圏内です。 日時：7月7日（火）15時30分～16時20分（50分講座） 無料講座！ぜひお越しください。アドミュージアム東京で、楽しく学びながら広告の世界を探検しましょう！	令和8年7月7日 15:30～16:40	〒105-7090 東京都港区東新橋 1-8-2 カレッタ汐留 地下2階	アドミュージアム東京 スタッフ	6月8日～6月22日	無料	0
スポーツ・ルールの謎に迫るーオフサイドはなぜ反則かー （渋谷区学びとスポーツ課）	スポーツのルールには、「なんでこんなルールがあるの？」と思う不思議なものがたくさんあります。 サッカーの「オフサイド」はその代表例です。一見ややこしいこのルールも、理由を知ると実はとても面白いものに見えてきます。 実は、スポーツのルールはただの決まりごとではなく、その時代の社会や人々の考え方が反映されてできています。 本講座では、サッカーなど身近なスポーツを例に、ルールがどのように生まれ、どんな意味を持っているのかを人間科学の視点から紐解きます。 また、ルールは時代によって変わっていくものでもあります。「なぜ変わったのか？」という視点からも、スポーツの面白さを探ります。	令和8年7月8日 （水）15:00～16:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	和光大学 現代人間学部人間科学科 教授 制野 俊弘	6月19日～6月30日	無料	0
令和8年度 國學院大學図書館連携事業講演会「秀吉兄弟と『秀』の一族」 （渋谷区図書館事業課事業推進係）	大河ドラマ「豊臣兄弟！」でも注目される秀吉・秀長兄弟。 今回の講演会では、彼らを中心とした「秀」の一族の存在から豊臣政権の持続可能性を探り、秀吉の天下一統政策と、そこでの秀長らの役割に迫ります。 ぜひ、ご参加ください！ ※本講座は渋谷区役所学びとスポーツ部図書館事業課主催の講座にハチコウ大学生枠を設けて募集を行っております。 （会場は國學院大學渋谷キャンパス学術メディアセンター常盤松ホールとなります） 参加者の中にはハチコウ大学以外の一般枠で申し込みをされた方もいらっしゃると思います。 また、お問い合わせについては下記連絡先までご連絡ください。 本講座の申し込みについて→学びとスポーツ課学び支援係 03-6451-1417 本講座の内容について→渋谷区中央図書館 03-3403-2591	令和8年7月9日 10:00～11:30	國學院大學 渋谷キャンパス 学術メディアセンター 常盤松ホール	國學院大學文学部史学科教授 矢部健太郎氏	6月17日～7月2日	無料	0
記憶と音楽の関わり～脳科学への誘い～ （渋谷区学びとスポーツ課）	あ、あんなことあったな…懐かしい音楽を聴いて、ふとあの頃の記憶がよみがえる。誰しもがそんな経験を一度はしたことがあると思います。これぞ音楽の持つ不思議な力。 私たちはこの音楽の力を脳科学的に活用できると考えています。特に最近では、音楽を聴く習慣が認知症のリスクを低減する可能性を示唆したレポートも出されました。 本講座では、記憶と音楽との関わりに関するこれまでの報告を振り返りつつ、自伝的記憶*の想起を促す音楽の提供技術を報告した私たちの研究を紹介していきます。 また、研究で用いた音楽提供AIを用いて、皆さんの懐かしの曲ミックスリストを作り、思い出を語り合うことを通じて、記憶を想起する力を刺激していきます。 一緒に生活に音楽を取り入れる方法を考えながら、私たちと、みんなで、記憶(ジブン)を旅してみませんか？ *自伝的記憶：自身に関する記憶のこと	令和8年7月14日 （火）14:00～15:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	茂木 拓也	6月12日～6月25日	無料	0
命を守る”水”～見直そう！水分補給～ （渋谷区学びとスポーツ課）	夏に限らず体からは、気づかないうちに多くの水分が失われています。水分補給のコツ、食事からの水分摂取の重要性をお伝えします。	令和8年7月15日 （水）14:00～15:00	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	株式会社明治 管理栄養士	6月24日～7月6日	無料	0
気候変動ーだれも逃れられないー （渋谷区学びとスポーツ課）	本講座では、東京の気候の現状とその変化について、気象観測の現場からわかりやすくご紹介します。 あわせて、地球温暖化の仕組みやこれからの見通しについても理解を深め、私たちの暮らしにどのような影響があるのか、そこで私たちにどのような工夫ができるのかを考えていきます。 日々の暮らしに活かせる対策として、これから本格化する暑さへの備えや熱中症対策についても具体的にご紹介します。	令和8年7月22日 （水）14:00～15:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	東京管区气象台 気象防災部 地域防災推進課 地球温暖化情報官 河原恭一	6月19日～7月2日	無料	0
【再開催！】世代を超えて楽しむアナログゲームの魅力ー脳と心が活性化する遊びの時間ー （渋谷区学びとスポーツ課）	近年、ボードゲームは世界的なブームとなり、子どもから高齢者まで幅広い世代で楽しまれています。特にアナログのゲームは、頭を使いながらコミュニケーションを増やし、人との交流を自然に促してくれる特徴があります。 今回の講座では、初めてボードゲームに触れる方でも楽しめる、ルールが簡単で奥深い4種類のゲームを実際に体験していただきます。 ゲームを通して、脳トレ・会話・笑い・戦略思考などが自然に引き出され、参加者同士の交流の輪が生まれる時間になることを目指します。 講座はそれぞれ数名のグループに分かれ、実際に手を動かして遊びながら進行しますので、「理解できるか不安」「初対面の人と話すのは苦手」という方でも安心してご参加いただけます。 ぜひこの機会に、新しい趣味としてのアナログゲームの魅力を体験してみてください。 ※今回は、前回1月に扱ったゲームとは別のゲームを実施予定です。	令和8年7月27日 （月）14:00～16:00	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	駿河台大学 メディア情報学部 教授 竹内 俊彦	6月26日～7月12日	無料	0

松濤美術館見学ツアー（渋谷区学びとスポーツ課）	渋谷区立松濤美術館は、渋谷駅に程近い閑静な住宅街「松濤」の一角にあります。昭和56(1981)年10月に開館しました。今回は特別展「没後50年 高島野十郎」展(会期2026年7月4日(土)～2026年9月6日(日))を担当学芸員が解説します。	令和8年7月30日 (水)10:00～11:00	渋谷区立松濤美術館 〒150-0046 東京都渋谷区松濤2丁目14-14	渋谷区立松濤美術館 学芸員	7月7日～7月21日	無料	0
---	---	-----------------------------	--------------------------------------	---------------	------------	----	---

自主企画講座
8月開催

講座名	講座内容	開催日程	開催場所	講師名	申込期間	受講料	材料等
人生100年時代から考えるお金について ～守る・知る・育てる～ 金融経済初級講座(渋谷区学びとスポーツ課)	本講座では、これからの時代に必要なお金との向き合い方を、①「お金を守る」②「現状を知る」③「お金に働いてもらう」の3つの視点から学びます。 ①詐欺の手口や注意点を知り、大切な資産を守るための基本を学びます。 ②円安・円高、物価上昇、年金、GPIFなどから、お金を取り巻く環境の変化を整理します。 ③投資の目的、金利と複利、長期・分散・積立の考え方を、初めての方にもわかりやすく解説します。体験ワークを通じて、資産形成のイメージを具体的ににつかめる内容です。 ①は、『金融トラブル未然防止～身近に潜むトラブル・犯罪にご注意～』に取り組む財務省 関東財務局 東京財務事務所 理財総括課の職員が講師を務め、②と③は、日々最前線で外国為替市場と対峙する 트레이ダース証券株式会社の為替ディーラー 渡邊智貴が講師を務めます。	令和8年8月3日 (月)14:00～15:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	トレーダース証券株式会社 外国為替ディーラー 渡邊智貴氏 財務省 関東財務局 東京財務事務所 理財総括課	7月7日～7月21日	無料	0
インフレ・相続に備える不動産投資と、気をつけるべき「5つの落とし穴」 ～人生100年時代のファイナンシャル・ウェルビーイング～（渋谷区学びとスポーツ課）	これからの人生をより豊かで安心できるものにする「ファイナンシャル・ウェルビーイング」について、一緒に考えてみませんか？注目されている不動産投資 インフレの進行などでお金の価値が変化する昨今、資産形成や将来の安定収入を目指す魅力的な手段のひとつとして「不動産投資」があります。 例えば、現金をそのまま相続するよりも、不動産などの実物資産に変えることで相続税の評価額を約3分の1に抑えられるケースがあるなど、資産防衛の観点でも注目されています。不動産投資って怪しい？ しかし、「不動産投資は怪しい」「一部の人がしかできない」といったイメージをお持ちの方も多いのではないのでしょうか？ 正しい知識がないまま始めてしまうと、思わぬトラブルや失敗に繋がることも事実です。特に「絶対値上がりします」といった、期待を煽る”営業トーク”には注意が必要です。知っておきたい不動産投資の落とし穴 そこで本講座では、不動産投資に関する正しい知識を身に付け、自分に合った安心できる選択をするためのポイントを初心者の方にもわかりやすくお伝えします。不動産投資のメリットだけでなく、空室リスクなど気をつけるべき「5つの落とし穴」を紹介します。どなたでもお気軽にご参加ください 不動産投資で失敗を避け、安心できる未来に向けた次のアクションへ繋がる知識と一緒に学びませんか？ 皆様のご参加を心よりお待ちしております！	令和8年8月5日 (水)14:00～15:00	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	株式会社トーシンパートナーズ マーケティングプロモーション部長 上杉 幸大 ◎株式会社トーシンパートナーズホールディングス BR戦略課 近藤 和也	7月13日～7月21日	無料	0
渋谷の地形気象特性と災害への準備(渋谷区学びとスポーツ課)	近年、災害をもたらす異常気象が頻発しています。また、各地で地震の発生回数も増加してきました。我々の住む渋谷は、いかなる地形気象特性があるのか？また、天気の特徴は何か？これらの自然特性を知っておくことは対処する上でとても大切なことです。 この講座では、渋谷の地形気象特性を考えつつ、我々の備えについて学びます。	令和8年8月18日 (火)14:00～15:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	渋谷区防災課 気象予報士 都築 信明	7月17日～8月3日	無料	0
巧妙化するAI詐欺から身を守るー フィンテック企業が解説する自己防衛術（渋谷区学びとスポーツ課）	生成AIの急速な普及に伴い、ディープフェイク音声や偽動画、なりすまし通話などを悪用した詐欺が社会問題となっています。本講座では、近年巧妙化する特殊詐欺やAI詐欺について、それぞれの専門的な立場から最新事例と対策をわかりやすく解説します。 第1部では、警視庁 渋谷警察署 生活安全課 防犯係より、近年増加している特殊詐欺の最新手口や、日常生活・職場で実践できる防犯対策について紹介します。 第2部では、FleGrowth株式会社より、生成AIを悪用した最新の詐欺手法について、実例やデモを交えながら解説します。ディープフェイク音声、偽動画、なりすまし通話など、AI詐欺が「人の心理」や「本人確認・認証の仕組み」の弱点をどのように突いてくるのかを、フィンテック分野の視点から紐解きます。 「自分は騙されない」と思っている方にも知っていただきたい、デジタル時代の自己防衛術を学べる講座です。	令和8年8月19日 (水)14:00～15:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	FleGrowth株式会社 テクノロジーデザイン部 葉 明哲 警視庁 渋谷警察署 生活安全課 防犯係	7月17日～7月30日	無料	0
相続で揉めないための不動産の扱い方基礎講座(渋谷区学びとスポーツ課)	「この家、いくら？」から始める実家の相続対策。 相続でもめる原因の多くは「分けにくい不動産」です。家の価値の考え方や、現物分割・代償分割・換価分割の違いを、実例を交えながらわかりやすく解説します。 家族が納得できる相続の進め方や、生前にできる備えについてお伝えする講座です。 将来の相続に備えたい方や、実家のことが気になり始めた方におすすめです。	令和8年8月24日 (月)14:00～15:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	アクサ生命保険株式会社 ファイナンシャルプランナー / トータルライフコンサルタント 池田 翔 東京ベイヤブレイザル株式会社 代表取締役・不動産鑑定士 高田 由 佳	7月27日～8月9日	無料	0
日本銀行本店見学ツアー(渋谷区学びとスポーツ課)	日本銀行本店では、皆様に日本銀行の役割や業務を知っていただくため、見学案内を実施しています。 国の重要文化財に指定されている本館(地下金庫、旧営業場、展示室)を、ガイドの解説付きでご案内します。	令和8年8月26日 11:00～12:00	日本銀行本店 〒103-0021 東京都中央区日本橋本石町2-1-1	0	7月9日～7月22日	無料	0