講座一覧

令和8年度後期講座一覧

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。

令和8年11月20日

募集・開講スケジュール一覧

・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
9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
宇野千代ゆかりの馬込文士村（渋谷区学びとスポーツ課）	かつて「大森の丘」と呼ばれた山王・馬込一帯は関東大震災以降、宇野千代をはじめ多くの文士や芸術家が居を構え「馬込文士村」と呼ばれていました。高台からは美しい景色が望め、静かな住宅街の中に、当時の文学の香りが漂う記念碑や旧居跡が点在しています。坂や階段が多く歩道は狭いのですが、宇野千代ら文士たちが散歩し、議論を交わした馬込の街を、当時の物語に想いを馳せながら歩いてみませんか？	令和8年9月29日（火）10:00～12:40	大森周辺	フリーライター　千本木 亨雄 氏	9月1日～9月15日	無料	0

自主企画講座
10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
――トイレめぐり―― THE TOKYO TOILET～全17のトイレめぐり～ 第3回_鍋島松濤公園から代々木深町小公園	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。	2026/10/5(月) 10:00～11:30	鍋島松濤公園から代々木深町小公園	フリーライター　千本木 亨雄 氏	9月7日～9月23日	無料	0
渋谷ひと駅散歩：原宿駅～原宿駅（渋谷区学びとスポーツ課）	原宿駅を出発して。原宿駅に戻ってくるコースを歩きます。1964年に日本で初めて開催された五輪のために建設され、二度目の東京五輪が開催された年に重要文化財に指定された代々木競技場の脇を通って、さまざまな記念碑が建つ代々木公園をゆったり散歩します。 ■集　合：14：00 JR山手線原宿駅表参道改札口 ■予　定：JR山手線原宿駅表参道改札口→代々木競技場（丹下謙三設計の重要文化財）→代々木公園（第18回オリンピック東京大会選手村の記念碑、日本航空発始之地、昭憲皇太后大喪儀葬場殿趾碑、閲兵式の松、オリンピック記念宿舎）など→16：00原宿駅解散予定 ※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10月7日（水）14:00～16:00	原宿周辺	歴史講師 近藤 圭二 氏	9月9日～9月23日	無料	0
渋谷のデータをさわってみよう　シティダッシュボード入門（産業観光文化部　グローバル拠点都市推進課）	渋谷の人口は何人？渋谷にはどんな人が来ているの？ 渋谷シティダッシュボードでは、渋谷区に関わる様々なデータをグラフなどでわかりやすく紹介しています。 これらのデータは、タブレットやパソコンで操作しながら詳しく見ることができます。 講座ははクイズ形式で進行します。いっしょに渋谷について詳しくなりましょう。 参加者にはタブレットを貸し出します。 筆記用具をお持ちください。	令和8年10月13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）	松本 信（産業観光文化部 グローバル拠点都市推進課　都市データ活用推進主査）	9月21日～9月30日	無料	0
青山学院大学の建築から学ぶ西洋建築様式（渋谷区学びとスポーツ課）	■講座内容 青山学院大学青山キャンパスの建築を教材として、西洋建築の基本的な様式と、その特徴について学ぶ講座です。この講座は（座学45分＋見学60分）の2部構成です。 座学（45分）では、ロマネスク様式、ゴシック様式、古典様式を中心に、アーチ、柱、開口部、装飾など、それぞれの建築的特徴を写真や図版を用いて解説します 見学（60分）では、青山キャンパス内を実際に歩き、校舎やチャペル等に見られる建築意匠を観察します。座学で得た知識を実際の建築空間で確認することで、建築や都市を見る楽しさを身につけることを目的とします。 当日のスケジュール 座学：10時30分～11時15分（青山学院大学）昼食：11時50分～12時30分（青山学院大学　学食）見学：12時30分～13時30分（青山学院大学） ※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10月14日（水）10:30～13:30	青山学院大学	青山学院大学大学院博士課程 / 一級建築士　塩田 伸一氏	9月25日～10月1日	無料	0
～食卓の名わき役～野菜、果物の魅力と感動をお伝えします！「秋編」（渋谷区学びとスポーツ課）	他の季節に比較し、味が濃厚、甘味が強くこれからやってくる冬の寒さに備えて 穀類やイモ類など身体に優しいでんぷん質が多く含まれるほか、ビタミン、食物繊維が豊富で免疫力アップが期待できます。 今回は秋の野菜、果物の栄養成分、保存法、品種毎の味覚の相違、生産者の情報（リンゴ）、簡単レシピの提案（ブロッコリー＆レンコン）、トリビアなどを お伝えします。 今回の講座で取り扱う予定の野菜、果物 野菜類：レンコン、サツマイモ、ブロッコリー、キノコなど 果物：リンゴ、梨、アボカド（国産）などについて深堀します。	令和8年10月19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）	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	9月25日～10月5日	無料	0

【再開催】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）	＜ご好評につき、アンコール開催！　※7月回と同じ内容です＞ 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10月20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9階）	VIE株式会社　執行役員　最高脳科学責任者（CNTO）　茨木 拓也氏	9月24日～10月5日	無料	0
令和8年文学・文化教養講座（午前コース）（渋谷区学びとスポーツ課）	テーマ：「日本」の美術の力とその奥行き ～今日の日本文化を知るための日本美術の歴史と鑑賞～ だれがいつどこで作ったり表現したりしたものが「日本美術」なのか、そこには自明ではないあいまいな領域が残されています。従来とは異なる視点から、日本列島の美術として江戸や京都だけではない多様な地域との交流・関係として日本の美術を捉える試みもあります。日本美術の歴史と鑑賞は、いま・ここにある「日本」の文化を見返すためのひとつの有効な手段となるのです。本講座では、日本美術をさまざまな視点から捉え直し、その多様な魅力と多重性を探ります。 第1回　10月21日（水）第2回　10月28日（水）第3回　11月11日（水）第4回　11月18日（水）各回　10：00～12：00	令和8年10月21日から11月18日までの水曜日（11月4日を除く）　計4回　各回　10：00～12：00	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	春原　史寛（武蔵野美術大学造形学部芸術文化学科教授）	8月20日～9月4日	無料	0
令和8年文学・文化教養講座（午後コース）（渋谷区学びとスポーツ課）	テーマ：「日本」の美術の力とその奥行き ～今日の日本文化を知るための日本美術の歴史と鑑賞～ だれがいつどこで作ったり表現したりしたものが「日本美術」なのか、そこには自明ではないあいまいな領域が残されています。従来とは異なる視点から、日本列島の美術として江戸や京都だけではない多様な地域との交流・関係として日本の美術を捉える試みもあります。日本美術の歴史と鑑賞は、いま・ここにある「日本」の文化を見返すためのひとつの有効な手段となるのです。本講座では、日本美術をさまざまな視点から捉え直し、その多様な魅力と多重性を探ります。 第1回　10月21日（水）第2回　10月28日（水）第3回　11月11日（水）第4回　11月18日（水）各回　13：30～15：30	令和8年10月21日から11月18日までの水曜日（11月4日を除く）　計4回　各回　13：30～15：30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	春原　史寛（武蔵野美術大学造形学部芸術文化学科教授）	8月20日～9月4日	無料	0

自主企画講座
11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
――トイレめぐり―― THE TOKYO TOILET～全17のトイレめぐり～ 第4回　恵比寿駅西口から広尾東公園	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。	2026/11/9（月）10:00～11:30	恵比寿駅西口から広尾東公園	フリーライター　千本木 亨雄 氏	10月13日～10月26日	無料	0
任意後見人制度、成年後見人制度の基礎セミナー（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11月13日（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）	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	10月15日～10月29日	無料	0
【11/13開催回】中学生の「なぜ？」を一緒に広げよう！ 探究「シブヤ未来科」壁打ち体験（渋谷区地域学校支援課）	渋谷区の中学生が取り組んでいる　探究「シブヤ未来科」 をご存じですか？探究「シブヤ未来科」は、子どもたち自身が興味や関心から「問い」を立て、考え、調べ、さまざまな人と関わりながら学びを深めていく、渋谷区の学校教育の取り組みです。 今回の講座では、広尾中学校の生徒が取り組む探究の「壁打ち相手」を、渋谷ハチコウ大学のみなさんに体験していただきます。「壁打ち」といっても、専門家として答えを教えたり、正解を導いたりするものではありません。 中学生の話をじっくり聞いて,「それって、どうしてそう思ったの？」「こんな見方もできそうだね」「私の経験では、こんなことがあったよ」など、人生経験を持つ大人として感じたことや疑問を返しながら、一緒に考える対話です。 中学生たちがこれまで取り組んできたテーマは実にさまざま。「なぜ傘は進化してこなかったのか。これからどう進化していくのか」「人類は宇宙の謎をどこまで解き明かせるのか」 「バスケットシューズのグリップを復活させるには？」「ライトセーバーの作り方」など、大人も思わず一緒に考えたくなるような問いが並びます。必要なのは、テーマについての専門知識ではありません。仕事や地域活動、趣味、子育てなど、これまでに培ってきた経験やものの見方そのものが、中学生にとって新しい視点になるかもしれません。「最近の中学生はどんなことを考えているんだろう」「渋谷区の新しい教育を実際に体験してみたい」 「仕事や人材育成で培った経験を、次の世代に生かしてみたい」 そんな方にもおすすめです。中学生との対話を通して、自分自身の仕事や経験を別の角度から振り返ったり、次世代ならではの価値観や発想に出会ったりできる機会でもあります。	令和8年11月13日（金）14:30～15:20（集合時間：14:00）	渋谷区立小中学校　青山キャンパス 未来共創空間　渋谷区神宮前5-53-18	東急株式会社 フューチャー・デザイン・ラボ　奈良 太一氏	10月20日～10月29日	無料	0

【11/20開催回】中学生の「なぜ？」を一緒に広げよう！ 探究「シブヤ未来科」壁打ち体験（渋谷区地域学校支援課）	渋谷区の中学生が取り組んでいる 探究「シブヤ未来科」 をご存じですか？探究「シブヤ未来科」は、子どもたち自身が興味や関心から「問い」を立て、考え、調べ、さまざまな人と関わりながら学びを深めていく、渋谷区の学校教育の取り組みです。 今回の講座では、広尾中学校の生徒が取り組む探究の「壁打ち相手」を、渋谷ハチコウ大学のみなさんに体験していただきます。「壁打ち」といっても、専門家として答えを教えたり、正解を導いたりするものではありません。 中学生の話をじっくり聞いて,「それって、どうしてそう思ったの？」「こんな見方もできそうだね」「私の経験では、こんなことがあったよ」など、人生経験を持つ大人として感じたことや疑問を返しながら、一緒に考える対話です。 中学生たちがこれまで取り組んできたテーマは実にさまざま。「なぜ傘は進化してこなかったのか。これからどう進化していくのか」「人類は宇宙の謎をどこまで解き明かせるのか」 「バスケットシューズのグリップを復活させるには？」「ライトセーバーの作り方」など、大人も思わず一緒に考えたくなるような問いが並びます。必要なのは、テーマについての専門知識ではありません。仕事や地域活動、趣味、子育てなど、これまでに培ってきた経験やものの見方そのものが、中学生にとって新しい視点になるかもしれません。「最近の中学生はどんなことを考えているんだろう」「渋谷区の新しい教育を実際に体験してみたい」 「仕事や人材育成で培った経験を、次の世代に生かしてみたい」 そんな方にもおすすめです。中学生との対話を通して、自分自身の仕事や経験を別の角度から振り返ったり、次世代ならではの価値観や発想に出会ったりできる機会でもあります。	令和8年11月20日（金）14:30～15:20（集合時間：14:00）	渋谷区立小中学校 青山キャンパス 未来共創空間 渋谷区神宮前5-53-18	東急株式会社 フューチャー・デザイン・ラボ 奈良 太一氏	10月20日～10月29日	無料	0
円の話－お金の『円』という名称はどこから来たのか？（渋谷区学びとスポーツ課）	ご存じのように、江戸時代のお金は「一両（りょう）」とか「一文（もん）」とかよばれていました。 それがどうして明治からは「円」と呼ばれるようになったのでしょうか。そもそも「円」とは何なのでしょうか。 一方、現在は中国の通貨単位は「元（げん）」、韓国は、「ウォン」と言っています。これらは日本の「円」とは別の起源があるのでしょうか。 本講義では、以上のような疑問に答えるために、江戸時代から近代にかけてのお金の画像も見せながらわかりやすく解説します。	令和8年11月27日（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）	大東文化大学 文学部 歴史文化学科 教授 湯城 吉信	10月19日～11月12日	無料	0
環境シンポジウム2026（渋谷区環境政策課）	第1部 基調講演 「渋谷区環境基本計画と気候変動対策」 「最近の猛暑や集中豪雨はなぜ起こるのか？」「私たちの暮らしと気候変動はどうつながっているのか？」気候変動が私たちの暮らしやまちに与える影響を分かりやすく解説するとともに、渋谷区が目指す未来の環境政策について紹介します。気候変動の現状や地方自治体における対策の最前線、そして一人ひとりの行動が未来を変える可能性について考えながら、「自分にできること」を見つけるきっかけとなれば幸いです。 講師：株式会社創建 中尾氏（環境コンサルタント） 第2部 渋谷サステナブル・アワード2026受賞者紹介 渋谷サステナブル・アワードは、家庭や地域、学校、職場などで実践されている持続可能なライフスタイル、環境にやさしい取組の募集・表彰を通して広くその取組を周知し、一人ひとりの意識啓発につなげていくことを目的に、2019年度にスタートしました。2026年度受賞者の取組をご紹介します。身近な場所から始まるサステナブルな取組のヒントをぜひご覧ください。 第3部 シブヤ若者気候変動会議メンバーのアイデア発表 シブヤ若者気候変動会議は、渋谷区在学の若者が集まり、環境問題について自由に意見交換しながら、若者ならではの視点で未来の渋谷を考える取組です。今年度は「シブヤの環境の未来を考える」をテーマに、渋谷区環境基本計画2028の改定も見据えながら、渋谷区ならではの気候変動対策をテーマに約半年にわたり議論を重ねてきました。若者たちは、渋谷がより持続可能で魅力あるまちとなるために何が必要かを考え、政策提案づくりに挑戦しています。本発表では、若者たちが議論を通じて生み出したアイデアや提案を発表します。未来の渋谷を担う世代の声と、環境政策への新たな視点にぜひご注目ください。 第4部 参加者との意見交換会 シブヤ若者気候変動会議メンバーによるアイデア発表を受けて、会場の参加者の皆様の感想を伺い、意見交換を行います。 環境問題を”聞くだけ”で終わらせず、一人ひとりが未来の渋谷について考えるきっかけとなる時間です。若者たちの率直な意見や提案に触れながら、新たな気づきや行動のヒントを見つけてみませんか。 過去に行った渋谷環境シンポジウム2025については渋谷区ポータルサイトをご覧ください。	令和8年11月28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）	株式会社創建 中尾氏（環境コンサルタント） シブヤ若者気候変動会議メンバーほか	11月3日～11月16日	無料	0
外苑イチョウ並木と鳩森八幡神社（渋谷区学びとスポーツ課）	いつもの見慣れた景色の中にも季節の移ろいは感じられます。 とくに秋は尚更でしょう。 スタートしてすぐ眼に飛び込んでくるのは東京を代表する明治神宮外苑のイチョウ並木。 伐採計画は見直され、今年も私たちを楽しませてくれます。 続く聖徳記念絵画館は保存修理工事のため休館中ですが、周辺の史跡を訪ねたあと、後半は国立競技場、東京体育館の横を通り、鳩森八幡神社にお参りして解散という、秋の自然と歴史を満喫するコースとなっています。	令和8年11月30日（月）10:00～12:00	青山周辺	フリーライター 千本木 亨雄 氏	11月2日～11月16日	無料	0

自主企画講座
12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
知っておきたい！住まい探しを取り巻く現状と支援 ～支援者のための居住支援セミナー～（渋谷区住宅政策課）	第1部（14：00～15：00） なぜ高齢者等は入居を拒まれるのか ～賃貸市場の仕組みと居住支援～ 講師：ホームネット株式会社 種田聖氏 <休憩 10分> 第2部（15：10～15：40） 住まい探しを支える渋谷区の支援制度 講師：渋谷区住宅政策課居住支援係 担当者 <アンケート回答・質疑応答など>	令和8年12月1日（火）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）	ホームネット株式会社 種田聖氏	11月2日～11月23日	無料	0

争続からみる生前対策講座（渋谷区学びとスポーツ課）	相続争いを未然に防ぐための「生前対策」を学びませんか？ この講座では、争続（相続争い）のリスクを理解し、遺言書の作成や相続人間の円滑な関係構築など、実践的な生前対策方法について詳しく解説します。 また、実例を交えながら、争続を防ぐためのポイントや注意点をご紹介します。	令和8年12月4日（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9階）	堅田 勇気（弁護士法人Authense法律事務所）	11月17日～11月26日	無料（全1回）	0
赤穂浪士の討ち入りとリニューアル後の江戸東京博物館（渋谷区学びとスポーツ課）	年末の風物詩として、赤穂浪士が討ち入った吉良邸跡などに足を運びます。ついで、約4年の休館を経て、2026年3月にリニューアルオープンを予定している江戸東京博物館で、江戸と東京について、じっくりと学び直しましょう。 ■集　合：10：00JR中央・総武線両国駅東口改札口 ■予　定：JR中央・総武線両国駅東口改札口→両国公園（勝海舟生誕の地）→吉良邸跡（本所松坂町公園）→回向院（山東京伝・山東京山の墓など）→国技館通り→江戸東京博物館（2026年3月にリニューアルオープンの予定）など→12：00両国駅解散予定 ※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12月9日（水）10:00～12:00	両国周辺	歴史講師 近藤 圭二 氏	11月13日～11月25日	無料	0
紅葉の旧朝倉家住宅庭園ツアーと樹木医のひとりごと（渋谷区学びとスポーツ課）	旧朝倉家住宅は、東京府議会議長や渋谷区議会議長を歴任した朝倉虎治郎氏によって、大正8年に建てられました。 今回は日々庭園を見守り育んできた樹木医の方より、住宅の庭園ツアーと樹木医の仕事について講座を行います。 紅葉の庭園を歩き、自然に触れ木々の声を聴く1日を過ごしませんか。 【観覧料】55歳～59歳：200円　60歳～：無料（本人確認書類の提示必須） ※観覧料は入口の受付で各自お支払いいただいた後、旧朝倉家住宅玄関前にて集合となります。	令和8年12月11日（金）14:00～15:30	旧朝倉家住宅	樹木医　鈴木　信晶	11月13日～11月27日	0円（観覧料別）（全1回）	0
SITbics.シットビクス®-今年の内に美容解剖学よりカラダキレイに整える-（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®より、お客様から沢山いただいたお声『自分を好きになれました！身体の機能がアップしました！』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。大好評シブカツ第8弾講座になります。お楽しみに！ 【講師紹介】 白井 ヨシ 世田谷 SHIRO GYM代表 『イスで世界を快活にする！』をコンセプトにシットビクス®トレーニングを発案、実施 東京農業大学、神奈川大学では講座を担当し一般の方を含め述べ3,600名以上の生徒を受け持つ。 アジアウェルネスフェス シンガポール開催ELDEX、キネコ国際映画祭、飛鳥クルーズ、港区夏まつり、丸紅株式会社などイスがあれば、現在、世界・全国様々な場所でお伝えしている。	令和8年12月16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）	ヨシ世田谷 SHIRO GYM	11月23日～12月4日	無料（全1回）	0

自主企画講座
1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9年1月14日（木）9:30-16:30/19日（火）9:30-16:15/21日（木）9:30-16:15/26日（火）9:30-16:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ（渋谷ヒカリエ8階）	0	11月17日～12月23日	無料（全4回）	0