

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HPI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
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
【会場参加】第21回SDGsユニバーシティ講演会(SDGs研究所)	■講演内容 SDGsの視点を取り入れた地方創生をいかにして進めるか？ 第1部では、宇田川氏が地方自治体の課題解決のためのプラットフォーム構想、小崎氏が地方創生に特に必要とされるファイナンス問題、という2つの視点から現状をブレイクスルーするソリューションについて講演いただきます。また、第2部では講師と笹谷校長を交えたトークセッションを行います。 ■講師紹介 宇田川徹(内閣府地方創生推進事務局参事官)小崎亜依子(一般財団法人 日本民間公益活動連携機構出資事業部長)	令和7年10月2日(木) 15:30～17:00	国連大学本部ビル 1階 アネックス・スペース		9月10日～9月19日	無料	0
【オンライン参加】第21回SDGsユニバーシティ講演会(SDGs研究所)	■講演内容 SDGsの視点を取り入れた地方創生をいかにして進めるか？ 第1部では、宇田川氏が地方自治体の課題解決のためのプラットフォーム構想、小崎氏が地方創生に特に必要とされるファイナンス問題、という2つの視点から現状をブレイクスルーするソリューションについて講演いただきます。また、第2部では講師と笹谷校長を交えたトークセッションを行います。 ■講師紹介 宇田川徹(内閣府地方創生推進事務局参事官)小崎亜依子(一般財団法人 日本民間公益活動連携機構出資事業部長)	令和7年10月2日(木) 15:30～17:00	オンライン講座 (Youtube)		9月10日～9月19日	無料	0
大河ドラマ:大河ドラマ館と蔦屋重三郎のお墓(渋谷区学びとスポーツ課)	2025年の大河ドラマの主人公は、話題作を次々に世に送り出した蔦屋重三郎。 浅草に設けられた大河ドラマ館を見学する他、蔦屋重三郎の菩提寺にお参りします。 ■集 合:14:00浅草警察署花川戸交番前(東京メトロ銀座線浅草駅5番出口) ■予 定:浅草駅→浅草文化観光センター→浅草寺(雷門、仲見世など)→浅草神社→「べらぼう 江戸たいとう 大河ドラマ館」→花川戸公園→隅田公園→待乳山聖天(浮世絵に描かれた築地堀が残る)→山谷堀公園→正法寺(蔦屋重三郎のお墓)など→16:00浅草駅解散予定 ※一部、入らない場所があります ※大河ドラマ館の入館料(800円)は個人払い ※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7年10月2日(木) 14:00～16:00	浅草周辺	歴史講師 近藤 圭二 氏	9月4日～9月18日	無料	0
そなエリア東京で防災体験学習(渋谷区学びとスポーツ課)	そなエリア東京は、地震災害後の支援が少ない時間を生き抜く知恵を学ぶ防災体験学習ツアー「東京直下72hTOUR」を中心とした防災体験学習施設です。首都直下地震について、なぜ起きるのか？いつ、どのような被害想定なのかを紹介する首都直下地震特設コーナー、地震発生後生き抜くヒントや備えたいグッズの紹介もしています。被災地や避難所の様子を再現した実物大のジオラマ展示もあります。この機会に体験型施設で防災をぜひ学んでください！1F防災体験ゾーン <所要時間:約30分> タブレットから出題されるクイズを解きながら首都直下地震の発災から避難までの一連の流れを 体験する「東京直下72hツアー」。※ 要所に案内スタッフの方がいます。自由見学<所要時間:約60分> 自由見学とは…防災学習ゾーンと映像鑑賞、屋上庭園・園地を見学いただけます。 ★防災学習ゾーン:みんなに必要な「きほんのそなえ」と各自の「一人ひとりのそなえ」を学びます。 ★映像鑑賞:「東京マグニチュード8.0」という約20分のアニメーションです。お席には限りがあります。*正式名称は「東京マグニチュード8.0～東京直下72hTOUR～」です。 ★屋上庭園:通信鉄塔、ヘリポートをご覧いただけます。 ★防災用品の展示、工作コーナー…工作コーナーで、紙食器、新聞紙スリッパを作れます。 ※ 案内スタッフは付きません。※体験ゾーンでは、各人にタブレットを使用していただきますので、眼鏡等必要な方はご用意ください。	令和7年10月3日(金) 15:00-16:30	そなエリア東京(江東区有明3-8-35)		8月27日～9月19日	無料	0
——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。	2025/10/6(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8日～9月22日	無料	0
10月7日限りの特別公開！ペルー大使館で映画鑑賞(ペルー大使館)	ペルー大使館での特別上映講座 参加者募集！渋谷区では、国際交流と文化理解を深める取り組みの一環として、ペルー大使館との連携による特別上映講座を開催します。ペルーの豊かな文化や歴史に触れながら、映画を通じて異文化理解を深める貴重な機会です。皆さまのご参加をお待ちしています！	令和7年10月7日(火)15:15～17:15	在日ペルー大使館 マチュピチュホール (在日ペルー大使館 マチュピチュホール 東京都渋谷区広尾2-3-1)	0	9月29日～10月3日	無料	0

【追加開催】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代からも、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。脳が衰えることでも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もあります。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」と言っけど、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7年10月9日(木)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)	8月26日～9月26日	無料	0
「10/15追加実施 国立西洋美術館本館はなぜ世界遺産なのか？」(渋谷区学びとスポーツ課)	本講座は、ハチコウ大学生として在席している受講生によるボランティア講座です。 この講座は(座学90分＋見学90分)の2部構成です。 座学(90分)では、近代建築の巨匠ル・コルビュジエの設計思想を中心に、モダニズム建築について学びます。また、国立西洋美術館「本館および前庭」について、2016年の世界遺産登録の背景と保存修復の方法について解説します。 見学(90分)では、世界遺産登録部分を中心に、ロビー、展示室、前庭を巡りながら、モダニズム建築の空間体験を堪能します。 当日のスケジュール 座学:10時00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30分(国立西洋美術館) ※座学終了後、13時に国立西洋美術館にて再集合となります。 ※国立西洋美術館の入場券(常設展観覧料500円)は各自でお買い求めの上、再集合場所にお集まりください。 ※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。	2025/10/15(水)10:00～11:30、13:00-14:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	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17日～10月1日	無料	0
第2回健康づくり講演会「がんを予防し、健康寿命を延ばそう！」(地域保健課健康推進係)	がん予防研究の第一人者として知られる津金医師をお招きし、がん予防の講演会を開催します。 ライフステージとがん、がんのリスクを高める生活習慣・遠ざける生活習慣、がん検診の利益と不利益などについて学びます。 ※本講座は渋谷区役所地域保健課健康推進係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。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。 なお、既に一般枠で申し込み済みのハチコウ大学生の方で単位付与を希望の方は、当日受付でお申し出ください。 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→地域保健課健康推進係 03-3463-2412	令和7年10月15日(水)14:00～15:30	渋谷区子育てニューボラ5階講堂(〒150-0042 東京都渋谷区宇田川町5-6)	国際医療福祉大学大学院教授 津金昌一郎 医師	9月29日～10月8日	無料	0
温泉の魅力と楽しみ方(渋谷区学びとスポーツ課)	世界に誇る温泉大国・日本。私たち日本人にとって身近な温泉について学んでみませんか？温泉の歴史文化、泉質による健康・美容効果、正しい入浴法など、温泉の魅力や楽しみ方を幅広くお伝えします。	令和7年10月16日(木)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)	温泉家 杏林大学地域総合研究所客員研究員 北出恭子	9月8日～9月29日	無料	0
第19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)	講 演:心臓病で脳梗塞？～健康寿命を保つために～	2025/10/19(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循環器内科部長 小島敏弥	9月22日～10月5日	無料	0
金融工学で考える自己投資の重要性(渋谷区学びとスポーツ課)	新NISAをきっかけに投資や資産運用に関心を持つ方が増えています。資産運用は非常に大切ですがそれ以上に大切な事は「自分自身への投資」です。この講座では、金融のプロが金融工学の考えをわかりやすく応用しながら、お金の知識の先にある人生の本質を追求していきます。 金融の知識がなくても安心してご参加いただける、楽しく学べる内容です。 講師プロフィール:株式会社Sazare 代表取締役 独立系資産運用アドバイザー(IFA)として多くの投資家の資産運用をサポート。 その経験を活かし株式会社Sazareを設立。 現在は正しい金融教育の普及に力を注いでいる。	令和7年10月21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)	株式会社Sazare 代表取締役 竹原 彬	9月24日～10月7日	無料	0
文学・文化教養講座(午前)(渋谷区学びとスポーツ課)	テーマ:万博を芸術・文化で読み解く～世界と文化をつなぐ祭典から見る現代社会～19世紀に西欧ではじまった万博(万国博覧会)は、国際的・政治的な祭典であり、多様な技術や文化が展開し、そこから新たな芸術や、日本における博物館などの近代的文化システムが生まれ、世界を変えていくダイナミックな場として機能しました。本講座では、関西万博が開催された私たちが生きる2025年の日本の社会を、過去の多くの万博と芸術・文化の多様な関係から再考し、これからのよりよい生活のヒントとすることを目指します。 10月22日(第1回)10月29日(第2回)11月5日(第3回)11月12日(第4回)各回 10:00～12:00	令和7年10月22日～11月12日(水)10:00～12:00	上原社会教育館学習室兼展示室	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5日	無料	0

文学・文化教養講座(午後)(渋谷区学びとスポーツ課)	テーマ:万博を芸術・文化で読み解く～世界と文化をつなぐ祭典から見る現代社会～19世紀に西欧ではじまった万博(万国博覧会)は、国際的・政治的な祭典であり、多様な技術や文化が展開し、そこから新たな芸術や、日本における博物館などの近代的文化システムが生まれ、世界を変えていくダイナミックな場として機能しました。本講座では、関西万博が開催された私たちが生きる2025年の日本の社会を、過去の多くの万博と芸術・文化の多様な関係から再考し、これからのよりよい生活のヒントとすることを目指します。 10月22日(第1回)10月29日(第2回)11月5日(第3回)11月12日(第4回)各回 13:30～15:30	令和7年10月22日～11月12日(水)13:30～15:30	上原社会教育館学習室兼展示室	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5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
人生100年時代 骨の健康術！「食生活と運動習慣」(渋谷区学びとスポーツ課)	50歳以上の女性の3人に1人が骨粗鬆症になると言われております。また、男性は骨粗鬆症になり転倒、骨折すると女性より大きな障害を受けやすいと言われています。骨量の低下を防ぐには、日々の「食生活と年代にあった運動」が必要。食生活ではカルシウムとカルシウムを骨まで運ぶ役割をするビタミンDに注目。そして骨にある程度の負担がかかる運動習慣が骨の健康に繋がります。講座の見どころ Ⅰ)「骨の健康術」のためのレシピ提案、それらが含まれる食材を紹介します。 Ⅱ)お勧めの運動習慣について、ウォーキングのポイントをお伝えします。 Ⅲ)バランス訓練、転倒リスク対策(ロコトレ)を実際に体験しましょう。 Ⅳ)晩秋、冬に旬を迎える野菜、果物の健康情報もお伝えします。	令和7年11月7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)	重田 健一氏	10月7日～10月28日	無料	0
——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。	令和7年11月10日(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27日	無料	0
日本民家園見学ツアー(渋谷区学びとスポーツ課)	川崎市立日本民家園は、急速に消滅しつつある古民家を永く将来に残すことを目的に、昭和42年に開園した古民家の野外博物館です。東日本の代表的な民家をはじめ、水車小屋・船頭小屋・高倉・歌舞伎舞台など25件の建物をみることができます。この25件全てが国・県・市の文化財指定を受けており、民家に関する民俗資料なども収蔵し、日本を代表する古民家の野外博物館の一つとなっています。今回はボランティアガイドの方に説明を受けながら園内を見学します。日本民家園へのアクセスはこちら	令和7年11月12日(水)14:00～15:00	日本民家園(神奈川県川崎市多摩区枳形7-1-1)		10月17日～10月29日	無料	0
感覚を合わせることで、数量を予測してみよう！ーみんなで実験する集合知ー(渋谷区学びとスポーツ課)	この講座では、みんなの感覚を合わせることで高精度な予測が生まれる「集合知」の力を実験的に学びます。たとえば、参加者がケースの中のレゴブロックの数量を感覚で予測し、全員の結果を集めてその予測精度を検証する実験を行います。「集合知」という言葉を聞いたことがない方も、数量の予測にご興味・関心がある方は、ぜひお気軽にご参加ください。	令和7年11月14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)	青山ビジネススクール 准教授 中塚昭宏氏	10月17日～10月31日	無料	0
AIと電卓で楽しく遊んでみませんか？ー1から100までの掛け算ー(渋谷区学びとスポーツ課)	昔から人間の手計算には、限界がありました。その苦勞を解決するために、人類は様々な計算方法(アルゴリズム:プログラミング)を工夫してきました。現在開発されているAI(人工知能)は、その計算処理スピードが向上しましたが、まだまだこれから工夫の余地(可能性)があると思います。これまでの電卓とAIを活用して、みなさんお1人おひとりが工夫して数学者ガウスが驚くようなアルゴリズムに挑戦してみませんか？	令和7年11月18日(火)14:00～15:30	シブカツ	東京理科大学 教育支援機構 理数教育研究センター 伊藤 稔 教授	10月17日～11月3日	無料	0
東京都庁舎見学ツアー(渋谷区学びとスポーツ課)	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	令和7年11月21日(金)14:45～16:15	東京都庁舎(東京都新宿区西新宿2丁目8-1)		10月7日～11月3日	無料	0
多摩動物公園のレッサーパンダに会いに行こう！2025秋の野外講座(渋谷区学びとスポーツ課)	【1年ぶりに帰ってきた！】多摩動物公園 野外講座2025～アジアの山岳地帯に生きる動物たちのヒミツ～レッサーパンダの愛らしい仕草、ユキヒョウのしなやかな身のこなし。昨年大好評だった野外講座が、1年ぶりにパワーアップして帰ってきました！標高の高い山岳地帯でたくましく生きる動物たちの”生きる知恵”を、動物解説員がわかりやすく解説します！今回はアジア園にスポットを当て、普段は見逃しがちな動物たちの魅力を深掘りします。講座内容(※内容が変更になる可能性があります)ユキヒョウの生態とは？レッサーパンダはなぜ木の上が好き？山岳地帯の気候と動物の関係性山岳地帯の気候と動物の関係性	令和7年11月25日(火)13:00～14:00	東京都日野市程久保7丁目1-1	多摩動物公園 動物解説員	10月17日～11月11日	無料	0

「コミュニケーションロボット」について知ろう ～ ロボットと生活するってどんな感じ？～ (渋谷区学びとスポーツ課)	この講座は(座学40分+休憩10分+体験40分)の2部構成で行います。 座学(前半40分)では、「コミュニケーションロボット」についての基礎を学びます。 日本人がイメージするロボット像(鉄腕アトム、ドラえもんなど)を踏まえつつ、コミュニケーションロボットの特徴や、必要とされる背景を解説します。 また、aiboやLOVOT、Romiといった具体的なロボットの事例を紹介し、それぞれが人の生活にどのように寄り添うかを考えます。 体験(後半40分)では、実際にコミュニケーションロボット「Romi」と会話を行います。 ロボットとの自然な対話のコツや仕組みを理解しながら、日常に取り入れるイメージを体感してみましょう。 当日のスケジュール 座学:14時00分～14時40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) 休憩:14時40分～14時50分 体験:14時50分～15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)	令和7年11月28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)	高田 信一 / 株式会社 MIXI Romi事業部 ロ ボット開発グループ マ ネージャー	10月31日～11月14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
渋谷区ひと駅散歩:恵比寿駅～広尾駅(渋谷区学びとスポーツ課)	渋谷区内を再発見するシリーズ「渋谷区ひと駅散歩」は今回、恵比寿駅をスタートして、広尾駅でゴールします。 途中に何があるのか、ゆったり歩いて、再発見をお楽しみください。 ■集 合:14:00JR山手線・埼京線・湘南新宿ライン恵比寿駅西口改札口 ■予 定:恵比寿駅→恵比寿東公園(タコ公園)→台雲寺(敵味方軍人の供養碑、歌川国宗の墓など)→渋谷川→祥雲寺(福岡藩黒田家の他、複数の大名の墓地など)→香林院(大給松平家の菩提寺)など→16:00東京メトロ日比谷線広尾駅解散予定 ※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7年12月3日(水) 14:00～16:00	恵比寿周辺	歴史講師 近藤 圭二 氏	11月5日～11月19日	無料	0
パズル作り入門 クロスワードパズルを作ろう (渋谷区学びとスポーツ課)	脳トレにパズルが有効であることは広く知られていますが、どんな人が作るのだろうと考えたことはありませんか？ じつは誰でも作ることができ、しかも作るとは解くことの何倍も楽しいのです。この講座ではクロスワードパズルの作り方をご指導し、教室内で実際に作って完成をめざします。良くてきたパズルは雑誌に投稿すれば掲載されます。余暇を利用し、パズル作りを始めましょう。	2025/12/8(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)	フリーライター 千本木 亨雄 氏	11月10日～11月24日	無料	0
第21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)	講 演:腎がんに対するロボット支援手術	2025/12/21(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泌尿器科 石川 晃	11月21日～12月7日	無料	0