

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
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:大河ドラマ館と鳶屋重三郎のお墓(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鳶屋重三郎。 浅草に設けられた大河ドラマ館を見学する他、鳶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(鳶屋重三郎のお墓)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 実に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

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
東京国立近代美術館ガイドスタッフによる所蔵品ガイド(渋谷区学びとスポーツ課)	撮影:加藤健 東京国立近代美術館は皇居、北の丸公園、千鳥ヶ淵など自然豊かな環境に位置する日本で最初の国立美術館です。「所蔵品ガイド」では、ガイドスタッフ(ボランティア)が選んだ所蔵作品数点を、参加者との対話を交えて鑑賞します。所蔵作品展「MOMATコレクション」とは日本画、洋画、版画、彫刻、写真、映像など14,000点を超える所蔵作品から、約200点を展示する国内最大級のコレクション展示です。19世紀末から現在に至る日本を中心とした美術の流れをたどることができます。参加には観覧券が必要です。講座当日に、各自「所蔵作品展」のチケットを購入してください。 【チケット料金】 所蔵作品展 一般 500円※65歳以上の方は所蔵作品展が無料です。健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードなど年齢を証明できるものをご提示ください。なお、年齢条件以外にも無料入館の対象者に該当する場合がございます。チケット料金の詳細はこちらからご確認ください	令和7年11月27日(木) 11:00～12:00	東京国立近代美術館(東京都千代田区北の丸公園3-1)		10月31日～11月13日	無料	0

法の中枢に触れる！ー最高裁判所見学で知る日本の司法（渋谷区学びとスポーツ課）	<p>日本の司法の中枢である最高裁判所の庁舎を訪ね、法に触れる野外講座を開催します。</p> <p>講座内容 最高裁判所の大法廷等を見学するツアーです。実際に行われている裁判を見学するものではありませんので、ご注意ください。</p>	2025/11/27(木)09:30～10:30	東京都千代田区隼町4番2号	最高裁判所職員	11月4日～11月16日	0円(全1回)	0
大正・昭和・平成の渋谷の写真約170点を展示する『渋谷アーカイブ写真展』連動企画「名づけられた渋谷の通り」(渋谷区学びとスポーツ課)	<p>11月18日(火)～30日(日)の13日間「渋谷アーカイブ写真展」が渋谷ヒカリエ8階(8/COURT)で開催されます。渋谷には、道玄坂、公園通り、センター街、文化村通りなど、名付けられた通りが数多くあります。谷間にある駅を中心にひろがる道の上では、ひと・もの・ことが行き交い、網目のようになって「通り」として人々に親しまれています。それらの通りの名前は、明確な由来があるものだけではなく、諸説ある場合や、いつの間にかそう呼ばれていることも少なくありません。渋谷の通りは、それぞれが道路の形状だけではなく個性を持ち、現在も街の回遊を楽しませてくれています。同展では、そんな「名づけられた渋谷の通り」をテーマに、大正・昭和・平成の渋谷の写真約170点を展示する渋谷のアーカイブ展示を行います。本講座は上記写真展と連動した、渋谷ハチコウ大学生のための特別講座です。展示写真をもとに、通りの背景や展示写真から発見されたことについて解説いたします。そして皆さんの渋谷にまつわる思い出も共有いただければと思います。あなたにとって「渋谷の通り」はどんな記憶とつながっていますか？ぜひ会場で一緒に語りましょう。</p>	令和7年11月27日 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)	Commons Archive Collective アーキビスト 井出竜郎 リサーチャー 兒玉真太郎 PR 宇佐美由衣	11月5日～11月17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)	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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)</p>	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)	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>■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</p> <p>■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</p> <p>※一部、入らない場所があります</p> <p>※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)</p>	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
こども食堂から広がる地域のつながり(渋谷区学びとスポーツ課)	<p>本講座では、渋谷センター街で実際にこども食堂の運営に携わっている大学生3人が、・こども食堂とはどんな場なのか・そこからどのような地域のつながりが生れているのか・私たち一人ひとりがどのように関わることができるのかなどについてお話します。</p>	2025/12/03(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SDGs協会 大学生 えいと／あみんちゅ／おはる	11月4日～11月20日	0円(全1回)	0
紅葉の旧前田家本邸ツアー(渋谷区学びとスポーツ課)	<p>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。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。紅葉が美しく色づく季節ですので、お庭の風景からも秋の趣を感じていただけることと思います。※本講座は令和7年5月28日(水)に実施しました「旧前田家本邸ツアー」と同じ内容となります</p>	令和7年12月4日(木) 14:00～15:30	旧前田家本邸(目黒区駒場四丁目3番55号)	0	11月14日～11月24日	無料	0
武蔵野音楽大学 楽器ミュージアム見学(武蔵野音楽大学 楽器ミュージアム(東京都練馬区羽沢1丁目13-1))	<p>武蔵野音楽大学ミュージアムは、古今東西の楽器を一堂に集めた博物館です。所蔵資料には、西洋楽器の名器や希少な歴史資料、日本の伝統楽器、世界各地の民族楽器のほか、エンジン蠟管機やオルゴールなどがあり、その総数は5,900点を超えます。館内は、「鍵盤楽器」「管弦打楽器」「日本の楽器」「世界の民族楽器」の4つの独立した展示室に分かれ、それぞれ異なったデザインで演出されています。今回は館員の方のガイドを聞きながら施設を見学致します。</p>	2025/12/05(金) 14:00～15:00	武蔵野音楽大学 楽器ミュージアム	0	11月7日～11月20日		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。良くで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
からだにやさしい、お酒との上手な付き合い方(地域保健課健康推進係)	酒造メーカー担当者を講師にお招きし、「お酒」をテーマに講演会を開催します。 体質と「酔い」について知りたい！ 健康には気をつけたいけど、年末年始はお酒の量が増えがち・・・ 減酒のヒントがほしい！ そんな方にオススメの講演会です。	令和7年12月12日(金) 9:30～11:00	渋谷区役所8階 801会議室	サッポロホールディングス株式会社 経営企画部アルコール関連問題(ARP) 担当 高林 充氏	11月27日～12月9日	無料	0
渋谷区居住支援セミナー(渋谷区学びとスポーツ課)	住宅確保要配慮者とは、高齢者、障害者、子育て世帯、低額所得者、被災者、外国人など、賃貸住宅の確保が困難な人々を指します。こうした方々は、一般的な賃貸住宅への入居が困難な場合があります。本講座では・住宅確保要配慮者でも入居しやすくなる仕組みや取り組み・実際の事例・受け入れる側(土地や物件を所有する方)にのってのメリット・デメリットをわかりやすく紹介します。対象者：・土地や物件を所有し、住宅確保要配慮者の受け入れに関心のある方・土地や物件を所有し、住宅確保要配慮者の受け入れに関心のある方本講座は渋谷区住宅政策課が実施する講座に、ハチコウ大学生専用枠を設けて実施します。	令和7年12月15日(月) 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)	0	11月17日～12月10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。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。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。【観覧料】55歳～59歳:100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7年12月19日(金) 14:00～15:30	旧朝倉家住宅(渋谷区猿楽町29-20)	0	11月17日～12月5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

自主企画講座
R8年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8年1月15日(木) 9:30～16:30/1月20日(火) 9:30～16:15/1月22日(木) 9:30～16:15/1月27日(火) 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	11月17日～12月24日	無料	0
第22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)	抗がん剤による脱毛を予防しよう ～頭皮冷却療法～	2026/1/18(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乳腺・甲状腺外科 清水 淑子	12月22日～1月4日	無料	0
体内時計と健康(渋谷区学びとスポーツ課)	体内時計は、バクテリアからヒトに至るまで、地球上の多くの生物に存在し、行動や様々な生理機能の概日リズム(サーカディアンリズム)を制御しています。体内時計の乱れは、睡眠障害のみならず、糖尿病やメタボリックシンドロームなどの病気とも密接に関連しています。本講座では、体内時計のしくみから最新の時間治療まで、身近な話題を多く交えて概説します。	令和8年1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)	東京大学大学院新領域創成科学研究科 メディカル情報生命専攻 客員教授 大石勝隆 氏	12月19日～1月5日	無料	0
健康づくり講演会「お薬のこと・健康のこと 気軽に聞いて上手に活用！まちの薬剤師」 （地域保健課健康推進係）	薬剤師を講師にお招きし、「薬」をテーマに講演会を開催します。 薬の種類と特徴について知りたい！ まちの薬剤師にどこまで相談していいかわからない・・・ 市販薬の選び方について知りたい！ そんな方にオススメの講演会です。	令和8年1月20日(火) 9:30～11:00	渋谷区役所8階 801会議室	渋谷区薬剤師会副会長 岩下 哲哉氏	1月7日～1月15日	無料	0
さくらホール見学ツアー(渋谷区学びとスポーツ課)	文化総合センター大和田「さくらホール」は、音楽・演劇・舞踊・文芸・朗読・映画・伝統芸能など、幅広いジャンルの演奏会や発表会、講演、式典、説明会に利用できる多目的ホールです。 本講座では、さくらホールの設置目的や利用内容を学ぶとともに、舞台・照明・音響の準備から本番までの流れを説明します。さらに、音響ミキサーなどの機材操作体験も予定しております。	令和8年1月23日(金) 11:00～12:00	文化総合センター大和田 さくらホール(〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町23-21)	さくらホール技術担当者(渋谷区文化総合センター大和田 指定管理者)	12月19日～1月5日	無料	0

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。	令和8年1月26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 准教授 竹内 俊彦	12月22日～1月9日	無料	0
国立能楽堂オープンデイ ガイドツアー(国立能楽堂 (東京都千駄ヶ谷4-18-1))	能楽師のガイドで、国立能楽堂の主催している国立能楽堂オープンデイに団体として参加します。	2026/01/27 14:00～15:00	国立能楽堂		12月26日～1月12日	無料	0
鳶屋重三郎ゆかりの日本橋(渋谷区学びとスポーツ課)	平成7年度大河ドラマの主人公だった鳶屋重三郎は吉原で起業して10年、出版界の中心である日本橋通油町へ進出します。寛政の改革を断行する松平定信の政策を痛烈に風刺し、身上半減の処分を受けても決してあきらめませんでした。ドラマの余韻が残るなか、中央区では鳶重関連の催しが3月まで延長されています。彼が活躍した地をめぐり、その後半生をたどれば、鳶重がメディア王と呼ばれた理由がわかるでしょう。	令和8年1月29日(木) 10:00～12:30	日本橋周辺	フリーライター 千本木 亨雄 氏	12月25日～1月15日	無料	0
いろいろな性、いろいろな生きかた(渋谷区学びとスポーツ課)	2023年に「性的指向及びジェンダーアイデンティティの多様性に関する国民の理解の増進に関する法律」が制定され、社会全体で”性の多様性”への理解が求められる時代となりました。この講座では、性の多様性とは何か、そしてそれをめぐる社会課題について、わかりやすく学びます。自分自身や身近な人の「生きかた」や「あり方」を考えるきっかけになる内容です。講師は、埼玉大学ダイバーシティ推進センターの渡辺大輔さん。前回は大好評だった講座の第2回開催です！こんな方におすすめ！●「性の多様性」について知りたい、考えてみたい方● 自分や周囲の人の”生きかた”に関心がある方● 多様な価値観を受け入れ、より良い社会づくりに関わりたい方● お孫様やお子様か「今」をどう生きているのか、ゆっくり考えてみたい方● 前回参加できなかった方、さらに深く学びたい方多様な性や生きかたについて、気軽に学び、語り合える場です。初めての方も、リピーターの方も大歓迎です！皆様のご参加、お待ちしております。	令和8年1月30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)	埼玉大学 ダイバーシティ推進センター 渡辺 大輔 氏	12月19日～1月16日	無料	0

自主企画講座
R8年2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
秦の勃興ー考古学からみた始皇帝の祖先たちー(渋谷区学びとスポーツ課)	秦というと、始皇帝のイメージから先進的で強大な国の印象が強いと思いますが、元々は甘肅省東部の僻地を領する小国でした。天下統一への第一歩は、西周時代末から春秋時代中頃にかけて関中平原(西安などが位置する陝西省の盆地)へ進出して基盤を得たことにあります。講義では、最初に始皇帝に関わる遺跡・遺物(始皇帝陵など)にごく簡単に触れたのち、西周時代末から春秋時代中頃における秦の動向を考古学の成果を中心に紹介します。	令和8年2月3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)	白根記念渋谷区郷土博物館・文学館 学芸員 大日方 一郎 氏	1月6日～1月19日	無料	0
ジャイアントパンダ 30年の飼育の軌跡 ～パンダから教えてもらったこと～(渋谷区学びとスポーツ課)	パンダの飼育ってどんなことをするの？なんで繁殖が難しいの？アドベンチャーワールドでは、1994年に2頭のジャイアントパンダが来園して以来、30年以上にわたり、日中双方で保護・繁殖活動に取り組んできました。これまでのジャイアントパンダの飼育管理や繁殖研究の取り組みについて、元ジャイアントパンダ飼育スタッフが体験談を交えてお伝えします！	令和8年2月5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)	アドベンチャーワールド元ジャイアントパンダ飼育スタッフ	1月9日～1月22日	無料	0
恐竜・古生物と「大絶滅」の謎を楽しむ(渋谷区学びとスポーツ課)	恐竜をはじめ、現代では姿を消し、化石として知られる「古生物」。その進化の歴史には、地球規模で生命を揺るがした「大量絶滅事件」が5回確認されています。これらは「ビッグ・ファイブ」と呼ばれ、生物界の大きな転換点となりました。この講座では、とくに代表的な2つの絶滅事件を取り上げ、古生物たちにどのような影響を与えたのかを、サイエンスライターがわかりやすく解説します。予備知識は不要です。どなたでも気軽にご参加いただけます。最終回では、2025年に発表された恐竜・古生物に関する最新ニュースを紹介します。【第1回】恐竜絶滅と中生代最後の大事件約6600万年前に起きた大量絶滅事件を解説します。恐竜類の絶滅で有名ですが、恐竜以外の生物や環境にはどのような影響があったのでしょうか？【第2回】史上最大大量絶滅と新しい世界の始まり約2億5200万年前に発生した「史上最大規模」の大量絶滅事件を解説します。生物種の8割以上が姿を消したとされるこの出来事で、世界はどのように変わり、その後の生命進化はどう方向づけられたのでしょうか？【第3回】2025年の恐竜・古生物ニュース2025年に発表された恐竜や古生物に関するニュースの中から、特に注目すべき研究成果や話題を、サイエンスライターの視点から楽しく紹介します。	令和8年2月6日、20日、27日(金)15:00～16:00	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ9階)	土屋 健 (オフィス ジオパレオント代表、サイエンスライター)	1月7日～1月23日	無料	0
午年に行きたい競馬博物館(渋谷区学びとスポーツ課)	令和8年は午年ということで、東京競馬場内にある競馬博物館を見学します。ここは競馬に興味がない人も楽しめる施設となっています。そのあと京所道という由緒ある道を通して大國魂神社へ向かいます。府中はその名からわかるように、かつて国府があった場所。国府の近くには総社神社が造られることになっていますが、大國魂神社こそ武蔵国の総社神社であり、参道には源義家や徳川家康が植えた櫨並木が残ります。	令和8年2月12日(木) 10:00～12:30	JRA競馬博物館	フリーライター 千本木 亨雄 氏	1月15日～1月29日	無料	0

定年退職までに整える安心ライフプラン ～退職準備とセカンドライフの作り方～(渋谷区学びとスポーツ課)	定年前の段階で、定年後に関して計画される方が増加傾向にあります。 定年退職後を見据えたライフプランを実践的に学ぶ機会です。現役時代の働き方や暮らし方、家計の見直し、そして家族との関係性を含む幅広い視点を取り入れ、より具体的な行動計画へと落とし込むことを目的とし、考えるきっかけになればと思います。	令和8年2月14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)	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	1月15日～1月29日	無料	0
第23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)	未破裂脳動脈瘤と診断されたら	2026/2/15(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 第二脳神経外科 入江 是明	1月19日～2月1日	無料	0
京都の老舗カフェ文化 ― 長く愛されるサービスの力(渋谷区学びとスポーツ課)	京都には昭和初期から続く喫茶文化が今も息づいており、世代を超えて人々を惹きつけています。本講座では、古くから続くカフェがどのようにして「日常の一部」となり、顧客との関係性や空間の雰囲気を通じて持続的な価値を生み出してきたのかを、サービス・マネジメントの視点から考えます。効率や利便性を追求する現代において、あえて「不便さ」を残すことで生まれる豊かさや、常連客との絆がもたらす安心感を探ります。渋谷にしながら、京都の老舗カフェに息づく時間の流れを体感できる内容です。※この講座は、令和8年2月17日(火)に開催される「京都の新しいカフェスタイル ― 伝統と革新のサービスデザイン」を受講されていない方でも、安心してご参加いただける内容です。両方の講座をご受講いただくと、より深く理解していただけますが、応募が多数の場合は抽選となり、両日受講のご希望にお応えできない場合があります。あらかじめご了承ください。	令和8年2月16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)	和光大学経済経営学部 経済学科 永石 尚子 教授	1月16日～2月2日	無料	0
京都の新しいカフェスタイル ― 伝統と革新のサービスデザイン(渋谷区学びとスポーツ課)	近年の京都では、町家をリノベーションしたカフェや、書店や八百屋とのコラボレーション、さらにはチェーン店による「京都らしさ」を取り入れた展開など、多様なスタイルが生まれています。本講座では、地域資源を活かした空間づくりや、観光・インバウンド需要に応えるサービス設計を取り上げ、伝統と革新が交わる場としてのカフェを考察します。顧客体験をどのように設計し、都市の魅力づくりに貢献しているのかをサービス・マネジメントの観点から学びます。渋谷のカフェ文化とも比較しながら、未来のカフェ経営や都市生活のヒントを得られる内容です。※この講座は、令和8年2月16日(月)に開催される「京都の老舗カフェ文化 ― 長く愛されるサービスの力」を受講されていない方でも、安心してご参加いただける内容です。両方の講座をご受講いただくと、より深く理解していただけますが、応募が多数の場合は抽選となり、両日受講のご希望にお応えできない場合があります。あらかじめご了承ください。	令和8年2月17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)	和光大学経済経営学部 経済学科 永石 尚子 教授	1月16日～2月2日	無料	0
聞いてみよう贅女(ごぜ)唄～雪国に残った放浪芸～(渋谷区学びとスポーツ課)	盲目の女性旅芸人の職能集団・贅女(ごぜ)は室町時代から昭和にかけ、三味線を手に物語唄や流行り唄、予祝芸を披露して日本各地を回りました。芸に誇りをもち、たくましく生きたその姿は能や浮世絵、ラフカディオ・ハーンのエッセイにも登場。昭和50年代には水上勉の小説『はなれ贅女おりん』がベストセラーとなり、岩下志麻主演で映画化もされました。最後の贅女と交流を重ねた講師が演奏をまじえながら(小説では描かれなかった)その歴史と魅力を語ります。講座後半では学生のみなさんも贅女唄の歌唱にチャレンジしましょう。 こんな方にオススメ ・民俗学に興味のある方・能、浄瑠璃、歌舞伎など古典芸能が好きの方・贅女唄を聞いてみたい方 講師プロフィール 幼い頃より民謡、三味線を学ぶ。高校時代に贅女唄と出会い衝撃を受け、新潟に最後に残った三人の贅女の元に通い亡くなるまで10年間交流を重ねる。(大学卒業時には贅女の旅を追体験しようと各寺院で奉納演奏をしながら四国八十八ヶ所歩き遍路を行う。)(民謡を本條秀太郎氏、端唄を岡本芳文氏に師事。NHK邦楽技能者育成会修了。)	2026/2/25(水) 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)	民謡歌手・三味線奏者 月岡 祐紀子 氏	1月29日～2月12日	無料	0
太陽活動極大期のオーロラを楽しむ！(渋谷区学びとスポーツ課)	北極地域でのオーロラ観光が盛んになってきましたが、私たちがオーロラに憧れるのはなぜでしょうか。それはオーロラが高度100km以上の宇宙空間と呼ばれる場所で起こっており、地上にしながら宇宙にいる気分を味わうことができることです。激しく渦巻くオーロラ爆発が起ると、その光の渦の中に吸い込まれてしまうような不思議な感覚になります。 オーロラのエネルギー源は太陽コロナから吹き出す太陽風と呼ばれるプラズマ粒子の流れですが、その強さは太陽黒点11年周期で大きく変化します。今年は太陽黒点数が最大となる太陽活動極大期ですので激しいオーロラの出現が期待されます。また日本でも低緯度オーロラと呼ばれる赤いオーロラが何回も見られるでしょう。この講義では、オーロラの様々な形や色や動きについて紹介し、その原因を考えます。また地球周辺の宇宙環境変動の様子、宇宙天気予報、木星・土星オーロラなど、最新の研究成果をやさしく紹介します。	令和8年2月26日(木) 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)	東北大学 名誉教授 (公財)日本極地研究振興会 理事 福西 浩 氏	1月29日～2月12日	無料	0

自主企画講座
R8年3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
追加実施 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8年3月2日(月) 14:00～16:00	恵比寿周辺	歴史講師 近藤 圭二 氏	2月2日～2月26日	無料	0
「おいしさ」を科学する 味、食感の話(渋谷区学びとスポーツ課)	私たちの日々の生活では、食べるということはとても重要です。食べ物は「おいしい」ことが重要ですが、「おいしさ」にはその発現に様々な要素が存在します。今回の講義では、「おいしさ」にとって重要な要素である味覚と食感についてお話してみたいと思います。また、「おいしさ」実現のための技術や評価の体験もできればと思います。今回講義を通じて、食への関心や興味を深めていただき、健康な食生活につなげることができれば幸いです。 ※本講座では、マヨネーズの試食を予定しております。卵アレルギーをお持ちの方は、体験にご参加いただけませんので、あらかじめご了承ください。	令和8年3月6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)	東京薬科大学 生命科学部 応用生命科学科 食品科学研究室 熊澤 義之教授	2月6日～2月19日	無料	0

初めての太極拳一心とからだの健康に(渋谷区学びとスポーツ課)	肩こりや冷え、便秘、疲れやすさなど、心身の不調を感じやすくなる年代だからこそ、太極拳を始めてみませんか。ゆったりとした動きと深い呼吸で体の内側から整え、姿勢や血流、代謝を改善へ導きます。渋谷ストリーム隣の美しい道場で行う講座は、落ち着いた空間で心も体もゆっくり整えられるのが魅力です。関節や筋肉に負担が少なく無理なく続けられ、心の安定や睡眠の質向上にも役立つ健康法です。運動に自信のない方や初めての方も安心してご参加いただけます。長く受け継がれてきた太極拳の心地よさを、ぜひ一緒に体感してください。体が軽くなり、心が晴れていく喜びを感じていただけたら幸いです。 講座内容 太極拳とは？(歴史と効能とその特徴)(15分から20分) 抜筋骨・気功・太極拳を体験してみよう(約60分。途中休憩あり) 質疑応答(10分)	2026/3/10(火)13:30 ～15:00	全日本柔拳連盟(渋谷ストリーム隣) (渋谷区渋谷3-21-11-1F)	地曳寛子(全日本柔拳連盟会長)氏、補佐1名	2月10日～2月23日	無料	0
省エネ・節電・節約！～3つの視点で上手な電気の使い方～(渋谷区学びとスポーツ課)	3つの視点(下記ご参照)から脱炭素の日本の取り組みや、電気の供給の仕組み、値上がりなどの背景を確認し、省エネの必要性、正しい省エネ対策などをご紹介します。 ①【省エネ】脱炭素への取り組み ②【節電】国内の電力供給不足 ③【節約】電力料金の値上がり	令和8年3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)	㈲ナソニック(株)エレクトリックワークス社 CXイノベーションセンター サポート推進部エリアコンタクト推進課 鈴木 亜紀氏	2月13日～2月26日	無料	0