

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
大河ドラマ：蔦屋重三郎が生まれ育った吉原散策	今年の大河ドラマの主人公は、蔦屋重三郎。蔦屋重三郎は、江戸で唯一幕府が公認した遊郭である吉原で生まれ育ちました。吉原とは一体、どういう場所だったのでしょうか。大河ドラマ放映にあわせて台東区が設けた、江戸新吉原耕書堂を含めてご案内します。 14:00東京メトロ日比谷線三ノ輪駅3番出口方面改札口→浄閑寺(投込み寺)→見返り柳→五十間道→耕書堂跡(蔦屋重三郎が経営したお店)→吉原(大門跡、吉原公園、江戸新吉原耕書堂、吉原神社など)→16:00現地解散予定(三ノ輪駅への行き方、浅草駅行きのバスをご紹介します) ※一部、入らない場所があります	2025/4/9(水) 14:00～16:00	吉原周辺	歴史講師 近藤 圭二 氏	3月12日～3月26日	無料	0
第14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：認知症の診断と治療について～アルツハイマー型認知症を中心に～ 講演：認知症ケアサポートチームの活動について	2025/4/13(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神経内科副部長 堀内 恵美子 日本赤十字社医療センター 認知症ケアサポート チーム	4月1日～4月10日	無料	0
——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	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。	2025/4/14(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17日～3月31日	無料	0
【4/23追加実施】大河ドラマ：蔦屋重三郎が生まれ育った吉原散策	今年の大河ドラマの主人公は、蔦屋重三郎。蔦屋重三郎は、江戸で唯一幕府が公認した遊郭である吉原で生まれ育ちました。吉原とは一体、どういう場所だったのでしょうか。大河ドラマ放映にあわせて台東区が設けた、江戸新吉原耕書堂を含めてご案内します。 14:00東京メトロ日比谷線三ノ輪駅3番出口方面改札口→浄閑寺(投込み寺)→見返り柳→五十間道→耕書堂跡(蔦屋重三郎が経営したお店)→吉原(大門跡、吉原公園、江戸新吉原耕書堂、吉原神社など)→16:00現地解散予定(三ノ輪駅への行き方、浅草駅行きのバスをご紹介します) ※一部、入らない場所があります	2025/4/23(水) 14:00～16:00	吉原周辺	歴史講師 近藤 圭二 氏	3月31日～4月9日	無料	0

自主企画講座
5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
昭和100年:とげぬき地蔵尊高岩寺と三大塩大福	今年、令和7年(2025)は、「昭和100年」に当たります。戦争や高度成長期など、昭和はまさに、激動の時代でしたが、最近は、「昭和レトロ」として、注目を集めています。「昭和レトロ」を探しに、とげぬき地蔵尊高岩寺と、その周辺をゆったり散策します。 14:00JR山手線巣鴨駅改札口(改札口はひとつです)→「千成もなか本舗」(塩大福)→眞性寺(江戸六地蔵のひとつ銅造地蔵菩薩坐像)→「伊勢屋」(塩大福)→巣鴨地蔵通商店街(巣鴨地蔵通り商店街案内所、巣鴨庚申堂、「マルジ」(日本一の赤パンツ館)、とげぬき地蔵尊高岩寺、「元祖 塩大福みずの」(塩大福発祥の店))など→16:00JR巣鴨駅解散予定 ※一部、入らない場所があります	2025/5/7(水) 14:00～16:00	巣鴨周辺	歴史講師 近藤 圭二 氏	4月9日～4月23日	無料	0
——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。	2025/5/12(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14日～4月28日	無料	0
【5月15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フ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 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(5月15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15日の申込ページになりますので、5月22日に申込希望の方は【5月22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7年5月15日(全1回)17:00～17:50	YEBISU BREWERY TOKYO		4月17日～5月1日	無料	0

新緑の旧朝倉家住宅観覧ツアー2025(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。今回は伝統的日本住宅建築・庭園の鑑賞の楽しみ方を施設職員が解説します。 ※令和6年度に行いました下記講座と同じ内容となります。人気講座につき、下記講座に当選していない方を優先させていただきます。 令和6年5月30日 新緑の旧朝倉家住宅ツアー 令和6年12月12日 紅葉の旧朝倉家住宅ツアー 【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5月20日 (全1回)14:00～15:30	旧朝倉家住宅(東京都渋谷区猿楽町29-20)		4月21日～5月6日	0(観覧料別)(全1回)	0
【5月22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。タッブルームでは「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 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(5月19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7年5月22日 (全1回)17:00～17:50	YEBISU BREWERY TOKYO		4月17日～5月1日	無料	0
健康生活への道！～野菜、果物の栄養成分を見直しましょう～(渋谷区学びとスポーツ課)	今回は野菜、果物の基本的な事から健康づくりのための役割、初夏が旬の野菜、果物の情報、調理法によって変わる栄養成分、レシピ提案など野菜、果物情報満載の講座を予定しています。 Ⅰ)我が国の野菜、果物の歴史など:①縄文時代から現代までの作物の変遷 ②春夏秋冬野菜の特徴、③現代の野菜摂取量ベスト10 ③野菜、果物の違い Ⅱ)野菜、果物の役割(ビタミン、ミネラル、食物繊維):①摂取した栄養素が体内で利用される手助けをし、また身体機能の維持、調整の働きに貢献。魚肉類には存在しない食物繊維は便通を整え便秘を防ぎ、脂質、糖、ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きなどがあり、シニア世代にとって、健康生活にはなくてはならない栄養成分です。	令和7年5月23日 (全1回)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)	重田 健一 氏	4月23日～5月9日	無料	0
旧前田家本邸ツアー(和館・洋館)(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。	令和7年5月28日 (全1回)14:00～15:30	旧前田家本邸(目黒区駒場四丁目3番55号)		4月28日～5月12日	無料	0
渋谷の街を知ろう～「松濤の街並み」を歩く(渋谷区学びとスポーツ課)	シブカツで渋谷の街をみる視点を学んだあと、松濤を散策し、渋谷を再発見してみませんか。 座学と街歩きで1つの講座となります。 当日のスケジュール 座学:11時～12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) 街歩き:14時～16時(旧東急百貨店本店跡～松平恒夫邸跡～鍋島侯爵邸跡～三島由紀夫邸跡～鍋島松濤公園～神泉谷) ※座学終了後、各自で旧東急百貨店本店跡へご移動ください。交通費は自己負担となります。 ※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7年5月29日 (木) 11:00～12:30(座学) 14:00～16:00(街歩き)	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	田原 光泰 氏 (白根記念渋谷区郷土博物館・文学館)	5月1日～5月15日	無料	0
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)	令和7年5月30日 (全1回)13:00～14:40	池袋防災館		5月1日～5月16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
東京消防庁の消防博物館で消防の歴史と未来を体験しよう！(渋谷区学びとスポーツ課)	東京消防庁消防博物館 野外講座ツアー開催！ 東京の中心で、消防の歴史と防災の知識を学べる絶好の機会がやってきました！消防博物館では、江戸時代から現代までの消防の進化を実物の消防車やヘリコプター、ジオラマ、ショーステージで楽しみながら学べます。 ツアーの見どころ ①江戸時代の消火風景:町人たちの勇ましい姿を再現したジオラマで、江戸の火消しの歴史に触れよう！ ②最新の消防車とヘリコプター:大正から平成までの消防車や、実際に使用された消防ヘリコプターを間近で見学！ ③ショーステージ:アニメと模型で学ぶ現代の消火・救急活動。子供から大人まで楽しめる内容です。	令和7年6月3日 (全1回)14:00～15:00	東京都新宿区四谷3丁目10番	消防博物館職員	5月7日～5月21日	無料	0

渋谷区ひと駅散歩：表参道駅～明治神宮前駅	変わり続ける東京ですが、表参道駅と明治神宮前駅の間も、例外ではありません。昨年は、東急プラザ原宿「ハラカド」が開業しましたが、今年は、グリーンテラス表参道が、グランドオープン予定です。ひと駅の間を、ゆったり歩きましょう。 14:00東京メトロ銀座線・千代田線・半蔵門線表参道駅B1出口方面改札口→高野長英隠れ家跡→青山セントグレース大聖堂→グリーンテラス表参道(2025年のGWにグランドオープン予定の緑豊かな新商業施設)→東急プラザ表参道「オモカド」→東急プラザ原宿「ハラカド」など→16:00東京メトロ千代田線・副都心線明治神宮前駅解散予定	2025/6/4(水) 14:00～16:00	表参道周辺	歴史講師 近藤 圭二 氏	5月7日～5月21日	無料	0
渋谷で見る満天の星ープラネタリウム投影機のしくみー(渋谷区学びとスポーツ課)	プラネタリウム投影機は誕生100年を経過して進化を続けています。 渋谷区文化総合センター大和田12階のコスモプラネタリウム渋谷には最新の投影機が設置されています。この投影機のしくみを説明した後で投影機が映し出す美しい星空や宇宙映像をたっぷりお楽しみください。 2001年に閉館した渋谷駅前の五島プラネタリウムから2010年に新規開館したコスモプラネタリウム渋谷へ星空投影のバトンリレーが行われた歴史もご紹介します。皆様からの星の質問もお待ちします。 ※受講料600円は現金のみのお取り扱いとなります。予めご了承ください。	令和7年6月10日 (全1回)11:00～12:30	コスモプラネタリウム渋谷(文化総合センター大和田12階)	村松 修(コスモプラネタリウム星空解説員)	5月7日～5月21日	600円(全1回)	0
第16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:歩くためにもう一つ大切な足のこと～足首から下のトラブルと運動について～	2025/6/15(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看護部 慢性疾患看護専門看護師／WOC 伊藤 麻紀 日本赤十字社医療センターリハビリテーション科 理学療法士阿部圭尚	5月12日～5月29日	無料	0
これからの移動と交通安全講座～電動マイクロモビリティの安全な利用方法～(渋谷区学びとスポーツ課)	近年、都市部を中心に急速に普及が進む「電動マイクロモビリティのシェアリングサービス」たとえば電動キックボードや電動アシスト自転車は、環境にやさしく、ちょっとした移動を快適にしてくれる手段として注目されています。特に中高年層にとっては、移動の自由度を広げる選択肢として大きな可能性を秘めています。しかし、新しい移動手段にはこれまでの乗り物と異なる特徴や注意点があり、正しい交通ルールの理解や安全意識の向上が不可欠です。本講座では、「交通安全」と「新しいモビリティ」という2つの視点から、以下の内容を中心に分かりやすく解説いたします。	2025/6/16(月) 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)	地域まちづくりグループ グループマネージャー 難波隼平	5月12日～5月26日	無料	0
水族館における海棲生物の医療について(渋谷区学びとスポーツ課)	沖縄から講師とシブカツの会場をオンラインで繋ぎ講座を実施します！ 1回目「水族館における獣医師の役割について」 国内で40名ほどしかいない水族館獣医師が、経験した賞状などを動画や写真を用いて紹介します。 2回目「水族館の飼育動物の健康管理について」 他ではなかなか見ることが出来ない水族館での飼育動物の健康管理について、検査方法や治療について紹介します。	令和7年6月19日,20日(全2回) 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)		5月15日～6月5日	無料	0
美しい表情とキレイな発声 ～シットピクスで学ぶ美容解剖学～(渋谷区学びとスポーツ課)	顔の筋肉はとても繊細です。主に顔面の美容解剖学を理解しながら、頭蓋骨理解してパーツを整え、骨と骨とのつながり『縫合線』などをやさしく緩めていきましょう！身体、心、脳、神経をつなげていき、快活なアライメント、美しい表情、声を目指します。シットピクストレーニングはイスのみで行えるので、ご自宅、会社でも行えるようにしていきます。大好評シブカツ第6弾講座になります。お楽しみに！ 【講師紹介】白井 ヨシ 世田谷 駒沢SHIRO GYM代表 天空ストレッチ シットピ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1,530名以上の生徒を受け持つ。イスがあれば、どこでも・誰でもトレーニングをコンセプトに現在、石垣島や湘南、飛鳥クルーズ、キネコ国際映画祭、109シネマズなど様々な場所でお伝えしている。	令和7年6月23日 (全1回)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)	白井 ヨシ 氏	5月15日～6月5日	無料	0
住まいの終活セミナー～ガイドブックを使って安心の未来を計画しよう～(渋谷区住宅政策課)	このセミナーでは、空き家が増加している原因や法律などを伝え、自身が空き家問題に陥らないために、相続やすまいの終活の準備方法について詳しく解説します。 また、後半には東京都が発行している「東京住まいの終活ガイドブック」を活用し、安心の未来を計画するための具体的なステップを学ぶワークショップを行います。 ①空き家問題って何？ ②住まいの終活と相続準備 ③ワークショップ:自身と住まいの状況を把握しよう	2025/6/24(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)	NPO法人空家・空き地管理センター 山口進氏	5月16日～6月9日	無料	0
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。 イベントの見どころ ①江戸時代の広告:町人たちの生活を彩った江戸時代の広告資料を展示。歴史の一端に触れよう！ ②最新の広告技術:現代の広告技術やデジタルマーケティングの最前線を紹介。未来の広告を体験！ ③ショーステージ:アニメと模型で学ぶ広告の世界。子供から大人まで楽しめる内容です。	令和7年6月25日 (全1回)14:30～15:20	東京都港区東新橋1-8-2カレッタ汐留	アドミュージアム東京職員	5月25日～6月9日	無料	0
リアルな終活事情(渋谷区学びとスポーツ課)	「子どもや身内には迷惑と負担をかけたくない」皆さんが最初に思うワードです。しかし、ここから一歩踏み出す可否かその想いの分かれ道です。「終活」を考える事に早いは、ありません。今、現実にかけている「終活」の事例を参考に、ご自身の終活を考えるきっかけになって頂ければと思います。	令和7年6月27日 (全1回)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)	一般社団法人 LMN 営業本部長 上原 隆英 2級ファイナンシャル・プランニング技能士	5月30日～6月13日	無料	0

「代々木オリンピック競技場と丹下健三」(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60分+見学60分)の2部構成です。 座学(60分)では、渋谷・代々木の歴史と1964年東京五輪が街にもたらした都市の変貌を概観し、代々木競技場設計者である丹下健三のデザインの特徴、独創的な吊屋根構造を持つ建物とその革新性などに迫ります。 見学(60分)では、競技場の内外を歩きながらダイナミックな曲線美とそれを実現した建築技術を見学し、モダニズム建築と戦後復興期の都市計画を体感します。 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:14時～15時(国立代々木競技場 第一体育館、国立代々木競技場 第二体育館) ※座学終了後、13時半に明治神宮原宿ローの鳥居周辺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。	2025/6/30(月) 10:30～11:30、 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)	青山学院大学大学院博士課程 / 一級建築士 塩田伸一氏	6月2日～6月16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7年7月1日(火) 9:30～16:30/7月3日(木) 9:30～16:15/7月10日(木) 9:30～16:15/7月15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)		5月17日～6月18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)	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。	2025/7/2(水) 10:30～11:30、 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)	青山学院大学大学院博士課程 / 一級建築士 塩田伸一氏	6月4日～6月18日	無料	0
白根記念渋谷区郷土博物館企画展「考古学からみた渋谷の歴史～縄文・弥生のくらし～」展示解説ツアー(渋谷区学びとスポーツ課)	白根記念渋谷区郷土博物館・文学館は渋谷区に関する、歴史・民俗・考古学などをテーマにした博物館展示と、渋谷区にゆかりのある作家の作品、資料を展示した文学館展示を常設しております。今回は企画展「考古学からみた渋谷の歴史～縄文・弥生のくらし～」を館学芸員がご案内いたします。※今回の講座につきましては、一律入館料無料となります	令和7年7月3日(木)14:00～15:00	白根記念渋谷区郷土博物館・文学館	大日方 一郎 氏	6月6日～6月19日	無料	0
パズル作り入門 ナンバープレイスを作ろう	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。この講座ではナンバープレイス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。	2025/7/7(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	6月9日～6月23日	無料	0
【7月9日(水)】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「黙然たる反骨 安藤照 一没後・戦後80年 忠犬ハチ公像をつくった彫刻家―」展(会期2025年6月21日(土)～2025年8月17日(日))を担当学芸員が解説します。	令和7年7月9日(水)10:30～11:30	松濤美術館(東京都渋谷区松濤2丁目14-14)		6月6日～6月23日	無料	0
【7月10日(木)】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「黙然たる反骨 安藤照 一没後・戦後80年 忠犬ハチ公像をつくった彫刻家―」展(会期2025年6月21日(土)～2025年8月17日(日))を担当学芸員が解説します。	令和7年7月10日(木)10:30～11:30	松濤美術館(東京都渋谷区松濤2丁目14-14)		6月6日～6月23日	無料	0

第17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：大腸がん早期発見の重要性	2025/7/13(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消化器内科副部長 山本信三	6月12日～6月26日	無料	0
【追加募集】美しい表情とキレイな発声 ～シットビクスで学ぶ美容解剖学～(渋谷区学びとスポーツ課)	6月23日開催分のお申込みが多数ありましたので、7月14日に追加開催いたします。※6月23日開催分と同様の内容となります。顔の筋肉はとても繊細です。主に顔面の美容解剖学を理解しながら、頭蓋骨理解してパーツを整え、骨と骨とのつなぎめ『縫合線』などをやさしく緩めていきましょう！身体、心、脳、神経をつなげていき、快活なアライメント、美しい表情、声を目指します。シットビクストレーニングはイスのみで行えるので、ご自宅、会社でも行えるようにしていきます。大好評シブカツ第6弾講座になります。お楽しみに！ 【講師紹介】 白井 ヨシ 世田谷 駒沢SHIRO GYM代表 天空ストレッチ 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1,530名以上の生徒を受け持つ。イスがあれば、どこでも・誰でもトレーニングをコンセプトに現在、石垣島や湘南、飛鳥クルーズ、キネコ国際映画祭、109シネマズなど様々な場所でお伝えしている。	令和7年7月14日 (全1回)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)	白井 ヨシ 氏	6月9日～6月30日	無料	0
イギリス料理はなぜ「まずい」のか？ いや、本当に「まずい」のか？―「食」の世界経済史―(渋谷区学びとスポーツ課)	イギリス料理と聞くと、みなさんはどんなものを思い浮かべますか。多彩なエスニック料理も魅力的です。これまで、たびたびイギリス料理は「まずい」と言われてきましたが、はたして本当に「まずい」のでしょうか。今回は、産業革命や移民など世界経済史の視点でイギリスの「食」について考えます。	令和7年7月16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)	齋藤 翔太郎（東洋大学経済学部国際経済学科准教授）	6月13日～6月30日	無料	0
マナティーのお話(渋谷区学びとスポーツ課)	現役飼育員が水族館の概要説明の他、担当する飼育業務や生物の魅力について紹介します。	令和7年7月17日 (全1回)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)	海獣課マナティー係・マナティー飼育担当	6月16日～7月3日	無料	0
聞いて納得！老人ホームの基礎知識「老人ホームを検討する前の心構えと料金の仕組み」(渋谷区学びとスポーツ課)	老人ホームにお世話になりたいけど将来的には…。と漠然と考えている方は多いと思います。しかし、計画的に検討する方は意外に少なく、実際に困ってから慌てて情報収集するのが一般的です。老人ホームにはいろいろな種類があり役割も様々。「入居金」や「月額利用料」も様々で、パンフレットに記載されている金額以外にも料金は加算されるものです。「ご家族、ご自身にとって良い老人ホームの条件とは？」この講座をキッカケに考えてみてはいかがでしょうか？	令和7年7月24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)	介護施設研究所 代表 齋藤弘毅	6月26日～7月10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)	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。	2025/7/28(月) 10:30～11:30、 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)	青山学院大学大学院博士課程 / 一級建築士 塩田伸一氏	6月30日～7月14日	無料	0
「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60分+見学60分)の2部構成です。 座学(60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(60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(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。	2025/7/30(水) 10:30～11:30、 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)	青山学院大学大学院博士課程 / 一級建築士 塩田伸一氏	7月2日～7月16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
死者たちとの定時総会「お盆」を学ぶ(渋谷区学びとスポーツ課)	日本の夏に欠かせない風物詩のひとつが「お盆」です。.....と書いた途端に、お盆は秋の季語ですよね、と指摘が入る程度には由来や歴史がそれなりに知られている行事です。 とはいえネットで簡単に閲覧できる解説記事は、今や大半が生成AIで粗製乱造されている類になってしまいました。 そもそも「お盆」を知る・学ぶとはどういうことなのか、その根本から考え直す機会にしたいと考えています。	令和7年8月1日 (全1回)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)	ものづくり大学 教養教育センター 教授 土居 浩(どい ひろし)氏	7月1日～7月15日	無料	0
<特定非営利活動法人シブヤ大学×聖心女子大学教育学科共催> 戦後80年特別授業「記憶と想像力のバトン～戦争を知らないわたしたちが紡ぐ言葉～」(渋谷区学びとスポーツ課)	8/3(日)、戦後80年特別授業「記憶と想像力のバトン～戦争を知らないわたしたちが紡ぐ言葉～」が、聖心女子大学教育学科とシブヤ大学の共催で開催されます。 <特定非営利活動法人シブヤ大学 とは>シブヤ大学は、まちのあらゆる場所を教室に、多様な授業を開催しているNPO法人です。 2006年の開校以来、開催した授業は1,600講座以上。これまでに45,000人以上が参加しています。 HP:https://www.shibuya-univ.net/about/ ゲストには、1946年に岩波書店から創刊された月刊「世界」編集長の堀由貴子さん、90年代生まれが沖縄を語るプロジェクト「あなたの沖縄」代表の西由良さんという、若くして戦争と向き合いながら言葉を紡ぐ活動をされているお二人をお迎えします。 ※本講座はシブヤ大学の講座に渋谷ハチコウ大学生枠を設けて募集を行っております。 参加者の中には渋谷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。	令和7年8月3日 (日)14:00～17:00	聖心女子大学 宮代ホール	堀由貴子(月刊「世界」編集長)、西由良(あなたの沖縄 代表)	7月22日～7月31日	無料	0
妖怪学入門(渋谷区学びとスポーツ課)	鉄鼠、狂骨、姑獲鳥、火車――。日本各地には、様々な妖怪が伝承されています。得体の知れない不気味なモノノケたちも、見慣れるとユーモラスな愛嬌のあるキャラクターです。漫画家の水木しげる氏、小説家の京極夏彦氏と親交が深く「妖怪博士」といわれている講師が、楽しい妖怪ワールドを案内します。	令和7年8月18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)	妖怪研究家 多田 克己氏	7月22日～8月4日	無料	0
聞いて納得！ サービス付き高齢者向け住宅の基礎知識 ～老人ホーム化する現状と課題～(渋谷区学びとスポーツ課)	元気な高齢者が住む賃貸住宅のイメージだが、もし介護が必要になるとどのような対応になるのかご存じでしょうか。「サービス付き」のサービスとは何のこと？老人ホームと何が違うの？などなど素朴な疑問が沢山あると思います。 この制度が始まって10年少々経過してだいぶ世の中に浸透してきましたがまだまだ発展途上の業態です。 メリット・デメリットもあるサービス付き高齢者向け住宅を学び、「もし自分が利用する事になったら」をイメージしてみてはいかがでしょうか。	令和7年8月21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)	介護施設研究所 代表 齋藤弘毅	7月24日～8月7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事なことです。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。 ※一部、4月25日の令和7年度前期入学者を対象とした特別講座と内容が重複する部分があります。	令和7年8月26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25日～8月11日	無料	0

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
数学体験館 見学ツアー(渋谷区学びとスポーツ課)	数学体験館は子どもから大人まで数学を楽しく学べる教具・教材等を開発し、それらを展示し、さらに成果を国内外に発信することを目的とした施設です。 今回は数学体験館インストラクターによる展示の解説を聞きながら、館内をご見学いただきます。	令和7年9月3日 (水)14:00～16:00	数学体験館(〒162-8601 東京都新宿区神楽坂1-3)	数学体験館 山口康之氏・学生スタッフ(インストラクター)	8月1日～8月14日	無料	0
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9月4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5日～8月22日	無料	0

邦楽囃子体験～歌舞伎・日本舞踊の音楽～(渋谷区学びとスポーツ課)	江戸時代から受け継がれてきた日本の伝統芸能——歌舞伎や日本舞踊。その中で演じられる音楽には、物語を彩り、舞台に臨場感を与えるさまざまな工夫が込められています。本講座では、そうした伝統音楽の魅力をひもときながら、特に舞台の雰囲気盛り上げる重要な存在である「囃子(はやし)」の役割に焦点を当ててお話し、実際に体験することで、江戸時代の空気に肌で感じて頂き、より深く日本の舞台音楽の魅力に触れて頂きます。	令和7年9月10日(水)14:00～15:30	上原社会教育館音楽室	邦楽囃子方 堅田 喜衣紗	8月8日～8月25日	無料	0
『おみくじ書写会』～聞いて学び、書いて親しむ御祭神の大御心～(渋谷区学びとスポーツ課)	明治神宮の御祭神である明治天皇の御製から一首を選び、心静かに色紙へ書き写してみませんか？その和歌の意味や背景も学びながら、筆で一文字一文字紡ぎ出す、特別で豊かな時間です。講座では、和歌の意味やその心に触れ、静寂の中で一画一画、心をこめて書写します。書き終えた色紙は、ぜひお持ち帰りいただき、ご自身の大切なお守りとしてお役立てください。初心者の方も大歓迎！筆の扱い方、書き方のコツなどもお伝えしますので、初めての方も安心してご参加ください。日本の伝統と心に触れる、貴重で豊かなひとときとなります。皆様のご参加を心よりお待ちしております。	令和7年9月11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)	0	8月8日～8月28日	2,000円(全1回)	0
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！	令和7年9月12日(金)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)	NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 松尾隆和氏	8月1日～8月25日	無料	0
YES もNOも大事な選択「終活」における臓器提供とは？(渋谷区学びとスポーツ課)	人は生まれた瞬間から死に向かっています。タイムリミットを意識することで、生きていることの有り難さを感じたり、人生をより充実させることができるのではないのでしょうか。日本でも脳死と判定された際、家族の同意があれば臓器を提供することが可能です。臓器提供をすることで、1人から最大11人を助けることができます。ところが、いざドナーになりたいと思っても、よくわからないことがたくさんあるのではないのでしょうか？この講座では、長年移植医療を取材してきた講師が、法制度や意思表示の仕方、ドナーになるとはどのようなことか等についてわかりやすくお話します。また実際に心臓移植を受けた患者さんもお招きする予定です。ぜひこの機会に移植医療について正しく理解し、「終活」のひとつの選択肢としてドナーになることを考えてみませんか？	2025/9/20(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)	ZOK1-11代表 岡美子+移植患者	8月18日～9月4日	0円(全1回)	0
1970年(昭和45年)を旅しよう。THE BEATLES好きの学生さん大歓迎！(渋谷区学びとスポーツ課)	1970年(昭和45年)は日本万国博覧会(大阪万博)開幕、ビートルズ解散など、様々な出来事がある年でした。野球文化、野球史が楽しめる本「野球雲」の代表、武田光司氏が渋谷ハチコウ大学生たちと一緒に、その1年間の様々な出来事を振り返りながら、日本文化の移り変わりを学んでいきます。ビートルズを中心にロックの趣味歴40年以上の武田氏とともに、ぜひご自身のうんちくや自慢話を披露し、思い出話にも花を咲かせてください。	令和7年9月25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)	「野球雲」代表 武田 光司氏	8月22日～9月8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
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
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