

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 |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|----------------------------------------------------------|-------------|-----|-----|
| <a href="#">大河ドラマ：蔦屋重三郎が生まれ育った吉原散策</a>                                   | 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。<br>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)<br>※一部、入らない場所があります | 2025/4/9(水)<br>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   |
| <a href="#">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)</a>                         | 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～<br>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)<br>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<br>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   |
| <a href="#">——トイレめぐり——<br/>THE TOKYO TOILET～全17のトイレめぐり～第1回 笹塚緑道から西参道</a> | 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。<br>水分をたっぷり摂ってご参加ください。                                                                               | 2025/4/14(月)<br>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   |
| <a href="#">【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</a>                         | 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。<br>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)<br>※一部、入らない場所があります | 2025/4/23(水)<br>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 |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------|--------------|------------|-----|-----|
| <a href="#">昭和100年:とげぬき地蔵尊高岩寺と三大塩大福</a> | 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。<br>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<br>※一部、入らない場所があります | 2025/5/7(水)<br>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   |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |                             |                            |             |              |   |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------|--------------|---|
| <a href="#">——トイレめぐり——<br/>THE TOKYO TOILET～全17のトイレめぐり～<br/>第2回 裏参道から神宮通公園</a> | 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。<br>水分をたっぷり摂ってご参加ください。                                                                                                                                                                             | 2025/5/12(月)<br>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 |
| <a href="#">【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)</a>   | 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。<br>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<br>〇16:50 YEBISU BREWERY TOKYO 集合<br>〇17:00 エビスツアースタート 約50分(試飲含む)<br>※ 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。<br>※ 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<br>(全1回)17:00～17:50                           | YEBISU BREWERY TOKYO        |                            | 4月17日～5月1日  | 無料           | 0 |
| <a href="#">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)</a>                                | 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。<br>※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。<br>令和6年5月30日 新緑の旧朝倉家住宅ツアー<br>令和6年12月12日 紅葉の旧朝倉家住宅ツアー<br>【観覧料】55歳～59歳:100円 60歳～:無料(本人確認書類の提示必須)<br>※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<br>(全1回)14:00～15:30                           | 旧朝倉家住宅(東京都渋谷区猿楽町2-9-20)     |                            | 4月21日～5月6日  | 0(観覧料別)(全1回) | 0 |
| <a href="#">【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)</a>   | 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。<br>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<br>〇16:50 YEBISU BREWERY TOKYO 集合<br>〇17:00 エビスツアースタート 約50分(試飲含む)<br>※ 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。<br>※ 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<br>(全1回)17:00～17:50                           | YEBISU BREWERY TOKYO        |                            | 4月17日～5月1日  | 無料           | 0 |
| <a href="#">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)</a>                      | 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。<br>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<br>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<br>(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 |
| <a href="#">旧前田家本邸ツアー(和館・洋館)(渋谷区学びとスポーツ課)</a>                                  | 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。<br>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<br>(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 |
| <a href="#">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)</a>                              | 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。<br>座学と街歩きで1つの講座となります。<br>当日のスケジュール<br>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)<br>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)<br>※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。<br>※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。<br>※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<br>(木)<br>11:00～12:30(座学)<br>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 |
| <a href="#">防災体験ツアー(渋谷区学びとスポーツ課)</a>                                           | 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。<br>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<br>(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 |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----|
| <a href="#">渋谷区ひと駅散歩:表参道駅～明治神宮前駅</a>                       | 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、グランドオープンの予定です。ひと駅の間を、ゆったり歩きましょう。<br>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の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)<br>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   |
| <a href="#">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)</a>     | 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。<br>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。<br>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ております。<br>※受講料600円は現金のみの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<br>(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   |
| <a href="#">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)</a>           | 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)<br>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<br>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   |
| <a href="#">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)</a>            | 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！<br>1回目「水族館における獣医師の役割について」<br>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。<br>2回目「水族館の飼育動物の健康管理について」<br>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)<br>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   |
| <a href="#">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)</a> | 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！<br>【講師紹介】白井 ヨシ 世田谷 駒沢SHIRO GYM代表 天空ストレッチ<br>シットピクストレーニングを発案、実施<br>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<br>(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   |

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 |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------|------------|-----|-----|
| <a href="#">パズル作り入門 ナンバープレイスを作ろう</a> | 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)<br>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   |

