

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
東証アローズ 案内付き見学ツアー(渋谷区学びとスポーツ課)	東証Arrowsは、投資家に対してリアルタイムの市場情報の提供を行う場として、上場企業に対しては的確な情報開示をサポートする場となっています。この東証アローズ案内付き見学ツアーでは、東京証券取引所のマーケット部門が売買監視業務を行っているマーケットセンターの様子などを案内付きで見学します。	令和8年4月10日(全1回)14:00~15:00	東証アローズ(〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町2-1)	0	3月9日~3月27日	無料	
——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(渋谷区学びとスポーツ課)	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。	2026/4/13(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16日~3月30日	無料	0
アイドル文化を学ぶ アイドルの起源から銀幕スター・昭和アイドルの誕生(渋谷区学びとスポーツ課)	※※3回の連続講座となります。※※AKB48などのグループアイドルや男性アイドル、K-POPアイドルなど、いまやアイドルは日本のひとつの文化となっています。では、そのアイドル文化はどこからはじまったのでしょうか。そして、各時代でのアイドルはどのようにして活動し、ファンの心を動かしてきたのでしょうか。今回の講座では、日本でのアイドル文化の起源や、その後の時代ごとのアイドルの活動と変遷、とりわけ昭和のスーパー・アイドルたちの特徴や魅力について3回の連続講座を実施します。【第1回】アイドルの起源と各時代ごとの変容【第2回】昭和の女性アイドル歌手の系譜【第3回】昭和の男性アイドル歌手の系譜	令和8年4月13日・20日・27日 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)	0	3月16日~3月30日	無料	0
終活セミナー~口座管理の要点:銀行・証券・NISA口座について~(渋谷区学びとスポーツ課)	大切な人を想い、遺族の負担を減らすために知っておきたい「口座管理」の要点を、銀行口座・証券口座・NISA口座の観点から分かりやすく解説します。亡くなった場合のお金の取り扱いや、亡くなる前に準備しておくべき手続きについて実務的な視点で整理。併せてNISA・iDeCoなどの制度紹介を補助的に行います。	令和8年4月15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)	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	3月16日~3月30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)	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。	令和8年4月16日(木)10:30~11:30、13:00~14:00	午前:渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階) 午後:渋谷駅周辺	青山学院大学大学院博士課程 / 一級建築士 塩田伸一氏氏	3月19日~4月2日	無料	0
第25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)	見える力を守るために~アイフレイルご存じですか?~	2026/4/19(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 眼科部長 舟木 俊成	3月16日~4月5日	無料	0
東京消防庁 池袋防災体験ツアー(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)	2026/4/23(木) 13:00~14:40	池袋防災館	防災館スタッフ	3月17日~4月2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)	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。	令和8年4月30日(木)10:30~11:30、13:00~14:00	午前:渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階) 午後:表参道周辺	青山学院大学大学院博士課程 / 一級建築士 塩田伸一氏氏	4月2日~4月16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
——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。	2026/5/11(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13日～4月27日	無料	0
渋谷ひと駅散歩:池尻大橋駅～代官山駅(渋谷区学びとスポーツ課)	今回の「渋谷ひと駅散歩」は、世田谷区の池尻大橋駅から、渋谷区の代官山駅まで歩きます。首都高速のジャンクションの上に造られた、とてもユニークな公園の他、高級住宅街として知られる青葉台や代官山には、一体、何があるのでしょうか。 ■集 合:14:00 東急田園都市線池尻大橋駅改札口(改札はひとつです) ■予 定:東急田園都市線池尻大橋駅→目黒川→目黒天空庭園(大橋ジャンクションの屋上に造られた円形型庭園)→目黒川→荳刈公園(西郷従道の屋敷跡)→西郷山公園(西郷従道の屋敷跡)→エジプト大使館→DAIKANYAMA-SITE→デンマーク大使館など→16:00東急東横線代官山駅解散予定 ※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5月11日 (月)14:00～ 16:00	代官山～池尻大橋	歴史講師 近藤 圭二 氏	4月13日～4月27日	無料	0
新緑の旧前田家本邸ツアー(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。	2026/5/13(水) 14:00～15:30	旧前田家本邸(東京都目黒区駒場4丁目3番55号)	0	4月16日～4月30日	無料	0
イスだけでOK! SITbics. (シットピクス) 心と身体を整えるセルフマネジメントトレーニング(渋谷区学びとスポーツ課)	イスだけでできる!シットピクス(R)より、お客様から沢山いただいたお声『セルフラブ度がアップしました!』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.(シットピクス®)トレーニングを取り入れます。大好評シブカツ第7弾講座になります。お楽しみに!	令和8年5月15日 金曜日(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)	世田谷 駒沢SHIRO GYM代表 白井 ヨシ	4月13日～4月26日	無料	0
【令和8年5月21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。タップルームでは「ビアストレーミングルーム」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 ○16:50 YEBISU BREWERY TOKYO 集合 ○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21日、5月28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21日の申込ページになりますので、5月28日に申込希望の方は【5月28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8年5月21日 (全1回)17:00～ 17:50	YEBISU BREWERY TOKYO	0	4月16日～4月30日	無料	0
成年後見人・任意後見制度の基礎講座(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5月25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)	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	4月28日～5月12日	無料	0
～食卓の名わき役～ 野菜、果物の栄養と健康「初夏編」(渋谷区学びとスポーツ課)	～野菜、果物を摂らなくても生きていきます! されど健康生活は送れません!～ まさに野菜、果物は私達の健康生活には大切な栄養源です。 野菜、果物が大切だとされる理由は ①ビタミン、ミネラルの供給源 ②魚介類、肉類、卵には含まれていない「食物繊維」や「フィットケミカル供給源」 ③エネルギーの過剰摂取防止などシニア世代のあらゆる機能低下リスクを低減してくれます。①②③の具体的な内容についてお伝えします。 また食材については、初夏に旬を迎えるトマト、枝豆、メロン、杏などの栄養、健康効果の他、野菜、果物のトリビア、江戸東京野菜について情報提供などの他、特集として果物の中で最も栄養成分の高い「アボカド」について深掘していきます。	2026/5/26(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)	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	4月27日～5月12日	無料	0

<p>【令和8年5月28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)</p>	<p>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。タップルームでは「ビアストーリーグループ」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 ○16:50 YEBISU BREWERY TOKYO 集合 ○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。</p>	<p>令和8年5月28日(全1回)17:00～17:50</p>	<p>YEBISU BREWERY TOKYO</p>	<p>0</p>	<p>4月16日～4月30日</p>	<p>無料</p>	<p>0</p>
--	---	----------------------------------	-----------------------------	----------	--------------------	-----------	----------

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
<p>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)</p>	<p>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。</p>	<p>令和8年6月1日(月)14:00～15:30</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)</p>	<p>若林 龍成(株式会社neumo 代表取締役CEO)</p>	<p>4月27日～5月14日</p>	<p>無料</p>	<p>0</p>
<p>建物散歩:庭園美術館と港区立郷土歴史館(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>アール・デコ建築の代表といわれる庭園美術館ですが、通常、美術館として使われていることもあって、建物自体を堪能することは、なかなか困難です。そこで、年に一度の建物公開にお邪魔します。加えて、「内田ゴシック」と呼ばれる特徴的な建物も見学します。 ■集 合:14:00 JR山手線目黒駅中央改札口 ■予 定:JR山手線目黒駅中央改札口→東京都庭園美術館(アール・デコ建築の代表。年に一度の建物公開)→国立科学博物館附属自然教育園→東京大学医科学研究所(「内田ゴシック」と呼ばれる特徴的なデザイン)→港区立郷土歴史館(「内田ゴシック」と呼ばれる特徴的なデザイン)など→16:00東京メトロ南北線・都営三田線白金台駅解散予定 ※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)</p>	<p>令和8年6月3日(水)14:00～16:00</p>	<p>目黒周辺</p>	<p>歴史講師 近藤 圭二 氏</p>	<p>5月7日～5月21日</p>	<p>無料</p>	<p>0</p>
<p>【再開催!!】東京都庁舎見学ツアー(学びとスポーツ課)</p>	<p>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 集合場所は こちら ※当見学ツアーは昨年11月に実施した内容と同様です。※見学コースは予告なく変更になる場合があります。</p>	<p>令和8年6月8日(月)14:45～16:15</p>	<p>東京都庁舎(東京都新宿区西新宿2丁目8-1)</p>	<p>東京都庁団体見学予約担当(予</p>	<p>4月27日～5月14日</p>	<p>無料</p>	<p>0</p>