

◆ 令和7年度下期(10～3月) ◆

元気すこやか事業

楽しむ心は、生きるエネルギー
教養講座でじっくり興味を深め、健康づくりを促進します。

文化講座

運動講座については
運動講座専用チラシを
ご覧ください。

会 場

渋谷区かなみの杜・渋谷
(渋谷区神南1-8-6)

対 象

渋谷区に住所を有する65歳以上で、事業
参加にあたり他の人の介助を必要としない
方で、記名式アンケートに回答可能な方

申 込

申込期限 令和7年8月31日(日)まで(消印有効)

※定員を超えた場合は抽選になります(各種目はじめての方優先)。

※申込方法・講座内容については、裏面及び中面をご覧ください。

問合せ 渋谷区かなみの杜・渋谷
(月～金 9:00～17:00)

☎ 03-5784-3872
FAX 03-5784-3876

講座名	定員	曜日	時間 (会場)	開催日時	教材費
書道①	16人	月	13:30～15:30 (講座用教室2)	令和7年10月6・27日、11月17日、12月8・22日、 令和8年1月19日、2月2・16日、3月9・23日 (全10回)	1,000円
書道②	16人	月	13:30～15:30 (講座用教室2)	令和7年10月20日、11月10日、12月1・15日、 令和8年1月5・26日、2月9日、3月2・16・30日 (全10回)	1,000円
英会話(初級)① ※中学生程度	16人	火	10:10～11:40 (講座用教室1)	令和7年10月7日～令和8年3月24日 (全24回) ※12月30日を除く	1400円
英会話(中級)① ※高校生程度	16人	火	12:40～14:10 (講座用教室1)	令和7年10月7日～令和8年3月24日 (全24回) ※12月30日を除く	1400円
歌ってラララ①	16人	火	13:30～15:00 (多目的ホール)	令和7年10月14日、11月11日、12月9日、 令和8年1月13日、2月10日、3月10日 (全6回)	無料
歌ってラララ②	16人	火	13:30～15:00 (多目的ホール)	令和7年10月28日、11月25日、12月23日、 令和8年1月27日、2月24日、3月24日 (全6回)	無料
詩吟①	16人	水	14:40～16:10 (多目的ホール)	令和7年10月1・15・29日、11月12・26日、 12月10・24日、令和8年1月14・28日、2月18日、 3月4・18日 (全12回)	無料
詩吟②	16人	水	14:40～16:10 (多目的ホール)	令和7年10月8・22日、11月5・19日、12月3・17日、 令和8年1月7・21日、2月4・25日、3月11・25日 (全12回)	無料
水墨画①	12人	木	13:30～15:30 (講座用教室2)	令和7年10月2・16日、11月6・20日、12月4・18日、 令和8年1月8・22日、2月5・19日、3月5・19日 (全12回)	1,200円
水墨画②	12人	木	13:30～15:30 (講座用教室2)	令和7年10月9・23日、11月13・27日、12月11・25日、 令和8年1月15・29日、2月12・26日、3月12・26日 (全12回)	1,200円
英会話(初級)② ※中学生程度	16人	金	10:10～11:40 (講座用教室1)	令和7年10月3日～令和8年3月27日 (全24回) ※令和8年1月2日、3月20日を除く	1400円
英会話(中級)② ※高校生程度	16人	金	12:40～14:10 (講座用教室1)	令和7年10月3日～令和8年3月27日 (全24回) ※令和8年1月2日、3月20日を除く	1400円
水彩画①	16人	金	14:00～16:00 (講座用教室2)	令和7年10月3・17・31日、11月14・28日、 12月12・26日、 令和8年1月16・30日、2月13・27日、3月13日 (全12回)	1,200円
水彩画②	16人	金	14:00～16:00 (講座用教室2)	令和7年10月10・24日、11月7・21日、12月5・19日、 令和8年1月9・23日、2月6・20日、3月6・27日 (全12回)	1,200円

講座名	講座内容
書道	初心者にも親切に指導。主に楷書体、行書体の書き方を学ぶ。暑中見舞い、年賀状など季節の便りを筆で練習します。
英会話（初級）	外国人講師による、中学生レベルの英会話レッスン。必要最低限のコミュニケーションが取れるよう基礎的な英会話力を楽しく伸ばします。
英会話（中級）	外国人講師による、高校生レベルの英会話レッスン。よりスムーズな英語でのコミュニケーションが取れるよう楽しく英会話力を伸ばします。
歌ってラララ	たくさんの歌をご一緒に歌います。楽しく歌うための体操や発声も習い、歌の種類や内容の知識も増え、時には音楽に合わせて軽く体を動かします。
詩吟	楽譜の読み方を学び、腹筋を使った自声で詩吟の発声をし、内臓の活性を図ります。
水墨画	先生の手本を参考にしながら、基礎を学ぶ。季節の花などを題材に墨一色で濃淡のタッチを学び楽しみながら描いていきます。
水彩画	初めての方にもわかりやすく、基礎の色遊びから野菜果物や花の写生など水彩画を楽しみながら学ぶことができます。

※生活保護受給者は教材費無料

受講にあたり

- ・天候により、内容変更・中止になる場合があります。
- ・施設入口で検温を実施し、施設内(共有部分)はマスクの着用を必須とし、講座中は任意となります。
- ・講座の初回と最終回に**記名式アンケート**がございます。
- ・やむを得ない事情により講座が中止となった場合でも、教材費を返還することはできません。
- ・車・自転車・バイクでの来館はできません。
- ・体調のすぐれない場合(発熱、せき、睡眠不足、過労など)は参加をご遠慮ください。

コースについて

文化講座の全ての講座に①コース・②コースの2コースございますが、いずれも講座内容は同様です。ただし、実施日程が異なるため、申込の際には**希望のコースがわかるように**正しくご記入ください。

持ち物

- ・マスク（講座中は、任意着用）
- ・飲み物（フタ付きの物）
- ・その他各講座に必要な物（別途案内）



往復はがき・応募フォームのいずれかを選び、お申込みください。

<記載内容>

申込方法

- ①『文化講座申し込み』
- ④氏名（ふりがな）
- ②希望する講座（第3希望まで記入可）
- ⑤生年月日・年齢
- ③郵便番号と住所
- ⑥電話番号

往復はがき

【裏】

【表】

 郵便往復はがき □□□□□□	①『文化講座申し込み』 ②希望する講座 第1希望 _____ 第2希望 _____ 第3希望 _____ ③郵便番号と住所 ④氏名（ふりがな） ⑤生年月日・年齢 ⑥電話番号
返信 あなたのお名前 あなたの住所	

 郵便往復はがき 1500041	(決定通知用)
往信 渋谷区 かなみの杜・渋谷行 渋谷区神南1-8-6	何も記入しないでください

応募フォーム



- PC用サイト
<https://ws.formzu.net/fgen/S85269013/>
- スマートフォン用サイト
<https://ws.formzu.net/sfgen/S85269013/>

- ・応募フォームで応募していただいた方にはメールにて当落通知を送付いたします。
- ・【@gmail.com】 【@formzu.com】からのメールを受信できるように設定してください。

注

下記注意事項に該当するお申込みをした場合、無効となりますのでご注意ください。

- 文化講座内の重複申込(複数件での申込)は不可です。 ※1回の申込で第3希望までご記入いただけます。
- 文化講座と運動講座をどちらも申し込む場合はそれぞれ1件お申し込みください。
- 1件の申込で複数名応募することはできません。1人1件お申し込みください。

※初回月に当選者からキャンセルの申し出があった場合は、落選者のうち、最初の抽選で次点の方から順次繰り上げ当選の電話連絡を致します。

※申込情報は個人情報の保護に関する法律に基づき本講座のみに使用し、終了後は破棄します。