

参加費
無料

ちがいを
ちからに
変える街。

渋谷区
Shibuya City

すき 趣味からはじまる 通いの場づくりプロジェクト

運動や手芸を通して、地域で自主的に活動が続けるグループづくりを目指します。

講師による活動体験、フレイル予防に関する講話、グループワークなど
参加者同士で交流しながら、終了後も活動が続けられるよう支援いたします。

全6回 | 各コース20名 (先着順)

運動コース

11/12木 ~ 12/17木

毎週木曜 10:00~12:30

会場 : 勤労福祉会館第1洋室

ストレッチ、ウォーキング、筋力トレーニングなどを体験し、仲間と楽しみながら運動や健康づくりに取り組むグループをつくりま

手芸コース

11/13金 ~ 12/18金

毎週金曜 10:00~12:30

会場 : 勤労福祉会館第2洋室

編み物などの手芸活動や軽体操を体験し、仲間と気軽に交流しながら、おしゃべりや作品づくりを楽しむグループをつくりま

詳細は
裏面

対象者

渋谷区内在住のおおむね60歳以上で、地域での新しい自主グループの立ち上げや参加に興味がある方

こんな方におすすめ！



健康のために何か始めたい！



地域で新しい仲間を作りたい！



一人では続かないけど仲間となら続けられそう

新しい仲間との出会いをきっかけに地域で新たな活動を始めてみませんか

お問い合わせ

渋谷区 介護保険課 介護総合事業係



03-3463-1888

9時~17時 ※土日祝除く

お申し込み

左記のお問い合わせ先まで

お電話にてお申し込みください。

10/19(月)9時より受付開始

通いの場ってなに？

地域住民が気軽に集まり、運動や趣味、交流などを楽しみながら、健康づくりや介護予防に取り組む場（グループ）です。

各回プログラム

運動コース



第1回

オリエンテーション/通いの場とは？/基本の運動とストレッチ

第2回

リハビリ専門職による
ゴムバンド筋トレ/グループ交流

第3回

リハビリ専門職による体操
ウォーキング解説/グループ交流

第4回

通いの場を具体的に考える

第5回

立ち上げに向けて準備しよう

第6回

実際に活動してみよう

手芸コース



第1回

オリエンテーション/通いの場とは？/編み物基本の編み方

第2回

編み物作品作り（茶巾着）
グループ交流

第3回

編み物作品作り（茶巾着）
その他手芸紹介/グループ交流

第4回

通いの場を具体的に考える

第5回

立ち上げに向けて準備しよう

第6回

実際に活動してみよう



代々木公園の散策



昨年度は
こんな活動をしました！

グループ活動に向けた話し合い



会場アクセス

渋谷区神南1丁目19-8
渋谷区立勤労福祉会館



渋谷駅より徒歩8分

運動コース：第1洋室

手芸コース：第2洋室



1回参加ごとに
「ハチさんポ」

100ポイントをプレゼント

渋谷区ハチさんポイント

ハチさんポ

Hachi Sanpo