

会場・日程は裏面に→

ちがいを
ちからに
変える街。

渋谷区
Shibuya City

未経験でも
安心のサポート！

講師と一緒に、
トレーニングマシンの
使い方を学びます！

高齢者

健康トレーニング教室

参加費 ￥1,200（保険料）

※令和8年4月1日時点で64歳の方は￥2,000



[実施内容]

- マシントレーニング
- セラバンド等を使った運動
- ストレッチなどの自宅のできる運動



[対象者] ※全て満たす方

- 渋谷区在住の65歳以上の方
- 自力で会場まで通える方
- 記名式のアンケートに回答可能な方

(問) 渋谷区介護保険課介護総合事業係 (03-3463-1888)

実施会場	会場住所・最寄り	定員	開催曜日・時間	実施日程	申込期間
美竹の丘・しぶや TEL(3486)4594	渋谷 1-18-9 ・東京メトロ 渋谷駅 13 番出口 徒歩 3 分 ・ハチ公バス「美竹の丘」 徒歩 2 分	15 人	水・金 (週 2 日・8 回制) 13:30~15:00	第 1 期:5 月 8・13・15・20・22・27・29 日、6 月 3 日	4/1(水)~4/15(水)
				第 2 期:7 月 1・3・8・10・15・17・22・24 日	5/1(金)~5/15(金)
				第 3 期:9 月 2・4・9・11・16・18・25・30 日	7/1(水)~7/15(水)
				第 4 期:11 月 4・6・11・13・18・20・25・27 日	9/1(火)~9/15(火)
				第 5 期:1 月 6・8・13・15・20・22・27・29 日	11/17(火)~12/1(火)
				第 6 期:3 月 3・5・10・12・17・19・24・26 日	1/5(火)~1/19(火)
恵比寿社会教育館 TEL(3443)5777	恵比寿 2-27-18 ・ハチ公バス「恵比寿社会教育館」 すぐ	6 人	月・金 (週 2 日・8 回制) 14:00~15:30	第 1 期:5 月 8・11・15・18・22・25・29、6 月 1 日	4/1(水)~4/15(水)
				第 2 期:8 月 28・31 日、9 月 4・7・11・14・18・25 日	7/1(水)~7/15(水)
				第 3 期:10 月 30 日、11 月 2・6・9・13・16・20・27 日	9/2(水)~9/16(水)
				第 4 期:1 月 15・18・22・25・29 日、2 月 1・5・8 日	11/16(月)~11/30(月)
中幡小学校温水プール TEL(3376)1069	幡ヶ谷 3-49-1 ・ハチ公バス「中幡小学校」 徒歩 1 分	6 人	水・金 (週 2 日・8 回制) 14:00~15:30	第 1 期:5 月 8・13・15・20・22・27・29 日、6 月 3 日	4/1(水)~4/15(水)
				第 2 期:9 月 2・4・9・11・16・18・25・30 日	7/1(水)~7/15(水)
				第 3 期:11 月 4・6・11・13・18・20・25・27 日	9/1(火)~9/15(火)
				第 4 期:1 月 8・13・15・20・22・27・29 日、2 月 3 日	11/17(火)~12/1(火)
杜の風・上原 TEL(6407)4233	上原 2-2-17 ・ハチ公バス/京王バス「上原 2 丁目」 徒歩 1 分	10 人	月・木 (週 2 日・16 回制) 15:30~16:45	第 1 期:5 月 7・11・14・18・21・25・28 日、6 月 1・4・8・11・15・18・22・25・29 日	4/1(水)~4/15(水)
				第 2 期:9 月 3・7・10・14・17・24・28 日、10 月 1・5・8・12・15・19・22・26・29 日	7/1(水)~7/15(水)
				第 3 期:1 月 7・11・14・18・21・25・28 日、2 月 1・4・8・11・15・18・22・25 日、3 月 1 日	11/16(月)~11/30(月)
スポーツセンター TEL(3468)9051	西原 1-40-18 ・ハチ公バス「ケアコミュニティ・せせらぎ」 徒歩 2 分	5 人	木 (週 1 日・8 回制) 13:30~15:00	第 1 期:6 月 4・11・18・25 日、7 月 9・16・23・30 日	4/15(水)~4/30(木)
				第 2 期:10 月 8・15・22・29 日、11 月 5・12・19・26 日	8/17(月)~8/31(月)
				第 3 期:1 月 28 日、2 月 4・18・25 日、3 月 4・11・18・25 日	11/16(月)~11/30(月)
つばめの里・本町東 TEL(6383)3870	本町 3-46-1 ・ハチ公バス「つばめの里・本町東」 徒歩 1 分	8 人	月・木 (週 2 回・16 回制) 13:30~15:00	第 1 期:5 月 7・11・14・18・21・25・28 日、6 月 1・4・8・11・15・18・22・25・29 日	4/1(水)~4/15(水)
				第 2 期:9 月 3・7・10・14・17・24・28 日、10 月 1・5・8・15・19・22・26・29 日、11 月 2 日	8/1(土)~8/15(土)
				第 3 期:1 月 14・18・21・25・28 日、2 月 1・4・8・15・18・22・25 日、3 月 1・4・8・11 日	12/1(火)~12/15(火)

※いずれも抽選制で、初めて参加される方が優先です。

※定員及び日程について、一部変更又は中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。