

# 申込方法 ①か②いずれかの方法でお申込みください。

## ① WEB応募フォーム

右記QRコードを読み込んで、応募フォームより必要事項を入力の上お申込みください。  
【URL】 <https://ws.formzu.net/dist/S96406995/>



## ② 往復はがき 健康はつらつ事務局の住所が変更になりました。ご注意ください

<p>郵便往復はがき</p> <p>返信</p> <p>あなたの住所 あなたのお名前</p>	<p>【返信面】</p> <p>①『文化講座申し込み』 ②希望するコース3つまで 第1希望 会場+グループ 第2希望 会場+グループ 第3希望 会場+グループ 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</p>	<p>郵便往復はがき</p> <p>1510066</p> <p>往信</p> <p>健康はつらつ事務局 総合ケアコミュニティ・せせらぎ 渋谷区西原1-40-10 管理事務室</p>	<p>【往信面】</p> <p>(決定通知用)</p> <p>何も記入しないでください</p>
--	---	---	---

### 注意事項

- はがきまたはWEB申込で、1人1件申し込むことができます。複数回お申し込みされた場合は、1件のみ受付されます。1件につき、第3希望まで応募が可能です
- 複数名で参加される場合も、1人につき1件ずつお申込みをお願いいたします
- web申込の方は、【@ss-kousya.com】からのメールを受信できるように設定をお願いします

※申込情報は、個人情報に関する法律に基づき本講座のみに使用します。  
※アンケートの結果をもとに、対象者様には渋谷区で実施している事業のご案内をお送りすることがあります。

## 会場住所

会場名	住所	最寄り駅からの時間
地域交流センター新橋	恵比寿1-27-10	恵比寿駅から徒歩10分
恵比寿社会教育館	恵比寿2-27-18	恵比寿駅から徒歩15分
地域交流センター恵比寿	恵比寿西2-8-1	恵比寿駅から徒歩10分
リフレッシュ氷川	東1-26-23	渋谷駅から徒歩10分
美竹の丘・しぶや	渋谷1-18-9	渋谷駅から徒歩8分
はつらつセンター富ヶ谷	富ヶ谷2-27-12	代々木八幡駅から徒歩15分
上原社会教育館	上原3-13-8	代々木上原駅から徒歩5分
地域交流センター西原	西原2-26-7	幡ヶ谷駅から徒歩6分
はつらつセンター参宮橋	代々木4-4-1	参宮橋駅から徒歩1分
初台区民会館	初台1-33-10	初台駅から徒歩5分
地域交流センター二軒家	本町3-35-4	西新宿五丁目駅から徒歩7分
はつらつセンター幡ヶ谷	幡ヶ谷2-19-14	幡ヶ谷駅から徒歩4分
総合ケアコミュニティ・せせらぎ	西原1-40-10	幡ヶ谷駅から徒歩8分
千駄ヶ谷社会教育館	千駄ヶ谷1-6-5	千駄ヶ谷駅から徒歩5分
地域交流センター神宮前	神宮前6-10-14	原宿駅から徒歩8分

### 文化講座でフレイルを予防しよう

フレイルとは：  
加齢に伴い心身の機能が低下し、健康と要介護の中間状態にあること

### 健康はつらつ事業公式LINE

介護予防・フレイル予防の最新の知見や講座情報をお伝えいたします



## 令和8年度 第2期

# 健康はつらつ文化講座



男性も女性もいつまでも自分らしく過ごせるよう  
様々な講座を通して日常生活に彩を加えてみませんか？

- 対象 渋谷区に住民登録がある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
- 期間 令和8年8月～11月までの4ヶ月間  
(月2回程度、隔週実施)
- 講座内容 中面を参照  
好きな講座のみ受講することはできません。  
4か月間当選した会場で様々な講座をお楽しみください
- 定員 各グループ 8人 (抽選・初めての人優先)
- 参加費 3,000円程度 (教材費実費)  
※受講会場にて事前一括お支払し、キャンセル時は原則返金せず、教材をお渡しします
- 応募方法 応募フォームまたは往復はがきで応募してください  
※申込方法は、裏面をご覧ください
- 申込期限 6月15日(月)まで(消印有効)  
※定員に空きがある場合は随時募集しています

注意事項 ※講座内容と日程は、諸事情により変更する可能性があります

主催 渋谷区福祉部介護保険課介護総合事業係  
運営 (株)渋谷サービス公社

健康はつらつ事務局の電話番号が変更になりました。ご注意ください  
☎ 健康はつらつ事務局 (080-7362-6883)  
※土日祝を除く9:00~17:00まで

# 令和8年度 第2期 健康はつらつ文化講座一覧表

会場		8月	9月	10月	11月
地域交流センター 新橋 火 9:45~11:50 (☎3444-0461)	講座名	点描で作るキラキラ モロッカン風鈴	点描で作るキラキラ モロッカン風鈴	かぎ針で あむ小物	筆ペン書道
	Aグループ	18日	1日・15日	6日・20日	3日・17日
はつらつセンター 富ヶ谷 火 9:45~11:50 (☎3467-4671)	講座名	韓国飾り結びで作る クリスマスリース	韓国飾り結びで作る クリスマスリース	クラフトバンド	クラフトバンド
	Aグループ	18日	1日・15日	6日・20日	3日・17日
はつらつセンター 幡ヶ谷 火 9:45~11:50 (☎3374-0785)	講座名	ゴールドの 巻き玉ネックレス	ゴールドの 巻き玉ネックレス	自由に絵を描こう	韓国飾り結びで作る 花束のブローチ
	Aグループ	18日	1日・15日	6日・20日	3日・17日
初台区民会館 火 13:45~15:50 (☎3370-8605)	講座名	ゴールドの 巻き玉ネックレス	ゴールドの 巻き玉ネックレス	アールヴエーダの セルフケアで 健康増進	紙粘土アート
	Aグループ	18日	1日・15日	6日・20日	3日・17日
地域交流センター 西原 水 13:10~15:00 (☎3466-0890)	講座名	歌って健口 Let's sing	3色 パステルアート	美しい和紙を楽しむ 折りびな	美しい和紙を楽しむ 折りびな
	Aグループ	19日	2日・16日	7日・21日	4日・18日
千駄ヶ谷 社会教育館 水 13:45~15:50 (☎3497-0631)	講座名	リンパを知る	フラワーアート	フラワーアート	3色 パステルアート
	Aグループ	19日	2日・16日	7日・21日	4日・18日
地域交流センター 恵比寿 木 9:45~11:50 (☎3461-3453)	講座名	韓国飾り結びで作る クリスマスリース	韓国飾り結びで作る クリスマスリース	3色 パステルアート	脳トレ 「楽しくゲーム」
	Aグループ	20日	3日・17日	1日・15日	5日・19日
上原社会教育館 木 9:45~11:50 (☎3481-0301)	講座名	クロスステッチの 手鏡	クロスステッチの 手鏡	簡単「小花刺し」で作る キーホルダー	歌って健口 Let's sing
	Aグループ	20日	3日・17日	1日・15日	5日・19日

※地域交流センター二軒家の「タブレット麻雀(入門)」は麻雀初心者向けです。

会場		8月	9月	10月	11月
地域交流センター 神宮前 木 9:45~11:50 (☎3409-4565)	講座名	紙粘土アート	紙粘土アート	プリザーブド フラワー アレンジメント	プリザーブド フラワー アレンジメント
	Aグループ	20日	3日・17日	1日・15日	5日・19日
美竹の丘・しばや 木 13:45~15:50 (☎3486-4594)	講座名	エンボスマタルで 作るガーランド	エンボスマタルで 作るガーランド	歌って健口 Let's sing	韓国飾り結びで作る 花束のブローチ
	Aグループ	20日	3日・17日	1日・15日	5日・19日
リフレッシュ氷川 金 9:45~11:50 (☎5466-7700)	講座名	簡単「小花刺し」で作る キーホルダー	簡単「小花刺し」で作る キーホルダー	身近な植物に 親しもう	お米の袋で トートバッグを作ろう
	Aグループ	21日	4日・18日	2日・16日	6日・20日
はつらつセンター 参宮橋 金 9:45~11:50 (☎5352-8805)	講座名	マスキングテープで 遊ぶ	樹木こぼれ話	刺繍リボンの 巾着ポーチ	小さなタッセルで お好みの トートバッグ作り
	Aグループ	21日	4日・18日	2日・16日	6日・20日
地域交流センター 二軒家 金 9:45~11:50 (☎3299-5577)	講座名	ヨヨーキルトの パッチワーク	ヨヨーキルトの パッチワーク	タブレット麻雀 (入門)	タブレット麻雀 (入門)
	※毎週講座	21日 28日	4日・11日 18日・25日	2日・9日 16日・23日	6日・13日 20日・27日
総合ケアコミュニティ せせらぎ 金 13:45~15:50 (☎5790-0900)	講座名	筆ペン書道	3色 パステルアート	簡単「小花刺し」で作る キーホルダー	刺繍リボンの 巾着ポーチ
	Aグループ	21日	4日・18日	2日・16日	6日・20日
恵比寿社会教育館 金 13:45~15:50 (☎3443-5777)	講座名	3色 パステルアート	パラコードで作る 携帯ストラップ	脳トレ 「楽しくゲーム」	美しい和紙を楽しむ 鶴の折り紙
	Aグループ	21日	4日・18日	2日・16日	6日・20日

※日程の赤字は祝日開催。青字は変則的になっております。

※講義時間は75分間です。準備・片付け・体ほぐし等が講座時間に含まれます



※写真はイメージ図です。実際の作品とは異なる場合があります。詳しい講座内容については事務局へご連絡下さい。

