

令和8年度

# 若返る 4～6月 ダイヤモンド体操

渋谷区のオリジナル体操の「若返るダイヤモンド体操」は  
渋谷区内の各会場で、週1回実施されています！  
全4種目、計60分の体操です！

座位



立位



エアロビクス



セラバンド



対象者

- ・渋谷区在住
- ・主に60歳以上

お申込み

**不要**

(当日会場で受付)

費用

**無料**

※保険(任意)に加入する場合、  
保険料をご負担いただけます。

持ち物

- ・飲み物
- ・タオル

※運動しやすい服装で  
お越しください。



お近くの会場を裏面でチェック!

↑体操の内容をYouTubeで確認できます

# 実施会場一覧

|   | 会場   | 時間          | 4月           | 5月           | 6月           | 定員      |
|---|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| 月 | 美竹の丘・しぶや<br>(上履き必要)<br>(渋谷区渋谷1-18-9)       | 10:00～11:00 | 6,13,20,27   | 11,18,25     | 1,8,15,22,29 | 20人     |
| 火 | 代官山スポーツプラザ<br>(上履き必要)<br>(渋谷区代官山町17-9)     | 9:30～10:30  | 7,14,21,28   | 12,19,26     | 2,9,16,23,30 | 25人     |
|   | はつらつセンター参宮橋<br>(渋谷区代々木4-4-1)               | 13:30～14:30 |              |              |              | 25人     |
|   | 総合ケアコミュニティせせらぎ<br>(渋谷区西原1-40-10)           | 14:00～15:00 |              |              |              | 15人     |
| 水 | ひがし健康プラザ<br>(渋谷区東3-14-13)                  | 9:30～10:30  | 1,8,15,22    | 13,20,27     | 3,10,17,24   | 20人     |
|   | 地域交流センター代々木の杜<br>(渋谷区代々木2-35-1)            | 10:00～11:00 |              |              |              | 20人     |
|   | はつらつセンター<br>ケアステーション本町<br>(渋谷区本町2-9-17)    | 13:30～14:30 |              |              |              | 25人     |
| 木 | 恵比寿社会教育館<br>(渋谷区恵比寿2-27-18)                | 10:00～11:00 | 2,9,16,23,30 | 7,14,21,28   | 4,11,18,25   | 35人     |
|   | 杜の風・上原<br>(マスク必要)<br>(渋谷区上原2-2-17)         | 10:30～11:30 |              |              |              | 20人     |
|   | 勤労福祉会館<br>(渋谷区神南1-19-8)                    | 13:30～14:30 |              |              |              | 15人     |
|   | かなみの杜・渋谷<br>(マスク・上履き必要)<br>(渋谷区神南1-8-6)    | 13:30～14:30 |              |              |              | 9,16,23 |
| 金 | 日本赤十字社総合福祉センター<br>(マスク必要)<br>(渋谷区広尾4-1-23) | 10:00～11:00 | 3,10,24      | 1,8,22,29    | 5,12,26      | 16人     |
|   | ケアステーション笹幡<br>(渋谷区幡ヶ谷2-21-9)               |             | 3,10,17,24   | 1,8,15,22,29 | 5,12,19,26   | 20人     |

## ダイヤモンド体操Q&A

### Q. どうやって体操をするの？

A. DVDで体操の映像を映し、その動きを真似します。

### Q. 会場の準備は誰が行うの？

A. 本体操は、区民の皆様1人1人の手で運営されています。  
準備や片付けなど、参加者全員で協力して行いましょう。

### Q. 保険はある？

A. 『スポーツ安全保険』という保険に任意で加入できます。詳しくはお問い合わせください。

台風などの荒天時は中止です。会場の都合等により、予告なく中止となる場合があります。