

第3回

ちがいを
ちからに
変える街。



渋谷区
Shibuya City

シニア仲間づくり プロジェクト

シニア仲間づくり プロジェクトとは？

渋谷の街の散策や、軽食を囲んだ語りを通じて新しい仲間・友人を作りませんか？

第1回、第2回のプロジェクトでは、新しく知り合った仲間ですべて自主的に活動するグループが立ち上がっています！

第3回でも新しい仲間、新しいグループが立ち上がることを目指します！新しい友人が欲しい方、定期的に参加するグループに興味がある方大歓迎！

活動案内

日時(全5回)

2/24～3/24 の(火)
全5回
9:30～12:00

対象

地域の新しい自主グループの立ち上げや参加に興味のある、区内在住のおおむね60歳以上の方

集合場所

リフレッシュ氷川
地下1階 多目的室A
※詳しいアクセスは裏面へ

持ち物・参加費

お菓子やパンなどの軽食
参加費無料(※)
※軽食、飲み物は自己負担

仲間を作って活動したい方はぜひ
ご参加ください！

申し込み・お問い合わせ

定員20名(抽選)

渋谷区介護保険課介護総合事業係
電話：03-3463-1888
9時～17時 ※土日祝除く



1日の流れ

9:30

集合@リフレッシュ氷川
地下1階 多目的室A

9:30～

ウォーキングや屋内体操、ワーク
ショップ等の仲間づくりに向けた
企画を日替わりで実施

11:00

※活動内容によって変化あり
※右の写真は前回の内容であり今回は
異なる内容です

11:00～軽食を囲みながらの談話等

12:00 次回の予定説明～解散



代代木公園を散策！



明治神宮ウォーキング



ワークショップ

全5回のプログラムを通して、初めて出会う方々同士の交流をサポートします。
最終的には新しく出会った仲間です自主的に活動するグループを立ち上げることを
目指します！

会場アクセス



GoogleMap (<https://x.gd/4qowF>)

会場へのアクセス
一覧は下記

バスでのアクセスが
近くて便利です！

🚶 渋谷駅徒歩10分

(JR・東急東横線・田園都市線、東京メトロ銀座線・半蔵門線、副都心線、京王井の頭線)

🚌 都バス[都06][田87]系統「並木橋」徒歩2分