

令和7年度

# 若返る 1～3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きます。

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。



↑体操の内容をYouTubeで確認できます

**お近くの会場を裏面でチェック！**

# 実施会場一覧

	会場	時間	1月	2月	3月	定員
月	美竹の丘・しぶや (上履き必要) (渋谷区渋谷1-18-9)	10:00～11:00	5,19,26	2,9,16	2,9,16,23,30	20人
火	代官山スポーツプラザ (上履き必要) (渋谷区代官山町17-9)	9:30～10:30	6,20,27	3,10,17	3,10,17,24,31	20人
	はつらつセンター参宮橋 (渋谷区代々木4-4-1)	13:30～14:30	6,13,20,27	3,10,17,24		25人
	総合ケアコミュニティせせらぎ (渋谷区西原1-40-10)	14:00～15:00				15人
水	ひがし健康プラザ (渋谷区東3-14-13)	9:30～10:30	7,14,21,28	4,18,25	4,11,18,25	20人
	地域交流センター代々木の杜 (渋谷区代々木2-35-1)	10:00～11:00				20人
	はつらつセンター ケアステーション本町 (渋谷区本町2-9-17)	13:30～14:30				25人
木	恵比寿社会教育館 (渋谷区恵比寿2-27-18)	10:00～11:00	8,15,22	5,12,19,26	12,19,26	28人
	杜の風・上原 (マスク必要) (渋谷区上原2-2-17)	10:30～11:30	8,15,22,29		5,12,19,26	20人
	勤労福祉会館 (渋谷区神南1-19-8)	13:30～14:30				15人
金	日本赤十字社総合福祉センター (マスク必要) (渋谷区広尾4-1-23)	10:00～11:00	9,16,23,30	6,13,20,27	6,13,27	16人
	ケアステーション笹幡 (渋谷区幡ヶ谷2-21-9)					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。