

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うえお申込みください。
【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

郵便往復はがき



返信

あなたのお名前

【返信面】

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

郵便往復はがき



往信

健康はつらつ事務局行

【往信面】

(決定通知用)
何も記入しないでください
1510066
渋谷区西原1-40-10
総合ケアコミュニティ・せせらぎ
管理事務室

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

しぶや元気
サポート通信

介護予防・フレイル予防の最新の知見や地域情報、渋谷区内の介護予防事業をお知らせする連絡広報誌です。月に一度HPで情報を配信しています。



配信テーマ 例
・認知機能の低下を防ぐには
・夏の食事
・よく噛むことの効果

↑ 詳細はホームページをご覧ください

令和8年度 第1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 4月～7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)
※受講会場にて事前に一括でお支払いいただきます
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 2月27日 (金) 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

ご受講にあたって

- ・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
- ・体調のすぐれない場合（発熱、せき、睡眠不足、過労など）は参加をご遠慮ください
- ・講座の初回と最終回に記名式アンケートがあります

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1期 健康はつらつ文化講座一覧表

※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		4月	5月	6月	7月
地域交流センター 新橋 火 9:30~11:50 (☎3444-0461)	講 座 名	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	韓国飾り結びで作る 花束のブローチ	3色パステル アート
	Aグループ	7 日・ 21 日	5 日・ 19 日	2 日・ 16 日	7 日・ 21 日
	Bグループ	14 日・ 28 日	12 日・ 26 日	9 日・ 23 日	14 日・ 28 日
はつらつセンター 富ヶ谷 火 9:30~11:50 (☎3467-4671)	講 座 名	健康に過ごすための 食事講座	刺繍リボン巾着 ポーチ	マスキングで遊ぶ	こぎん刺しで作る オリジナル小物
	Aグループ	7 日・ 21 日	5 日・ 19 日	2 日・ 16 日	7 日・ 21 日
	Bグループ	14 日・ 28 日	12 日・ 26 日	9 日・ 23 日	14 日・ 28 日
はつらつセンター 幡ヶ谷 火 9:30~11:50 (☎3374-0785)	講 座 名	刺繍リボン 巾着ポーチ	川柳	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	7 日・ 21 日	5 日・ 19 日	2 日・ 16 日	7 日・ 21 日
	Bグループ	14 日・ 28 日	12 日・ 26 日	9 日・ 23 日	14 日・ 28 日
初台区民会館 火 13:30~15:50 (☎3370-8605)	講 座 名	フォトフレームで飾る 刺繍アート	歌って健口 Let's Sing	フラワーアート	フラワーアート
	Aグループ	7 日・ 21 日	5 日・ 19 日	2 日・ 16 日	7 日・ 21 日
	Bグループ	14 日・ 28 日	12 日・ 26 日	9 日・ 23 日	14 日・ 28 日
地域交流センター 西原 水 13:00~15:00 (☎3466-0890)	講 座 名	かぎ針で あむ小物	筆ペン書道	布の花	布の花
	Aグループ	1 日・ 15 日	6 日・ 20 日	3 日・ 17 日	1 日・ 15 日
	Bグループ	8 日・ 22 日	13 日・ 27 日	10 日・ 24 日	8 日・ 22 日
千駄ヶ谷 社会教育館 水 13:30~15:50 (☎3497-0631)	講 座 名	小さなタッセルで お好みの トートバッグ作り	脳トレ (楽しくゲーム)	簡単「小花刺し」で作る キーホルダー	韓国飾り結びで作る 花束のブローチ
	Aグループ	1 日・ 15 日	6 日・ 20 日	3 日・ 17 日	1 日・ 15 日
	Bグループ	8 日・ 22 日	13 日・ 27 日	10 日・ 24 日	8 日・ 22 日
地域交流センター 恵比寿 木 9:30~11:50 (☎3461-3453)	講 座 名	かぎ針で あむ小物	つまみ細工入門	クラフトバンド	クラフトバンド
	Aグループ	2 日・ 16 日	7 日・ 21 日	4 日・ 18 日	2 日・ 16 日
	Bグループ	9 日・ 23 日	14 日・ 28 日	11 日・ 25 日	9 日・ 23 日
上原社会教育館 木 9:30~11:50 (☎3481-0301)	講 座 名	3色パステル アート	紙粘土アート	布の花	布の花
	Aグループ	2 日・ 16 日	7 日・ 21 日	4 日・ 18 日	2 日・ 16 日
	Bグループ	9 日・ 23 日	14 日・ 28 日	11 日・ 25 日	9 日・ 23 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。

会 場		4月	5月	6月	7月
地域交流センター 神宮前 木 9:30~11:50 (☎3409-4565)	講 座 名	韓国キルトで作る 蓮のはっぱづくり	韓国キルトで作る 蓮のはっぱづくり	筆ペン書道	つまみ細工入門
	Aグループ	2 日・ 16 日	7 日・ 21 日	4 日・ 18 日	2 日・ 16 日
	Bグループ	9 日・ 23 日	14 日・ 28 日	11 日・ 25 日	9 日・ 23 日
美竹の丘・しばや 木 13:30~15:50 (☎3486-4594)	講 座 名	3色パステル アート	かぎ針で あむ小物	布の花	布の花
	Aグループ	2 日・ 16 日	7 日・ 21 日	4 日・ 18 日	2 日・ 16 日
	Bグループ	9 日・ 23 日	14 日・ 28 日	11 日・ 25 日	9 日・ 23 日
リフレッシュ氷川 金 9:30~11:50 (☎5466-7700)	講 座 名	つまみ細工入門	ミニチュア看板を 作るう	ペットボトルホルダーを 作るう	川柳
	Aグループ	3 日・ 17 日	1 日・ 15 日	5 日・ 19 日	3 日・ 17 日
	Bグループ	10 日・ 24 日	8 日・ 22 日	12 日・ 26 日	10 日・ 24 日
はつらつセンター 参宮橋 金 9:30~11:50 (☎5352-8805)	講 座 名	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	つまみ細工入門	韓国飾り結びで作る 花束のブローチ
	Aグループ	3 日・ 17 日	1 日・ 15 日	5 日・ 19 日	3 日・ 17 日
	Bグループ	10 日・ 24 日	8 日・ 22 日	12 日・ 26 日	10 日・ 24 日
恵比寿社会教育館 金 13:30~15:50 (☎3443-5777)	講 座 名	布の花	布の花	つまみ細工入門	筆ペン書道
	Aグループ	3 日・ 17 日	1 日・ 15 日	5 日・ 19 日	3 日・ 17 日
	Bグループ	10 日・ 24 日	8 日・ 22 日	12 日・ 26 日	10 日・ 24 日
NEW 総合ケアコミュニティ せせらぎ 金 13:30~15:50 (☎5790-0900)	講 座 名	フォトフレームで飾る 刺繍アート	点描で作る キラキラ・ モロッカンプレート	点描で作る キラキラ・ モロッカンプレート	身近な植物
	Aグループ	3 日・ 17 日	1 日・ 22 日	5 日・ 19 日	3 日・ 17 日
	Bグループ	10 日・ 24 日	15 日・ 29 日	12 日・ 26 日	10 日・ 24 日
NEW 地域交流センター 二軒家 金 9:30~11:50 (☎3299-5577)	講 座 名	タブレット麻雀 (入門)	タブレット麻雀 (入門)	刺繍で飾る はっぱ染め	カッティング アート
	※毎週講座 定員:10名	3 日・ 10 日 17 日・ 24 日	1 日・ 8 日 15 日・ 22 日	5 日・ 12 日 19 日・ 26 日	3 日・ 10 日 17 日・ 24 日



刺繍巾着ポーチ



韓国飾り結びで作る花束のブローチ



こぎん刺しで作るオリジナル小物



フラワーアート



簡単「小花刺し」で作るキーホルダー



点描で作るキラキラモロッカンプレート



クラフトバンド



プリザーブドフラワーアレンジメント



小さなタッセルで
大好みのトートバッグ作り



3色パステルアート



マスキングで遊ぶ



かぎ針であむ小物



つまみ細工入門



カッティングアート



ミニチュア看板を
作るう



ペットボトルホルダーを
作るう



韓国キルトで作る
蓮のはっぱづくり



美しい和紙を楽しむ
折りびな

※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。

【時間割】 ※初日に事務連絡があるため、講座開始15分前にはお越しください

9:30	9:45	10:00	11:15	11:50
午前の会場	開場	受付開始 講座準備	講 義 (75分)	片付け・体ほぐし等 ※月1回個人カード記入
13:30	13:45	14:00	15:15	15:50
午後の会場	開場	受付開始 講座準備	講 義 (75分)	片付け・体ほぐし等 ※月1回個人カード記入
13:00	13:10	13:20	14:35	15:00
地域交流センター 西原	開場	受付開始 講座準備	講 義 (75分)	片付け・体ほぐし等 ※月1回個人カード記入