

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://survey.hirameki7.io/viewform/8796e45f-8390-4003-9bf9-32258f63d77d/t/139912/>



② 往復はがき

【裏】

【表】

郵便往復はがき

返信

あなたのお名前

①『文化講座申し込み』

②希望するコース3つまで

(希望会場+希望グループ)

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

1500031

渋谷区桜丘町23-21

文化総合センター大和田2階

(決定通知用)

何も記入しないでください

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、終了後は破棄します。

会場住所

会 場 名	住 所	電話番号	最 寄 駅 か ら の 時 間
地域交流センター新橋	恵比寿1-27-10	☎3444-0461	恵比寿駅から徒歩10分
恵比寿社会教育館	恵比寿2-27-18	☎3443-5777	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	☎3461-3453	恵比寿駅から徒歩5分
リフレッシュ氷川	東1-26-23	☎5466-7700	渋谷駅から徒歩10分
美竹の丘・しぶや	渋谷1-18-9	☎3486-4594	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	☎3467-4671	代々木八幡駅から徒歩15分
上原社会教育館	上原3-13-8	☎3481-0301	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	☎3466-0890	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	☎5352-8805	参宮橋駅から徒歩1分
初台区民会館	初台1-33-10	☎3370-8605	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	☎3299-5577	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	☎3374-0785	幡ヶ谷駅から徒歩4分
幡ヶ谷社会教育館	幡ヶ谷2-50-2	☎3376-1541	幡ヶ谷駅から徒歩10分
千駄ヶ谷社会教育館	千駄ヶ谷1-6-5	☎3497-0631	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	☎3409-4565	原宿駅から徒歩8分

令和7年度 第3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 7年 12月～令和 8年 3月まで
(月2回程度、隔週実施) ※4ヶ月間の開催
- 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 10月14日(火) 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 ☎ 健康はつらつ事務局 (3464-5170)
運営 (株)渋谷サービス公社 ※土日祝を除く9:00~17:00まで

令和7年度 第3期 健康はつらつ文化講座一覧表

 こぎん刺し ブローチ	<table><tr><td>地域交流センター新橋 火 9:30~11:50</td><td>講座名</td><td>歌って健口 Let's sing</td><td>こぎん刺し</td><td colspan="2">メッシュで編む 毛糸のポーチ</td></tr><tr><td></td><td>Aグループ</td><td>12/2・16</td><td>1/6・20</td><td colspan="2">2/3・17・3/3・17</td></tr><tr><td></td><td>Bグループ</td><td>12/9・23</td><td>1/13・27</td><td colspan="2">2/10・24・3/10・24</td></tr></table>	地域交流センター新橋 火 9:30~11:50	講座名	歌って健口 Let's sing	こぎん刺し	メッシュで編む 毛糸のポーチ			Aグループ	12/2・16	1/6・20	2/3・17・3/3・17			Bグループ	12/9・23	1/13・27	2/10・24・3/10・24		<table><tr><td>幡ヶ谷社会教育館 木 9:30~11:50</td><td>講座名</td><td>手作り コサージュ</td><td>自由なおもしろ 絵手紙</td><td>ポタニー ペインティング</td><td>アーユルヴェーダの セルフケアで 健康増進</td></tr><tr><td></td><td>Aグループ</td><td>12/4・18</td><td>1/8・22</td><td>2/5・19</td><td>3/5・19</td></tr><tr><td></td><td>Bグループ</td><td>12/11・25</td><td>1/15・29</td><td>2/12・26</td><td>3/12・26</td></tr></table>	幡ヶ谷社会教育館 木 9:30~11:50	講座名	手作り コサージュ	自由なおもしろ 絵手紙	ポタニー ペインティング	アーユルヴェーダの セルフケアで 健康増進		Aグループ	12/4・18	1/8・22	2/5・19	3/5・19		Bグループ	12/11・25	1/15・29	2/12・26	3/12・26	 手作り コサージュ
地域交流センター新橋 火 9:30~11:50	講座名	歌って健口 Let's sing	こぎん刺し	メッシュで編む 毛糸のポーチ																																			
	Aグループ	12/2・16	1/6・20	2/3・17・3/3・17																																			
	Bグループ	12/9・23	1/13・27	2/10・24・3/10・24																																			
幡ヶ谷社会教育館 木 9:30~11:50	講座名	手作り コサージュ	自由なおもしろ 絵手紙	ポタニー ペインティング	アーユルヴェーダの セルフケアで 健康増進																																		
	Aグループ	12/4・18	1/8・22	2/5・19	3/5・19																																		
	Bグループ	12/11・25	1/15・29	2/12・26	3/12・26																																		
 クラフトバンド	<table><tr><td>はつらつセンター富ヶ谷 火 9:30~11:50</td><td>講座名</td><td>こぎん刺し</td><td>3色パステル アート</td><td>アーユルヴェーダの セルフケアで健康増進</td><td>あむ小物</td></tr><tr><td></td><td>Aグループ</td><td>12/2・16</td><td>1/6・20</td><td>2/3・17</td><td>3/3・17</td></tr><tr><td></td><td>Bグループ</td><td>12/9・23</td><td>1/13・27</td><td>2/10・24</td><td>3/10・24</td></tr></table>	はつらつセンター富ヶ谷 火 9:30~11:50	講座名	こぎん刺し	3色パステル アート	アーユルヴェーダの セルフケアで健康増進	あむ小物		Aグループ	12/2・16	1/6・20	2/3・17	3/3・17		Bグループ	12/9・23	1/13・27	2/10・24	3/10・24	<table><tr><td>地域交流センター神宮前 木 9:30~11:50</td><td>講座名</td><td colspan="2">かご編み</td><td>あむ小物</td><td>刺繍リボンの 巾着ポーチ</td></tr><tr><td></td><td>Aグループ</td><td colspan="2">12/4・18・1/8・22</td><td>2/5・19</td><td>3/5・19</td></tr><tr><td></td><td>Bグループ</td><td colspan="2">12/11・25・1/15・29</td><td>2/12・26</td><td>3/12・26</td></tr></table>	地域交流センター神宮前 木 9:30~11:50	講座名	かご編み		あむ小物	刺繍リボンの 巾着ポーチ		Aグループ	12/4・18・1/8・22		2/5・19	3/5・19		Bグループ	12/11・25・1/15・29		2/12・26	3/12・26	 クロスステッチ の手鏡
はつらつセンター富ヶ谷 火 9:30~11:50	講座名	こぎん刺し	3色パステル アート	アーユルヴェーダの セルフケアで健康増進	あむ小物																																		
	Aグループ	12/2・16	1/6・20	2/3・17	3/3・17																																		
	Bグループ	12/9・23	1/13・27	2/10・24	3/10・24																																		
地域交流センター神宮前 木 9:30~11:50	講座名	かご編み		あむ小物	刺繍リボンの 巾着ポーチ																																		
	Aグループ	12/4・18・1/8・22		2/5・19	3/5・19																																		
	Bグループ	12/11・25・1/15・29		2/12・26	3/12・26																																		
 あむ小物	<table><tr><td>はつらつセンター幡ヶ谷 火 9:30~11:50</td><td>講座名</td><td>紙粘土こうさく + 版画アート</td><td colspan="2">かご編み</td><td>インテリア 小物作り</td></tr><tr><td></td><td>Aグループ</td><td>12/2・16</td><td colspan="2">1/6・20・2/3・17</td><td>3/3・17</td></tr><tr><td></td><td>Bグループ</td><td>12/9・23</td><td colspan="2">1/13・27・2/10・24</td><td>3/10・24</td></tr></table>	はつらつセンター幡ヶ谷 火 9:30~11:50	講座名	紙粘土こうさく + 版画アート	かご編み		インテリア 小物作り		Aグループ	12/2・16	1/6・20・2/3・17		3/3・17		Bグループ	12/9・23	1/13・27・2/10・24		3/10・24	<table><tr><td>美竹の丘・しばや 木 13:30~15:50</td><td>講座名</td><td colspan="2">こぎん刺し</td><td colspan="2">フラワーアート</td></tr><tr><td></td><td>Aグループ</td><td colspan="2">12/4・18・1/8・22</td><td colspan="2">2/5・19・3/5・19</td></tr><tr><td></td><td>Bグループ</td><td colspan="2">12/11・25・1/15・29</td><td colspan="2">2/12・26・3/12・26</td></tr></table>	美竹の丘・しばや 木 13:30~15:50	講座名	こぎん刺し		フラワーアート			Aグループ	12/4・18・1/8・22		2/5・19・3/5・19			Bグループ	12/11・25・1/15・29		2/12・26・3/12・26		 キラキラ素材 で作るタッセル のアクセサリ
はつらつセンター幡ヶ谷 火 9:30~11:50	講座名	紙粘土こうさく + 版画アート	かご編み		インテリア 小物作り																																		
	Aグループ	12/2・16	1/6・20・2/3・17		3/3・17																																		
	Bグループ	12/9・23	1/13・27・2/10・24		3/10・24																																		
美竹の丘・しばや 木 13:30~15:50	講座名	こぎん刺し		フラワーアート																																			
	Aグループ	12/4・18・1/8・22		2/5・19・3/5・19																																			
	Bグループ	12/11・25・1/15・29		2/12・26・3/12・26																																			
 毛糸で編む	<table><tr><td>初台区民会館 火 13:30~15:50</td><td>講座名</td><td>リンパを 知る</td><td>3色パステルアート</td><td colspan="2">自由なおもしろ 絵手紙</td></tr><tr><td></td><td>Aグループ</td><td>12/2・16</td><td>1/6・20・2/3・17</td><td colspan="2">3/3・17</td></tr><tr><td></td><td>Bグループ</td><td>12/9・23</td><td>1/13・27・2/10・24</td><td colspan="2">3/10・24</td></tr></table>	初台区民会館 火 13:30~15:50	講座名	リンパを 知る	3色パステルアート	自由なおもしろ 絵手紙			Aグループ	12/2・16	1/6・20・2/3・17	3/3・17			Bグループ	12/9・23	1/13・27・2/10・24	3/10・24		<table><tr><td>リフレッシュ氷川 金 9:30~11:50</td><td>講座名</td><td>こぎん刺し</td><td>筆ペン書道</td><td colspan="2">3色パステルアート</td></tr><tr><td></td><td>Aグループ</td><td>12/5・19</td><td>1/9・23</td><td colspan="2">2/6・20・3/6・20</td></tr><tr><td></td><td>Bグループ</td><td>12/12・26</td><td>1/16・30</td><td colspan="2">2/13・27・3/13・27</td></tr></table>	リフレッシュ氷川 金 9:30~11:50	講座名	こぎん刺し	筆ペン書道	3色パステルアート			Aグループ	12/5・19	1/9・23	2/6・20・3/6・20			Bグループ	12/12・26	1/16・30	2/13・27・3/13・27		 刺繍リボンの 巾着ポーチ
初台区民会館 火 13:30~15:50	講座名	リンパを 知る	3色パステルアート	自由なおもしろ 絵手紙																																			
	Aグループ	12/2・16	1/6・20・2/3・17	3/3・17																																			
	Bグループ	12/9・23	1/13・27・2/10・24	3/10・24																																			
リフレッシュ氷川 金 9:30~11:50	講座名	こぎん刺し	筆ペン書道	3色パステルアート																																			
	Aグループ	12/5・19	1/9・23	2/6・20・3/6・20																																			
	Bグループ	12/12・26	1/16・30	2/13・27・3/13・27																																			
	<table><tr><td>地域交流センター西原 水 13:00~15:00</td><td>講座名</td><td>3色パステル アート</td><td>楽しく 脳トレ</td><td colspan="2">刺繍</td></tr><tr><td></td><td>Aグループ</td><td>12/3・17</td><td>1/7・21</td><td colspan="2">2/4・18・3/4・18</td></tr><tr><td></td><td>Bグループ</td><td>12/10・24</td><td>1/14・28</td><td colspan="2">2/11・25・3/11・25</td></tr></table>	地域交流センター西原 水 13:00~15:00	講座名	3色パステル アート	楽しく 脳トレ	刺繍			Aグループ	12/3・17	1/7・21	2/4・18・3/4・18			Bグループ	12/10・24	1/14・28	2/11・25・3/11・25		<table><tr><td>はつらつセンター参宮橋 金 9:30~11:50</td><td>講座名</td><td colspan="2">3色パステルアート</td><td>楽しく 脳トレ</td><td>キラキラ素材で作る タッセルのアクセサリ</td></tr><tr><td></td><td>Aグループ</td><td colspan="2">12/5・19・1/9・23</td><td>2/6・20</td><td>3/6・20</td></tr><tr><td></td><td>Bグループ</td><td colspan="2">12/12・26・1/16・30</td><td>2/13・27</td><td>3/13・27</td></tr></table>	はつらつセンター参宮橋 金 9:30~11:50	講座名	3色パステルアート		楽しく 脳トレ	キラキラ素材で作る タッセルのアクセサリ		Aグループ	12/5・19・1/9・23		2/6・20	3/6・20		Bグループ	12/12・26・1/16・30		2/13・27	3/13・27	 刺繍リボンの 巾着ポーチ
地域交流センター西原 水 13:00~15:00	講座名	3色パステル アート	楽しく 脳トレ	刺繍																																			
	Aグループ	12/3・17	1/7・21	2/4・18・3/4・18																																			
	Bグループ	12/10・24	1/14・28	2/11・25・3/11・25																																			
はつらつセンター参宮橋 金 9:30~11:50	講座名	3色パステルアート		楽しく 脳トレ	キラキラ素材で作る タッセルのアクセサリ																																		
	Aグループ	12/5・19・1/9・23		2/6・20	3/6・20																																		
	Bグループ	12/12・26・1/16・30		2/13・27	3/13・27																																		
	<table><tr><td>千駄ヶ谷社会教育館 水 13:30~15:50</td><td>講座名</td><td>カッティング アート</td><td>樹木 こぼれ話</td><td colspan="2">刺繍</td></tr><tr><td></td><td>Aグループ</td><td>12/3・17</td><td>1/7・21</td><td colspan="2">2/4・18・3/4・18</td></tr><tr><td></td><td>Bグループ</td><td>12/10・24</td><td>1/14・28</td><td colspan="2">2/5(木)・25・3/11・25</td></tr></table>	千駄ヶ谷社会教育館 水 13:30~15:50	講座名	カッティング アート	樹木 こぼれ話	刺繍			Aグループ	12/3・17	1/7・21	2/4・18・3/4・18			Bグループ	12/10・24	1/14・28	2/5(木)・25・3/11・25		<table><tr><td>地域交流センター二軒家 金 9:30~11:50</td><td>講座名</td><td>自由なおもしろ 絵手紙</td><td>はっぱ染め</td><td>紙粘土こうさく + 版画アート</td><td>筆ペン書道</td></tr><tr><td></td><td>Aグループ</td><td>12/5・19</td><td>1/9・23</td><td>2/6・20</td><td>3/6・20</td></tr><tr><td></td><td>Bグループ</td><td>12/12・26</td><td>1/16・30</td><td>2/13・27</td><td>3/13・27</td></tr></table>	地域交流センター二軒家 金 9:30~11:50	講座名	自由なおもしろ 絵手紙	はっぱ染め	紙粘土こうさく + 版画アート	筆ペン書道		Aグループ	12/5・19	1/9・23	2/6・20	3/6・20		Bグループ	12/12・26	1/16・30	2/13・27	3/13・27	
千駄ヶ谷社会教育館 水 13:30~15:50	講座名	カッティング アート	樹木 こぼれ話	刺繍																																			
	Aグループ	12/3・17	1/7・21	2/4・18・3/4・18																																			
	Bグループ	12/10・24	1/14・28	2/5(木)・25・3/11・25																																			
地域交流センター二軒家 金 9:30~11:50	講座名	自由なおもしろ 絵手紙	はっぱ染め	紙粘土こうさく + 版画アート	筆ペン書道																																		
	Aグループ	12/5・19	1/9・23	2/6・20	3/6・20																																		
	Bグループ	12/12・26	1/16・30	2/13・27	3/13・27																																		
	<table><tr><td>地域交流センター恵比寿 木 9:30~11:50</td><td>講座名</td><td>川柳</td><td>メッシュで編む 毛糸のポーチ</td><td colspan="2">歌って健口 Let's sing</td></tr><tr><td></td><td>Aグループ</td><td>12/4・18</td><td>1/8・22・2/5・19</td><td colspan="2">3/5・19</td></tr><tr><td></td><td>Bグループ</td><td>12/11・25</td><td>1/15・29・2/12・26</td><td colspan="2">3/12・26</td></tr></table>	地域交流センター恵比寿 木 9:30~11:50	講座名	川柳	メッシュで編む 毛糸のポーチ	歌って健口 Let's sing			Aグループ	12/4・18	1/8・22・2/5・19	3/5・19			Bグループ	12/11・25	1/15・29・2/12・26	3/12・26		<table><tr><td>恵比寿社会教育館 金 13:30~15:50</td><td>講座名</td><td>クロスステッチ の手鏡</td><td colspan="2">布の花</td><td>3色パステル アート</td></tr><tr><td></td><td>Aグループ</td><td>12/5・19</td><td colspan="2">1/9・23・2/6・20</td><td>3/2(月)・20</td></tr><tr><td></td><td>Bグループ</td><td>12/12・26</td><td colspan="2">1/16・30・2/13・27</td><td>3/13・27</td></tr></table>	恵比寿社会教育館 金 13:30~15:50	講座名	クロスステッチ の手鏡	布の花		3色パステル アート		Aグループ	12/5・19	1/9・23・2/6・20		3/2(月)・20		Bグループ	12/12・26	1/16・30・2/13・27		3/13・27	
地域交流センター恵比寿 木 9:30~11:50	講座名	川柳	メッシュで編む 毛糸のポーチ	歌って健口 Let's sing																																			
	Aグループ	12/4・18	1/8・22・2/5・19	3/5・19																																			
	Bグループ	12/11・25	1/15・29・2/12・26	3/12・26																																			
恵比寿社会教育館 金 13:30~15:50	講座名	クロスステッチ の手鏡	布の花		3色パステル アート																																		
	Aグループ	12/5・19	1/9・23・2/6・20		3/2(月)・20																																		
	Bグループ	12/12・26	1/16・30・2/13・27		3/13・27																																		
	<table><tr><td>上原社会教育館 木 9:30~11:50</td><td>講座名</td><td>プリザーブドフラワー</td><td>マスキングテープで あそぶ</td><td colspan="2">楽しく脳トレ</td></tr><tr><td></td><td>Aグループ</td><td>12/4・18・1/8・22</td><td>2/5・25(水)</td><td colspan="2">3/5・19</td></tr><tr><td></td><td>Bグループ</td><td>12/11・25・1/15・29</td><td>2/12・26</td><td colspan="2">3/12・26</td></tr></table>	上原社会教育館 木 9:30~11:50	講座名	プリザーブドフラワー	マスキングテープで あそぶ	楽しく脳トレ			Aグループ	12/4・18・1/8・22	2/5・25(水)	3/5・19			Bグループ	12/11・25・1/15・29	2/12・26	3/12・26		※恵比寿社会教育館Aグループの3月の日程が変則的になっています																			
上原社会教育館 木 9:30~11:50	講座名	プリザーブドフラワー	マスキングテープで あそぶ	楽しく脳トレ																																			
	Aグループ	12/4・18・1/8・22	2/5・25(水)	3/5・19																																			
	Bグループ	12/11・25・1/15・29	2/12・26	3/12・26																																			

※赤字は祝日開催です

※千駄ヶ谷社教館Bグループ、上原社教館のAグループの2月の日程が変則的になっています

【タイムスケジュール】

9:30	9:45	10:00	11:15	11:50
午前の会場	集合	講座準備 事務連絡	講義 (75分)	記録カード記入・体ほぐし等 帰宅
13:30	13:45	14:00	15:15	15:50
午後の会場	集合	講座準備 事務連絡	講義 (75分)	記録カード記入・体ほぐし等 帰宅
13:00	13:10	13:20	14:35	15:00
地域交流センター西原	集合	講座準備 事務連絡	講義 (75分)	記録カード記入・体ほぐし等 帰宅



※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。)