

🌸 申込方法 ①か②いずれかの方法でお申込みください。

① 往復はがき

【裏】

郵便往復はがき

返信

あなたのお名前

あなたの住所

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

【表】

郵便往復はがき

往信

健康はつらつ事務局行

文化総合センター大和田2階

渋谷区桜丘町23-21

(決定通知用)

何も記入しないでください

1500031

② 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上、お申込みください。

【URL】 <https://ws.formzu.net/dist/S18403299/>



注意事項

- 重複申込(複数件での申込)は不可です。
- 1件の申込で複数名応募することはできません。1人1件お申込みください。
- 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	☎3464-5170 (健康はつらつ事務局)	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	☎3464-5170 (健康はつらつ事務局)	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
ケアコミュニティ・原宿の丘	神宮前3-12-8	☎3423-8815	表参道駅から徒歩7分



令和5年度下期 健康はつらつ文化講座

指先を動かしたり工夫することで脳の活性化をはかり、認知症予防とうつ・閉じこもりの防止につなげましょう。月毎に講座内容が変わります。

- 対象 渋谷区に住民登録のある65歳以上で、自分で通所でき、記名式アンケートに回答可能な人
- 期間 令和5年10月～令和6年3月まで
(月2回程度、隔週実施)
- 講座内容 中面を参照
- 定員 各会場+各グループ 8人(抽選・初めての人優先)
- 参加費 月500円程度(生活保護受給中の人は無料)
- 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 **8月14日(月)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

- ・感染状況・天候によっては、内容変更・中止になる場合があります。
- ・会場内のマスクの着用は任意です。
- ・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5年度下期健康はつらつ文化講座一覧表

日程の赤字:祝日 青字:曜日変更日

会場		10月	11月	12月	1月	2月	3月
地域交流センター新橋 火 9:30~11:50	講座名	クラフトバンド	クラフトバンド	フレイル予防	はっぱ染め	カッティングアート	和小物
	Aグループ 実施日	3・17	7・21	5	9・23	6・20	5・19
	Bグループ 実施日	10・24	14・28	12	16・30	13・27	12・26
はつらつセンター富ヶ谷 火 9:30~11:50	講座名	マスキングアート	粘土細工	フレイル予防	あむ小物	3色パステルアート	筆ペン書道
	Aグループ 実施日	3・17	7・21	5	9・23	6・20	5・19
	Bグループ 実施日	10・24	14・28	12	16・30	13・27	12・26
はつらつセンター幡ヶ谷 火 9:30~11:50	講座名	タッセル作り	あむ小物	フレイル予防	楽しく健口	クラフトバンド	クラフトバンド
	Aグループ 実施日	3・17	7・21	5	9・23	6・20	5・19
	Bグループ 実施日	10・24	14・28	12	16・30	13・27	12・26
初台区民会館 火 13:30~15:50	講座名	タッセル作り	3色パステルアート	フレイル予防	粘土細工	布の花	布の花
	Aグループ 実施日	3・17	7・21	12	9・23	6・20	5・19
	Bグループ 実施日	10・24	14・28	19	16・30	13・27	12・26
ケコミュニティ・原宿の丘 水 9:30~11:50	講座名	あむ小物	楽しく健口	フレイル予防	カッティングアート	マスキングアート	筆ペン書道
	Aグループ 実施日	4・18	1・15	6	10・24	7・21	6・20
	Bグループ 実施日	11・25	8・22	13	17・31	14・28	13・27
地域交流センター西原 水 13:00~15:00	講座名	はっぱ染め	筆ペン書道	フレイル予防	布の花	布の花	リンパを知る
	Aグループ 実施日	4・18	1・15	6	10・24	7・21	6・20
	Bグループ 実施日	11・25	8・22	13	17・31	14・28	13・27
千駄ヶ谷社会教育館 水 13:30~15:50	講座名	布の花	布の花	フレイル予防	筆ペン書道	リンパを知る	3色パステルアート
	Aグループ 実施日	4・18	1・15	6	10・24	13・21	6・20
	Bグループ 実施日	11・25	8・22	13	17・31	14・28	13・27
地域交流センター恵比寿 木 9:30~11:50	講座名	筆ペン書道	布の花	フレイル予防	布の花	あむ小物	楽しく健口
	Aグループ 実施日	5・19	2・16	7	4・18	1・15	7・21
	Bグループ 実施日	12・26	9・30	14	11・25	8・22	14・28

会場		10月	11月	12月	1月	2月	3月
上原社会教育館 木 9:30~11:50	講座名	粘土細工	刺繍	フレイル予防	刺繍	楽しく健口	3色パステルアート
	Aグループ 実施日	5・19	2・16	7	4・18	1・15	7・21
	Bグループ 実施日	12・26	9・30	14	11・25	8・29	14・28
幡ヶ谷社会教育館 木 9:30~11:50	講座名	あむ小物	植物散歩	フレイル予防	マスキングアート	粘土細工	脳トレ
	Aグループ 実施日	5・12	2・16	7	4・18	1・22	7・21
	Bグループ 実施日	10・19	9・30	14	11・25	8・29	14・28
地域交流センター神宮前 木 9:30~11:50	講座名	フラワーアート	フラワーアート	フレイル予防	粘土細工	刺繍	刺繍
	Aグループ 実施日	5・19	2・16	7	4・18	1・15	7・21
	Bグループ 実施日	12・26	9・30	14	11・25	8・22	14・28
美竹の丘・しぶや 木 13:30~15:50	講座名	フラワーアート	フラワーアート	フレイル予防	3色パステルアート	刺繍	刺繍
	Aグループ 実施日	5・19	2・16	7	4・18	1・15	7・21
	Bグループ 実施日	12・26	9・30	14	11・25	8・22	14・28
リフレッシュ氷川 金 9:30~11:50	講座名	脳トレ	植物散歩	フレイル予防	川柳	川柳	食糧学院
	Aグループ 実施日	6・20	3・17	1	5・19	2・16	1・15
	Bグループ 実施日	13・27	10・24	8	12・26	9・23	8・22
はつらつセンター参宮橋 金 9:30~11:50	講座名	川柳	川柳	フレイル予防	筆ペン書道	楽しく健口	3色パステルアート
	Aグループ 実施日	6・20	3・17	1	5・19	2・16	1・15
	Bグループ 実施日	13・27	10・24	8	12・26	9・23	8・22
地域交流センター二軒家 金 9:30~11:50	講座名	刺繍	刺繍	フレイル予防	楽しく健口	脳トレ	粘土細工
	Aグループ 実施日	6・20	3・17	1	5・19	2・16	1・15
	Bグループ 実施日	13・27	10・24	8	12・26	9・23	8・22
恵比寿社会教育館 金 13:30~15:50	講座名	布の花	布の花	フレイル予防	脳トレ	アーユルヴェーダでセルフケア	食糧学院
	Aグループ 実施日	6・20	3・17	1	5・19	2・16	1・22
	Bグループ 実施日	13・27	10・24	8	12・26	9・23	15・29

【健康はつらつ文化講座 タイムスケジュール】

午前の会場	9:30	9:45	10:00	11:15	11:50
	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
午後の会場	13:30	13:45	14:00	15:15	15:50
	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
地域交流センター西原	13:00	13:10	13:20	14:35	15:00
	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

【特記事項】

- ・介護予防のための事業です。
- ・会場＋グループを選択し、6ヶ月間その会場で実施する講座を受けていただきます。
(受けたい講座だけを単独で受講することはできません。)
- ・途中で会場＋グループを変更することはできません。
- ・会場の都合により、一部曜日・時間等を変更している会場があります。
- ・講座内容および日程については、諸事情により変更する可能性があります。