

# 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/S33474216/>



## ②往復はがき 10月1日(火)から郵便料金が85円に変わります

<b>85</b> 郵便往復はがき □□□□□□□□ 返信 あなたの住所 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	<b>85</b> 郵便往復はがき 1500031 往信 渋谷区桜丘町 23-21 文化総合センター大和田2階 健康はつらつ事務局行	何も書かないでください
--	--	---	-------------

### 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・しばや	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	☎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6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6年12月～令和7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  
生活保護受給者は教材費無料です
- 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15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

- ・天候等により、内容変更・中止になる場合があります
- ・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6年度 第3期 健康はつらつ文化講座一覧表



会場	講座名	あむ小物	粘土細工	クラフトバンド
地域交流センター新橋 火 9:30~11:50	講座名			
	Aグループ	12/3	1/7・21	2/4・18・3/4
Bグループ	12/10	1/14・28	2/11・25・3/11	
はつらつセンター富ヶ谷 火 9:30~11:50	講座名	楽しく健口に	筆ペン書道	布の花
	Aグループ	12/3・17	1/7・21	2/4・18・3/4
Bグループ	12/10・24	1/14・28	2/11・25・3/11	
はつらつセンター幡ヶ谷 火 9:30~11:50	講座名	布の花		版画アート
	Aグループ	12/3・17・1/7・21		2/4・18・3/4
Bグループ	12/10・24・1/14・28		2/11・25・3/11	
初台区民会館 火 13:30~15:50	講座名	3色パステルアート	マスキングアート	リンパを知る
	Aグループ	12/3・17・1/7・21	2/4・18	3/4
Bグループ	12/10・24・1/14・28	2/11・25	3/11	
ケアコミュニティ・原宿の丘 水 9:30~11:50	講座名	3色パステルアート		カラフル糸の こぎん刺しブローチ
	Aグループ	12/4・18・1/8・22		2/5・19・3/5
Bグループ	12/11・25・1/15・29		2/12・26・3/12	
地域交流センター西原 水 13:00~15:00	講座名	コサージュ作り	あむ小物	布の花
	Aグループ	12/4・18	1/8・22	2/5・19・3/5
Bグループ	12/11・25	1/15・29	2/12・26・3/12	
千駄ヶ谷社会教育館 水 13:30~15:50	講座名	リンパを知る		刺繍
	Aグループ	12/4・18・1/8・22		2/5・19・3/5
Bグループ	12/11・25・1/15・29		※2/6(木)・26・3/12	
地域交流センター恵比寿 木 9:30~11:50	講座名	刺繍リボンのショルダーバッグ		布リースとブローチ
	Aグループ	12/5・19・1/9・23		2/6・20・3/6
Bグループ	12/12・26・1/16・30		2/13・27・3/13	

※千駄ヶ谷社会教育館のBグループ 2月の日程が変則になっております  
※2/11は祝日開催

## 【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	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	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	帰宅

### 【特記事項】

- ・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
- ・途中で会場+グループを変更することはできません

会場	講座名	アーユルヴェーダでセルフケア	布の花
上原社会教育館 木 9:30~11:50	講座名		
	Aグループ	12/5・1/9・23	2/6・※26(水)・3/6
Bグループ	12/12・1/16・30	2/13・27・3/13	
幡ヶ谷社会教育館 木 9:30~11:50	講座名	楽しく健口に	筆ペン書道
	Aグループ	12/5・19	1/9・23
Bグループ	12/12・26	1/16・30	2/13・27・3/13
地域交流センター神宮前 木 9:30~11:50	講座名	刺繍	
	Aグループ	12/5・19・1/9・23	
Bグループ	12/12・26・1/16・30		2/13・27・3/13
美竹の丘・しばや 木 13:30~15:50	講座名	楽しく健口に	あむ小物
	Aグループ	12/5・19	1/9・23
Bグループ	12/12・26	1/16・30	2/13・27・3/13
リフレッシュ氷川 金 9:30~11:50	講座名	刺繍リボンの 巾着ポーチ	川柳
	Aグループ	12/6・20	1/10・24
Bグループ	12/13・27	1/17・31	2/7・21・3/7
はつらつセンター参宮橋 金 9:30~11:50	講座名	布リースとブローチ	
	Aグループ	12/6・1/10・24	
Bグループ	12/13・1/17・31		2/14・28・3/14
地域交流センター二軒家 金 9:30~11:50	講座名	ポタニー ペインティング	粘土細工
	Aグループ	12/6・20	1/10・24
Bグループ	12/13・27	1/17・31	2/14・28・3/14
恵比寿社会教育館 金 13:30~15:50	講座名	ヴィンテージワックスの 小物入れ	はっぱ染め
	Aグループ	12/6・20	1/10・24
Bグループ	12/13・27	1/17・31	2/7・21・※3/3(月)
			2/14・28・3/14

※上原社会教育館のAグループ 2月の日程が変則になっております  
※恵比寿社会教育館のAグループ 3月の日程が変則になっております

布の花



カラフル糸の  
こぎん刺しブローチ



刺繍リボンの  
巾着ポーチ



刺繍リボンの  
ショルダーバッグ



はっぱ染め



ヴィンテージワックスの  
小物入れ



レザークラフト



コサージュ作り



刺繍



布リースとブローチ



ポタニーペインティング



男性の皆様も  
取り組みやすい  
講座内容です!!

※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。)