

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/S64188394/>



② 往復はがき 【裏】

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

【表】

郵便往復はがき

1500031

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

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	☎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6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6年4月～令和6年7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
- 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(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1期 健康はつらつ文化講座一覧表



3色パステル



クラフトバンド



あむ小物



こぎん刺しブローチ

会場	講座名	筆ペン書道	アーユルヴェーダでセルフケア	3色パステルアート	布リース
地域交流センター新橋 火 9:30~11:50	Aグループ	4/2・16	5/7・21	6/4・18	7/2・16
	Bグループ	4/9・23	5/14・28	6/11・25	7/9・23
はつらつセンター富ヶ谷 火 9:30~11:50	Aグループ	4/2・16	5/7・21・6/4・18	7/2・16	
	Bグループ	4/9・23	5/14・28・6/11・25	7/9・23	
はつらつセンター幡ヶ谷 火 9:30~11:50	Aグループ	4/2・16	5/7・21	6/4・18	7/2・16
	Bグループ	4/9・23	5/14・28	6/11・25	7/9・23
初台区民会館 火 13:30~15:50	Aグループ	健康に過ごすための食事	はっぱ染め	あむ小物	タッセル作り
	Bグループ	4/2・16	5/7・21	6/4・18	7/2・16
ケアコミュニティ・原宿の丘 水 9:30~11:50	Aグループ	4/3・17	5/1・15・6/5・19	7/3・17	
	Bグループ	4/10・24	5/8・22・6/12・26	7/10・24	
地域交流センター西原 水 13:00~15:00	Aグループ	アーユルヴェーダでセルフケア	筆ペン書道	刺繍	
	Bグループ	4/3・17	5/1・15	6/5・19・7/3・17	
千駄ヶ谷社会教育館 水 13:30~15:50	Aグループ	あむ小物	脳トレ	筆ペン書道	楽しく健口
	Bグループ	4/3・17	5/1・15	6/5・19	7/3・17
地域交流センター恵比寿 木 9:30~11:50	Aグループ	アーユルヴェーダでセルフケア	カラフル糸のこぎん刺しブローチ	あむ小物	植物散歩
	Bグループ	4/4・18	5/2・16	6/6・20	7/4・18

会場	講座名	フラワーアート	3色パステルアート	楽しく健口
上原社会教育館 木 9:30~11:50	Aグループ	4/4・18・5/2・16	6/6・20	7/4・18
	Bグループ	4/11・25・5/9・23	6/13・27	7/11・25
幡ヶ谷社会教育館 木 9:30~11:50	Aグループ	粘土細工	レザークラフト(皮工芸)	思いを伝える絵手紙
	Bグループ	4/4・18	5/2・16・6/6・20	7/4・18
地域交流センター神宮前 木 9:30~11:50	Aグループ	カラフル糸のこぎん刺しブローチ	筆ペン書道	粘土細工
	Bグループ	4/4・18	5/2・16	6/6・20
美竹の丘・しづや 木 13:30~15:50	Aグループ	筆ペン書道	布の花	カッティングアート
	Bグループ	4/4・18	5/2・16・6/6・20	7/4・18
リフレッシュ氷川 金 9:30~11:50	Aグループ	楽しく健口	タッセル作り	こぎん刺しとフリンジのブローチ
	Bグループ	4/5・19	5/10・24	6/7・21・7/5・19
はつらつセンター参宮橋 金 9:30~11:50	Aグループ	布の花	筆ペン書道	川柳
	Bグループ	4/5・19・5/10・24	6/7・21	7/5・19
地域交流センター二軒家 金 9:30~11:50	Aグループ	字と絵であそぼう	川柳	布リース
	Bグループ	4/5・19	5/10・24	6/7・21
恵比寿社会教育館 金 13:30~15:50	Aグループ	布リース	カラフル糸のこぎん刺しブローチ	楽しく健口
	Bグループ	4/5・19	5/10・24	6/7・21

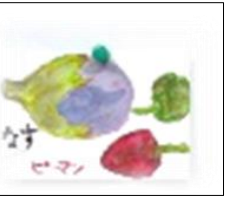
男性の皆様も
取り組みやすい
講座内容です!!



レザークラフト(皮工芸)



粘土細工(例:はんこ作り)



絵手紙



刺繍リボンポーチ

※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。)

【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・体ほくし等
	13:30	13:45	14:00	15:15
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・体ほくし等
	13:00	13:10	13:20	14:35
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・体ほくし等



タッセル作り



はっぱ染め

【特記事項】

- ・会場+グループを選択し、4か月その会場で実施する講座を受けていただきます
(受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
- ・介護予防のための事業です
- ・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
- ・生活保護受給者は教材費無料です