

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/S29999595/>



② 往復はがき 【裏】

郵便往復はがき

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

あなたの住所
あなたのお名前

返信

【表】

郵便往復はがき

1500031

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

(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	☎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2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8月～令和6年11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 6月14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

- 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2期 健康はつらつ文化講座一覧表

男性の皆様も
取り組みやすい
講座内容です!!



こぎん刺し
ブローチ



植物散歩

※実際に散歩はしません



クラフトバンド
バスケット



ボタニー
ペインティング



はっぱ染め

会場	講座名	カラフル系の こぎん刺しブローチ	タッセル作り	楽しく健口に
地域交流センター新橋 火 9:30~11:50	講座名			
	Aグループ	8/20・9/3・17	10/1・15	11/5・19
はつらつセンター富ヶ谷 火 9:30~11:50	講座名	アーユルヴェーダで 毎日を健康に	思いを伝える 絵手紙	タッセル作り
	Aグループ	8/20・9/3・17	10/1・15	11/5・19
はつらつセンター幡ヶ谷 火 9:30~11:50	講座名	クラフトバンド	楽しく健口に	筆ペン書道
	Aグループ	8/20・9/3・17	10/1・15	11/5・19
初台区民会館 火 13:30~15:50	講座名	クラフトバンドで おしゃれにデコるバスケット	川柳	植物散歩
	Aグループ	8/20・9/3・17	10/1・15	11/5・19
ケアコミュニティ・原宿の丘 水 9:30~11:50	講座名	筆ペン書道	カッティング アート	アーユルヴェーダで 毎日を健康に
	Aグループ	8/21・9/4・18	10/2・16	11/6・20
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	リンパを知る	ボタニー ペインティング
	Aグループ	8/21・9/4・18	10/2・16	11/6・20
千駄ヶ谷社会教育館 水 13:30~15:50	講座名	3色パステルアート	カッティング アート	タッセル作り
	Aグループ	8/21・9/4・18	10/2・16	11/6・20
地域交流センター恵比寿 木 9:30~11:50	講座名	3色パステルアート	筆ペン書道	楽しく健口に
	Aグループ	8/22・9/5・19	10/3・17	11/7・21
	Bグループ	8/29・9/12・26	10/10・24	11/14・28

会場	講座名	レザークラフト	粘土細工	思いを伝える 絵手紙
上原社会教育館 木 9:30~11:50	講座名			
	Aグループ	8/22・9/5・19	10/3・17	11/7・21
幡ヶ谷社会教育館 木 9:30~11:50	講座名	あむ小物	はっぱ染め	川柳
	Aグループ	8/22・9/5・19	10/3・17	11/7・21
地域交流センター神宮前 木 9:30~11:50	講座名	楽しく健口に	フラワーアート	
	Aグループ	8/22・9/5・19	10/3・17・11/7・21	
美竹の丘・しばや 木 13:30~15:50	講座名	カラフル系の こぎん刺しブローチ	布リース	植物散歩
	Aグループ	8/22・9/5・19	10/3・17	11/7・21
リフレッシュ氷川 金 9:30~11:50	講座名	アーユルヴェーダで 毎日を健康に	脳トレ	布リース
	Aグループ	8/23・9/6・20	10/4・18	11/1・15
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	刺繍	
	Aグループ	8/23・9/6・20	10/4・18・11/1・15	
地域交流センター二軒家 金 9:30~11:50	講座名	楽しく健口に	刺繍	
	Aグループ	8/23・9/6・20	10/4・18・11/1・15	
恵比寿社会教育館 金 13:30~15:50	講座名	筆ペン書道	布の花	脳トレ
	Aグループ	8/23	9/6・20・10/4・18	11/1・15
	Bグループ	8/30	9/13・27・10/11・25	11/8・22



レザー
クラフト



粘土細工



絵手紙



布リース

※幡ヶ谷社会教育館のBグループ 10月の日程が変則になっております

【タイムスケジュール】

会場	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
	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	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



フラワーアート



タッセル作り

カッティング
アート
※型紙に沿って紙を切り
できたパーツを貼り重ね
作品を作る講座



3色パステル
アート



布の花



クラフトバンド



刺繍

※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。)