

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/S760297959/>



②往復はがき

【裏】

【表】

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

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

(決定通知用)

何も記入しないでください

注意事項

- はがき・WEB申込は、複数応募することは出来ません。
- 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	☎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7年8月～令和7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

- 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13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7年度 第2期 健康はつらつ文化講座一覧表

※幡ヶ谷社会教育館の10月は日程変更が生じる可能性があります。



こぎん刺し
ブローチ

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



ヴィンテージ
ワックスの
小物入れ

地域交流センター新橋 火 9:30~11:50	講座名	かご編み(クラフトバンド)	筆ペン書道	キラキラ素材で作る タッセルの アクセサリ
	Aグループ	8/19・9/2・16	10/7・21	11/4・18
	Bグループ	8/26・9/9・30	10/14・28	11/11・25
はつらつセンター富ヶ谷 火 9:30~11:50	講座名	紙粘土こうさく + 版画アート	キラキラ素材で作る タッセルの アクセサリ	歌って健口 Let's sing
	Aグループ	8/19・9/2・16	10/7・21	11/4・18
	Bグループ	8/26・9/9・30	10/14・28	11/11・25
はつらつセンター幡ヶ谷 火 9:30~11:50	講座名	こぎん刺し	マスキングテープで あそぶ	アーユルヴェーダの セルフケアで 健康増進
	Aグループ	8/19・9/2・16	10/7・21	11/4・18
	Bグループ	8/26・9/9・30	10/14・28	11/11・25
初台区民会館 火 13:30~15:50	講座名	こぎん刺し	筆ペン書道	ボタニー ペインティング
	Aグループ	8/19・9/2・16	10/7・21	11/4・18
	Bグループ	8/26・9/9・30	10/14・28	11/11・25
地域交流センター西原 水 13:00~15:00	講座名	インテリア小物作り	紙粘土こうさく + 版画アート	あむ小物
	Aグループ	8/20・9/3・17	10/1・15	11/5・19
	Bグループ	8/27・9/10・24	10/8・22	11/12・26
千駄ヶ谷社会教育館 水 13:30~15:50	講座名	こぎん刺し	フラワーアート	
	Aグループ	8/20・9/3・17	10/1・15・11/5・19	
	Bグループ	8/27・9/10・24	10/8・22・11/12・26	
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	かご編み(クラフトバンド)	
	Aグループ	8/21・9/4・18	10/2・16・11/6・20	
	Bグループ	8/28・9/11・25	10/9・23・11/13・27	
上原社会教育館 木 9:30~11:50	講座名	筆ペン書道	樹木 こぼれ話	刺繍リボンの ショルダーバッグ
	Aグループ	8/21	9/4・18	10/2・16・11/6・20
	Bグループ	8/28	9/11・25	10/9・23・11/13・27

幡ヶ谷社会教育館 木 9:30~11:50	講座名	紙粘土こうさく + 版画アート	川柳	3色 パステルアート
	Aグループ	8/21・9/4・18	10/2・16	11/6・20
	Bグループ	8/28・9/11・25	10/9・23	11/13・27
地域交流センター神宮前 木 9:30~11:50	講座名	こぎん刺し	刺繍	
	Aグループ	8/21・9/4・18	10/2・16・11/6・20	
	Bグループ	8/28・9/11・25	10/9・23・11/13・27	
美竹の丘・しぶや 木 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	3色 パステルアート
	Aグループ	8/21・9/4・18	10/2・16	11/6・20
	Bグループ	8/28・9/11・25	10/9・23	11/13・27
リフレッシュ氷川 金 9:30~11:50	講座名	ヴィンテージワックスの 小物入れ	リボンローズ リース	歌って健口 Let's sing
	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
はつらつセンター参宮橋 金 9:30~11:50	講座名	歌って健口 Let's sing	レザークラフト	身近な植物
	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
地域交流センター二軒家 金 9:30~11:50	講座名	3色パステルアート	刺繍	
	Aグループ	8/22・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	
恵比寿社会教育館 金 13:30~15:50	講座名	楽しく脳トレ	リボンローズ リース	フラワーアート
	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

【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



3色パステル



インテリア小物



紙粘土
+
版画アート



刺繍リボンの
ショルダーバッグ



刺繍



マスキングテープであそぶ



フラワーアート

※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。)