

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://

QRコード

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

返信

あなたのお名前

あなたの住所

【表】

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

- はがきまたはWEB申込で、1人1件申し込むことができます。複数回お申し込みされた場合は、1件のみ受付されます。1件につき、第三希望まで応募が可能です。
- 複数名で参加される場合も、1人につき1件ずつお申込みをお願いいたします。
- 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 7年 12月～令和 8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
- 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14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

- ・講座内容と日程は、諸事情により変更する可能性があります
- ・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

令和7年度 第3期 健康はつらつ文化講座一覧表



こぎん刺し
ブローチ



クラフトバンド



あむ小物



毛糸で編む
メッシュのポーチ

地域交流センター新橋 火 9:30～11:50	講 座 名	歌って健口 Let's sing	こぎん刺し	メッシュで編む 毛糸のポーチ	
	Aグループ	12/2・16	1/6・20	2/3・17・3/3・17	
	Bグループ	12/9・23	1/13・27	2/10・24・3/10・24	
はつらつセンター富ヶ谷 火 9:30～11:50	講 座 名	こぎん刺し	3色パステル アート	アーユルヴェーダの セルフケアで健康増進	あむ小物
	Aグループ	12/2・16	1/6・20	2/3・17	3/3・17
	Bグループ	12/9・23	1/13・27	2/10・24	3/10・24
はつらつセンター幡ヶ谷 火 9:30～11:50	講 座 名	紙粘土こうさく + 版画アート	かご編み		インテリア 小物作り
	Aグループ	12/2・16	1/6・20・2/3・17		3/3・17
	Bグループ	12/9・23	1/13・27・2/10・24		3/10・24
初台区民会館 火 13:30～15:50	講 座 名	リンパを 知る	3色パステルアート		自由なおもしろ 絵手紙
	Aグループ	12/2・16	1/6・20・2/3・17		3/3・17
	Bグループ	12/9・23	1/13・27・2/10・24		3/10・24
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	楽しく 脳トレ	刺繍	
	Aグループ	12/3・17	1/7・21	2/4・18・3/4・18	
	Bグループ	12/10・24	1/14・28	2/11・25・3/11・25	
千駄ヶ谷社会教育館 水 13:30～15:50	講 座 名	カッティング アート	樹木 こぼれ話	刺繍	
	Aグループ	12/3・17	1/7・21	2/4・18・3/4・18	
	Bグループ	12/10・24	1/14・28	2/5(木)・25・3/11・25	
地域交流センター恵比寿 木 9:30～11:50	講 座 名	川柳	メッシュで編む 毛糸のポーチ		歌って健口 Let's sing
	Aグループ	12/4・18	1/8・22・2/5・19		3/5・19
	Bグループ	12/11・25	1/15・29・2/12・26		3/12・26
上原社会教育館 木 9:30～11:50	講 座 名	プリザーブドフラワー		マスキングテープで あそぶ	楽しく脳トレ
	Aグループ	12/4・18・1/8・22		2/5・25(水)	3/5・19
	Bグループ	12/11・25・1/15・29		2/12・26	3/12・26