ゆうゆう通信

令和8年10月25日発行 No.21

11月号

世田谷区立ひだまり友遊会館 開館時間 9：00～22：00 **休館日：第2日曜日及び年末年始**

所在地：154-0023 東京都世田谷区若林4-37-8 電話：03-3419-2341

FAX：03-3413-9444 メールアドレス：hidamari@foryou.or.jp

ホームページ

講座のご参加は、原則として区内在住の60歳以上の方に限ります。お申込はご本人が受付、電話にて。

敬老行事振替発表

演芸会① 11月22日(日)14：00～15：00 チアダンス チーム・バンビ/モアナフラシスターズ/ Pua Mae ‘Ole

作品展 11月23日(月) 9：00～16：00 絹の会/木の実会/ちぎり絵研究会/三水会/手作りグループ/ポピーの会

演芸会② 11月29日(日)14：00～15：30 弦友サロン/世田谷草笛クラブ/世田谷マジッククラブ/たまごの家

ベジチェック 11月29日(日)13：30～16：00 推定野菜摂取量をチェック

募集中の講座

みんなで歌おう！歌声inひだまり

唱歌・叙情歌を一緒に歌いましょう

日時 11月5日(木) 10：30～12：00 **場所** 講習室 **定員** 50名(先着) **費用** 300円

シニアの健康ウォーキング 3km

松陰神社▶豪徳寺▶世田谷城址公園の散策

日時 11月6日(金) 10：30～12：30 (雨天中止) **集合・解散場所** ひだまり友遊会館 講習室

定員 15名(先着) **費用** 200円（保険料含む） **申込** 10月28日(水)まで



就労支援講座 ～60歳からの仕事探し～

日時 毎月第4木曜日 11月26日 14：00～15：00

定員 10名(先着) **費用** 無料

おとなの居場所 いろどりタイム

呼吸と飲み込みを整える健康椅子ヨガ

日時 11月16日(月) 10：30～12：00

場所 第1・2会議室 **定員** 10名 **費用** 300円

講師 小林睦子 氏 **申込** 10月25日(日)～



美術講座 ニューデリー国立博物館

日時 11月16日(月) 13：30～15：30

場所 講習室 **定員** 50名(当日先着)

費用 300円 **講師** 谷岡 清 氏 **申込** 当日

おとなのぬり絵

日時 11月17日(火) 14：00～15：30

場所 講習室 **定員** 25名(先着) **費用** 300円

講師 鈴木勝久 氏 **申込** 10月27日(火)～

歴史講座

世界史上最初の『ヘゲモニー国家』オランダ

日時 11月21日(土) 13：30～15：30

場所 第6会議室 **定員** 50名(先着) **費用** 300円

講師 伊藤 寿 氏 **申込** 11月7日(土) 10時～

Autumnコンサート



日時 11月26日(木) 13：30～14：15

場所 第6会議室 **定員** 50名(先着) **費用** 無料

出演 にいなウクレレアンサンブルの皆さん

演奏曲 ブルーハワイ・手のひらを太陽に・アロハオエ他

申込 11月2日(月)～

タオルのワンちゃん



日時 11月27日(金) 13：30～15：00

場所 情報ステーション **定員** 8名(先着) **費用** 200円

講師 中村久美子 氏 **申込** 11月2日(月)～

フェイシャルエステ体験会

日時 11月28日(土) 13：00～15：00

※準備等含むおひとり様30分

場所 第6会議室 **定員** 16名(先着) **費用** 300円

講師 永藤啓子 氏 **申込** 11月9日(月)～

おしゃれなミニ寄せ植え 苔玉とテラリウム



日時 12月1日(火) 14：00～15：00

場所 講習室 **定員** 10名(先着)

費用 1,000円 **講師** 奥谷悦子 氏

申込 11月10日(火)～

干支の根付 ～ひつじ～



日時 12月9日(水) 14：00～15：00 **場所** 情報ステーション **定員** 10名(先着)

費用 200円 **講師** 菊地千晶 氏 **申込** 11月10日(火)～

※女性のための骨盤底筋トレーニング・健康体操・スマホ相談会・詩吟のお申込は中面参照

申込方法：原則ご本人が受付・電話に　※電話受付 9:00～20:00

受付が必要な講座

講　座　名	日　時	定員	費用	申込期間/備考
詩吟教室 10月～3月コース	11月5日・19日 第1・3木曜日 14：00～15：00	先着 15名	各回 300円	受付中
歌声inひだまり	11月5日(木) 10：30～12：00	先着 50名	300円	受付中
せたがや健康体操リーダーによる 健康体操	10月～12月/第1・3木曜日 11月5日・19日 9：30～10：45	先着 40名	各回 300円	受付中/室内履き持参
シニアの 健康ウォーキング 3Kmコース	11月6日(金) 10：30～12：30	先着 15名	200円	受付中/雨天時中止 松陰神社▶豪徳寺▶ 世田谷城址公園の散策
女性のための 骨盤底筋トレーニング	11月10日・24日/第2・4火曜日 10：30～11：30	各回 先着 20名	各回 300円	10月25日(日)～ ※ 靴を脱ぎます 5本指靴下推奨
スマホ相談会	11月13日(金)・28日(土) ①14：00～　②14：30～ ③15：00～　④15：30～	各日 先着 8名	各回 300円	10月25日(日)～
いろどりタイム 椅子ヨガ	11月16日(月) 10：30～12：00	先着 10名	300円	10月25日(日)～
おとなのぬり絵	11月17日(火) 14：00～15：30	先着 25名	300円	10月27日(火)～
コーラス教室 10月～3月コース	11月20日(金) / 第3金曜日 14：00～15：00	先着 30名	100円	受付中
歴史講座	11月21日(土) 13：30～15：30	先着 50名	300円	11月7日(土)10時～
60歳からの仕事探し 就労支援講座	11月26日/第4木曜日 14：00～15：00	先着 10名	無料	受付中
Autumnコンサート	11月26日(木) 13：30～14：15	先着 50名	無料	11月2日(月)～
タオルのワンちゃん	11月27日(金) 13：30～15：00	先着 8名	200円	11月2日(月)～
フェイシャルエステ 体験会	11月28日(土) 13：00～15：00	先着 16名	300円	11月9日(月)～
おしゃれなミニ寄せ植え 苔玉とテラリウム	12月1日(火) 14：00～15：00	先着 10名	1,000円	11月10日(火)～
干支の根付～ひつじ～	12月9日(水) 14：00～15：00	先着 10名	200円	11月10日(火)～

申込が不要な講座等

講座名	日時	定員	備考
ゆうゆう体操	毎日 9：30～10：00 ※11月6日(金)・20日(金)は オンライン配信します	定員なし	動きやすい服装、飲み物 費用：無料
看護師による健康相談	火曜・木曜日 10：00～12：30 ※午後の受付もございます 詳しくは看護師カレンダーのマークをご確認ください	定員なし	お気軽にご相談ください。 費用：無料
美術講座	11月16日(月) 13：30～15：30	先着50名	当日受付となります。 費用：300円
スポーツゲーム体験会	11月23日(月) 10：00～11：30	定員なし	動きやすい服装、飲み物 費用：無料
ベジチェック	11月29日(日) 13：30～16：00	定員なし	推定野菜摂取量をチェック！

INFORMATION

詳しくは事務所受付までお問合せください

敬老行事振替発表

9月の台風の影響で中止となりました敬老行事の団体発表の場となります。

開催日時：11月22日、23日及び29日となります。

演芸会と作品展を実施いたします。詳しくは、別チラシをご参照下さい。皆様のご来館をお待ち申し上げます。

年末年始のご案内

2026年12月28日(月) ～ 2027年1月4日(月)は休館させていただきます。新年は2027年1月5日(火)より開館致します。



ひだまり友遊会館
交通のご案内

〒154-0023　東京都世田谷区若林4-37-8
電話　03-3419-2341
FAX　03-3413-9444

電車：東急世田谷線　若林から徒歩６分
松陰神社前から徒歩８分

バス：松陰神社前から徒歩１０分
世田谷区民会館から徒歩６分

１１月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 ゆうゆう体操 9:30～10:00	2 ゆうゆう体操 9:30～10:00	3 ゆうゆう体操 9:30～10:00	4 ゆうゆう体操 9:30～10:00	5 ゆうゆう体操 9:30～10:00 健康体操講座 9:30~10:45 歌声inひだまり 10:30~12:00 詩吟教室 14:00～15:00	6 ゆうゆう体操 9:30～10:00 オンライン配信あり シニアの健康ウォーキング 10:30～12:30 10/28申込〆切	7 ゆうゆう体操 9:30～10:00
8 休館日	9 ゆうゆう体操 9:30～10:00	10 ゆうゆう体操 9:30～10:00 骨盤底筋トレ 10:30～11:30 二胡 13:30~15:00	11 ゆうゆう体操 9:30～10:00 カッシー筆文字 13:30～15:00	12 ゆうゆう体操 9:30～10:00 スローエアロ 9:45~10:45 ひだまり書道 10:00～11:30	13 ゆうゆう体操 9:30～10:00 スマホ相談 14:00~16:00	14 ゆうゆう体操 9:30～10:00
15 ゆうゆう体操 9:30～10:00	16 ゆうゆう体操 9:30～10:00 いろどりタイム 10:30～12:00 美術講座 13:30～15:30	17 ゆうゆう体操 9:30～10:00 おとなのぬり絵 14:00～15:40	18 ゆうゆう体操 9:30～10:00	19 ゆうゆう体操 9:30～10:00 健康体操講座 9:30~10:45 詩吟教室 14:00～15:00	20 ゆうゆう体操 9:30～10:00 オンライン配信あり コーラス教室 14:00～15:00	21 ゆうゆう体操 9:30～10:00 歴史講座 13:30～15:30
22 ゆうゆう体操 9:30～10:00 敬老行事振替演芸会① 14:00～15:00	23 ゆうゆう体操 9:30～10:00 敬老行事振替作品展 9:00~16:00 スポーツゲーム体験会 10:00～11:30	24 ゆうゆう体操 9:30～10:00 骨盤底筋トレ 10:30～11:30 二胡 13:30~15:00	25 ゆうゆう体操 9:30～10:00 カッシー筆文字 13:30～15:00	26 ゆうゆう体操 9:30～10:00 スローエアロ 9:45~10:45 ひだまり書道 10:00～11:30 Autumnコンサート 13:30~14:15 就労支援講座 14:00～15:00	27 ゆうゆう体操 9:30～10:00 タオルのワンちゃん 13:30～15:00	28 ゆうゆう体操 9:30～10:00 スマホ相談 14:00～16:00 フェイシャルエステ体験会 13:00～15:00
29 ゆうゆう体操 9:30～10:00 ベジチェック 13:30～16:00 敬老行事振替演芸会② 14:00～15:30	30 ゆうゆう体操 9:30～10:00					

看護師による健康相談日です
マークをご確認ください

黄色の講座は事前申込必要です
グレーの講座は満員です
色なしの講座は申込不要です

オンライン配信　11月6日(金)と20日(金)に「ゆうゆう体操」をZoomで配信します。ご興味ある方は事務所まで。