

# ゆうゆう通信

令和7年11月25日発行  
No.10

12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。

## 申込受付中の講座

### 造花で作る クリスマスアレンジ

日時 12月3日(水) 13:30~14:30

場所 第3・4会議室 定員 10名(先着)

費用 500円 講師 菊地千晶 氏



箸袋を2つ作ります

### ペーパークリヤリング

日時 12月10日(水) 14:00~15:00

場所 情報ステーション 定員 10名(先着)

費用 300円 講師 上杉祐美子 氏



### コーラス教室

日時 12月19日(金) 14:00~15:00 場所 講習室

定員 30名(先着) 費用 100円 講師 峯村由恵 氏

※スローエアロビック/健康体操は中面参照

### 二胡演奏会



日時 12月6日(土) 13:20~14:00

場所 とまり木ステーション 定員 なし

費用 ・申込 不要 出演 ニコマリ

### ハンドマッサージを覚えよう

日時 12月15日(月) 10:30~12:00

場所 情報ステーション 定員 10名(先着)

費用 300円 講師 小林睦子 氏 申込 11月25日(火)~

### ポップスコンサート

日時 12月20日(土) 14:00~15:00

場所 第6会議室 定員 40名(先着) 費用 無料

出演 加橋章と世田谷パラダイスキング

申込 11月25日(火)~



### サックスコンサート

日時 1月10日(土) 14:00~15:00

場所 講習室 定員 40名(先着)

費用 無料 申込 12月10日(水)~



### 囲碁教室

日時 12月9日(火) 最終回/全5回

①初級 13:00~13:45 定員 ①10名②6名

②上級 14:00~15:00 (各回先着)

場所 講習室 費用 各回300円 講師 矢野瑞季 氏

### 就労支援講座～60歳からの仕事探し～

日時 12月18日(木) 14:00~15:00 費用 無料

場所 情報ステーション 定員 10名(先着)

### 年忘れひだまり落語会

日時 12月13日(土) 14:00~15:15 場所 休養室

定員 20名(先着) 費用 無料 出演 流星亭いち春/華嶺

### 詩吟教室

日時 12月25日(木) 14:00~15:00

場所 講習室 定員 10名(先着) 費用 無料

### 女性のための★身体を支える骨盤底筋トレーニング

日時 12月9日(火)・23日(火) 10:30~11:30

場所 講習室 定員 各回15名(先着)

費用 各回300円 持物 お飲み物・タオル・外履き袋

服装 5本指靴下、お腹を締め付けない服装

講師 渡部美菜子 氏 申込 11月27日(木)~

### おとのぬり絵

日時 12月16日(火) 14:00~15:30

定員 25名(先着) 場所 講習室 費用 300円

講師 鈴木勝久 氏 申込 11月25日(火)~

### 笑って体力づくり

笑いながら  
体を動かしましょう!!

日時 12月18日(木) 13:30~14:30

場所 第1会議室 定員 14名(先着) 費用 100円

講師 松下幸江 氏 申込 11月25日(火)~

### 美術講座～ヴァチカン美術館 III

日時 12月22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

# 申込方法…ご本人が受付・電話にて

申込が必要な講座

## 講座名

## 日時

## 定員

## 申込期間/備考

造花で作る クリスマスアレンジ	12月3日(水)13:30~14:30	先着 10名	受付中 費用：500円 ※申込時に色をお選びください
スマホ基本	12月4日・11日・18日・25日 毎週木曜日 ①14:00~15:00 ②15:10~16:00	各回 1名	受付中～各開催の2日前まで 費用：各回1,500円
健康体操	12月5日・19日・1月16日 全て金曜日 10:00~11:00	先着 15名	受付中 費用：各回300円
女性のための 骨盤底筋トレーニング	12月9日(火)・23日(火) 10:30~11:30	先着 15名	11月27日(木)～定員に達するまで 持物：5本指靴下、外履き用袋 費用：各回300円
囲碁教室	12月9日(火)①初級13:00~13:45 ②上級14:00~15:00	先着 ①10名 ②6名	受付中 費用：各回300円
ペーパークイリング	12月10日(水) 14:00~15:00	先着 10名	受付中 費用：300円
スローエアロビック	11月27日・12月11日・25日 全て木曜日 10:00~10:45	先着 20名	受付中 費用：各回300円
年忘れひだまり落語会	12月13日(土)14:00~15:15	先着 20名	受付中 費用：無料
ハンドマッサージを 覚えよう	12月15日(月)10:30~12:00	先着 10名	11月25日(火)～定員に達するまで 費用：300円
おとのぬり絵	12月16日(火)14:00~15:30	先着 25名	11月25日(火)～定員に達するまで 費用：300円
就労支援講座	12月18日(木)14:00~15:00	先着 10名	受付中 費用：無料
笑って体力づくり	12月18日(木)13:30~14:30	先着 14名	11月25日(火)～定員に達するまで 費用：100円
コーラス教室	12月19日(金)14:00~15:00	先着 30名	受付中 費用：100円
スマホ 何でも相談	12月19日(金)・27日(土) ①14:00～②14:30～ ③15:00～④15:30～／1回30分	各日 先着8名	12月1日(月)～各回開催2日前まで 持物：ご自身のスマホ 費用：各回300円
ポップスコンサート	12月20日(土)14:00~15:00	先着 40名	11月25日(火)～定員に達するまで 費用：無料
詩吟教室	12月25日(木)14:00~15:00	先着 10名	受付中 費用：無料
サックスコンサート	1月10日(土)14:00~15:00	先着 40名	12月10日(水)～定員に達するまで 費用：無料

## 講座名

## 日時

## 定員

## 備考

ゆうゆう体操	毎日 9:30~10:00	15名程度	動きやすい服装、飲み物 費用：無料
保健師による 健康相談	第1・3火曜・木曜日 10:00~12:30	定員なし	お気軽にご相談ください。 費用：無料
二胡演奏会	12月6日(土)13:20~14:00	定員なし	費用：無料
美術講座	12月22日(月)13:30~15:30	50名	当日先着受付となります。 費用：300円

# INFORMATION

## ■年末年始のご案内

2025年12月28日(日)～2026年1月4日(日)はお休みとなります。  
電話等のお問合せにつきましても同様となりますのでご了承ください。

## ■新規団体登録のご案内

高齢者団体／無料：登録には区内在住の60歳以上の方が5名以上必要です。  
会員に60歳未満の方がいる場合は、過半数が60歳以上であることが必要です。  
一般団体／有料：登録には会員の方が5名以上必要です。  
会員の過半数が、区内在住・在勤・在学するものであることが必要です。

## ■ヘルストロン、囲碁・将棋室ご利用にあたって

60歳以上の区内在住の方にご利用いただけます。  
ご利用いただくための制限がございます。受付にてご確認ください。  
また、新規ご登録の際はご本人確認書類【免許証・保険証・マイナンバーカードなど】をご持参ください。

## ■生涯現役情報ステーション

地域活動・行政・健康・介護及び生涯学習等の暮らしにまつわる身近な情報を皆さまに提供しています。  
現在、年間数百件に及ぶこれらの資料を6名のボランティアスタッフが整理、データベース化し配架しています。  
皆様の知りたい、見たい、役に立つ情報がたくさん揃っていますので、ぜひ生涯現役情報ステーションまで足を運んでいただき、皆様の生活・活動にお役立てください。



## 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



# 12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 造花で作る クリスマスアレンジ 13:30~14:30	4 ゆうゆう体操 9:30~10:00 スマホ基本 14:00~15:00 15:10~16:10	5 ゆうゆう体操 9:30~10:00 健康体操 10:00~11:00	6 ゆうゆう体操 9:30~10:00 二胡演奏会 13:20~14:00
7 ゆうゆう体操 9:30~10:00	8 ゆうゆう体操 9:30~10:00	9 ゆうゆう体操 9:30~10:00 女性のための 骨盤底筋トレ 10:30~11:30 囲碁教室 ①13:00~13:45 ②14:00~15:00	10 ゆうゆう体操 9:30~10:00 ペーパークリング 14:00~15:00	11 ゆうゆう体操 9:30~10:00 スローエアロビック 10:00~10:45 スマホ基本 14:00~15:00 15:10~16:10	12 ゆうゆう体操 9:30~10:00	13 ゆうゆう体操 9:30~10:00 スマホミニ講座 14:00~15:10 ※別途チラシ参照 年忘れ ひだまり落語会 14:00~15:15
14 休館日	15 ゆうゆう体操 9:30~10:00  ハンドマッサージを 覚えよう 10:30~12:00	16 ゆうゆう体操 9:30~10:00  おとなのぬり絵 14:00~15:30	17 ゆうゆう体操 9:30~10:00	18 ゆうゆう体操 9:30~10:00 笑って 体力づくり 13:30~14:30 就労支援講座 14:00~15:00 スマホ基本 14:00~15:00 15:10~16:10	19 ゆうゆう体操 9:30~10:00 健康体操 10:00~11:00 コーラス教室 14:00~15:00 スマホ相談 14:00~16:00	20 ゆうゆう体操 9:30~10:00  ポップス コンサート 14:00~15:00
21 ゆうゆう体操 9:30~10:00	22 ゆうゆう体操 9:30~10:00 美術講座 13:30~15:30	23 ゆうゆう体操 9:30~10:00 女性のための 骨盤底筋トレ 10:30~11:30	24 ゆうゆう体操 9:30~10:00	25 ゆうゆう体操 9:30~10:00 スローエアロビック 10:00~10:45 詩吟教室 14:00~15:00 スマホ基本 14:00~15:00 15:10~16:10	26 ゆうゆう体操 9:30~10:00	27 ゆうゆう体操 9:30~10:00  スマホ相談 14:00~16:00
28	29	30	31			

年末年始休館日【12/28~1/4】

皆さまよいお年をお迎えください。