

# ゆうゆう通信

令和8年1月25日発行  
No.12  
2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

※スローエアロビック/健康体操は中面参照

### 歌声inひだまり

日時 2月5日(木) 10:30~12:00 場所 講習室  
定員 50名(先着) 費用 300円  
ソングリーダー 小川圭一 氏 演奏 片岡幸江 氏

### コーラス教室

日時 2月20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

### 女性のための★身体を支える骨盤底筋トレーニング

日時 2月10日(火)・24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  
講師 渡部美菜子 氏 申込 1月29日(木)~

### 美術講座～東京国立博物館 アジア美術～

日時 2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

### ちりめん細工で作る 小さなお雛様



日時 2月18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  
申込 1月25日(日)~  
※内裏雛のみ、周囲の飾りはつきません。

### 歴史講座～ナポレオン3世の対外政策～

日時 2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 2月7日(土)10:00~

### 資生堂 化粧療法 いきいきセミナー

日時 3月26日(木) 14:00~15:00  
場所 第1・2会議室 定員 20名(先着)  
費用 無料 申込 1月25日(日)~3月11日(水)  
持物 飲み物(蓋つき)



※敏感肌の方は下記、ご自身でお使いのものを  
ご持参ください。

- ・スキンケア用品(化粧水, クレンジング)
- ・メイク用品(チーク, リップ, アイブロウ)

### 就労支援講座 ~60歳からの仕事探し~

日時 2月19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)

### 詩吟教室

日時 2月26日(木) 14:00~15:00  
場所 講習室 定員 10名(先着) 費用 無料

### おとのの居場所 いろどりタイム 「手遊び×脳活性」

日時 2月16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 1月25日(日)~

### おとののぬり絵

日時 2月17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 1月27日(火)~



### カッキー筆文字アート体験会

日時 2月19日(木) 13:30~15:00  
場所 講習室 定員 15名(先着)  
費用 300円 講師 横村学氏 申込 1月25日(日)~  
「ありがとう」を筆文字アートで書いてみましょう♪

### 笑って体力づくり

笑いながら  
体を動かしましょう!!

日時 2月26日(木) 13:30~14:30  
場所 第3・4会議室 定員 14名(先着) 費用 100円  
講師 松下幸江 氏 申込 1月25日(日)~

## 申込方法…ご本人が受付・電話にて

講座名	日時	定員	申込期間/備考
スマホ基本	2月5日・12日・19日・26日 毎週木曜日 ①14:00~15:00 ②15:10~16:10	各回 1名	受付中～各開催の3日前まで 費用：各回1,500円
歌声inひだまり	2月5日(木)10:30~12:00	先着 50名	受付中 費用：300円
健康体操	2月6日・20日・3月6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	2月10日・24日／第2・第4火曜日 10:30~11:30	先着 15名	1月29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
スローエアロビック	2月12日・26日・3月12日・26日 全て木曜日 10:00~10:45	先着 20名	受付中 費用：各回300円
詩吟教室	2月26日(木)14:00~15:00	先着 10名	受付中 費用：無料
おとの居場所 いどりタイム 「手遊び×脳活性」	2月16日(月)10:30~12:00	先着 10名	1月25日(日)～定員に達するまで 費用：300円
おとのぬり絵	2月17日(火)14:00~15:30	先着 25名	1月27日(火)～定員に達するまで 費用：300円
ちりめん細工で作る 小さなお雛様	2月18日(水) 14:00~15:00	先着 10名	1月25日(日)～定員に達するまで 費用：300円
カッキー筆文字アート 体験会	2月19日(木)13:30~15:00	先着 15名	1月25日(日)～定員に達するまで 費用：300円
就労支援講座	2月19日(木)14:00~15:00	先着 10名	受付中 費用：無料
コーラス教室	2月20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	2月20日(金)・28日(土) ①14:00～②14:30～ ③15:00～④15:30～	各日 先着8名	2月1日(日)～各開催の3日前まで 持物：ご自身のスマホ 費用：各回300円
歴史講座	2月21日(土)13:30~15:30	先着 10名	2月7日(土)10:00～定員に達するまで 費用：300円
笑って体力づくり	2月26日(木)13:30~14:30	先着 14名	1月25日(日)～定員に達するまで 費用：100円
資生堂 化粧療法 いきいきセミナー	3月26日(木)14:00~15:00	先着 20名	1月25日(日)～3月11日(水) 定員に達するまで 持物：飲み物(蓋つき) 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

定員なし

動きやすい服装、飲み物  
費用：無料保健師による  
健康相談火曜日・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

美術講座

2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

## INFORMATION

## ■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。

## ■ふれあいルーム「地域支えあい活動」

世田谷区社会福祉協議会が支援するサロン活動。

人と人のつながりを広げ、歩いて行けるご近所に気軽に集まる交流の場が手作りできます。

また、どなたでも気軽にご参加いただけるのが魅力です。皆さんと一緒に楽しみましょう。

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



# 2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	6 ゆうゆう体操 9:30~10:00	7 ゆうゆう体操 9:30~10:00
		あなたに似合う色 さがし ~カラー診断会~ 10:00~12:00			歌声inひだまり 10:30~12:00	健康体操 10:00~11:00
					スマホ基本 14:00~15:00 15:10~16:10	
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	11 ゆうゆう体操 9:30~10:00	12 ゆうゆう体操 9:30~10:00	13 ゆうゆう体操 9:30~10:00	14 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		スローエアロビック 10:00~10:45		スマホミニ講座 14:00~15:10 ※別途チラシ参照
		※健康相談 12:00~13:00		スマホ基本 14:00~15:00 15:10~16:10		
15 ゆうゆう体操 9:30~10:00	16 ゆうゆう体操 9:30~10:00	17 ゆうゆう体操 9:30~10:00	18 ゆうゆう体操 9:30~10:00	19 ゆうゆう体操 9:30~10:00	20 ゆうゆう体操 9:30~10:00	21 ゆうゆう体操 9:30~10:00
	おとなの居場所 いろどりタイム 「手遊び×脳活性」 10:30~12:00	※健康相談 12:00~13:00	ちりめん細工で作る 小さなお雛様 14:00~15:00	カッサー筆文字 アート体験会 13:30~15:00	健康体操 10:00~11:00	歴史講座 13:30~15:30
	美術講座 13:30~15:30	おとなのぬり絵 14:00~15:30		就労支援講座 14:00~15:00	コーラス教室 14:00~15:00	
				スマホ基本 14:00~15:00 15:10~16:10	スマホ相談 14:00~16:00	
22 ゆうゆう体操 9:30~10:00	23 ゆうゆう体操 9:30~10:00	24 ゆうゆう体操 9:30~10:00	25 ゆうゆう体操 9:30~10:00	26 ゆうゆう体操 9:30~10:00	27 ゆうゆう体操 9:30~10:00	28 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		スローエアロビック 10:00~10:45		
				笑って体力づくり 13:30~14:30		
				詩吟教室 14:00~15:00		
				スマホ基本 14:00~15:00 15:10~16:10		スマホ相談 14:00~16:00
灰色の講座は満員です		黄色の講座は事前にお申込ください		色のない講座は申込不要です		