

# ゆうゆう通信

令和8年2月25日発行  
No.13  
3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

二胡をお持ちでなくても大丈夫!

### 二胡教室

日時 3月10日(火) 13:30~15:00 場所 講習室  
定員 10名(先着) 費用 300円 講師 ニコマリ 氏

### おとなのぬり絵

日時 3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

### 就労支援講座 ~60歳からの仕事探し~

日時 3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)

### コーラス教室

日時 3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

### 詩吟教室

日時 3月26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 3月10日(火)・24日(火) 10:30~11:30  
※3/10(火)中止 定員 各回15名(先着) 費用 各回300円  
講師 渡部美菜子 氏 申込 2月26日(木)~

### おとなの居場所 いろどりタイム

日時 3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 2月25日(水)~

### モールアート



日時 3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 500円  
講師 上杉祐美子 氏 申込 2月25日(水)~

### 歴史講座~日露戦争と夏目漱石~

日時 3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 3月7日(土)10:00~

### 美術講座~ロダン美術館~

日時 3月23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

### 笑って体力づくり

笑いながら  
体を動かしましょう!!

日時 3月24日(火) 13:30~14:30  
場所 第4・5会議室 定員 14名(先着) 費用 100円  
講師 松下幸江 氏 申込 2月27日(金)~

### 栄養講座~食べて守る、これからの健康~

日時 3月25日(水) 10:30~11:30  
場所 第1・2会議室 定員 20名(先着) 費用 100円  
講師 管理栄養士 申込 2月25日(水)~

### 桜のブローチ



日時 3月25日(水) 14:00~15:00  
定員 8名(先着) 場所 第4・5会議室  
費用 300円 講師 菊地千晶 氏 申込 2月25日(水)~

### チタポポ体操 (体験会)

能楽  
×  
お口の体操

日時 3月31日(火) 10:00~11:00  
場所 講習室 定員 25名(先着) 費用 300円  
講師 澤田澄 氏 申込 3月1日(日)~

### あなたに似合う色さがし~カラー診断会~

日時 4月2日(木) 10:00~12:00 ※4月23日に変更  
定員 10名(先着)/1名10分程度 費用 100円  
講師 西川しずか 氏 申込 3月1日(日)~

4月からの体操講座 詳細な日程はポスター・チラシをご参照ください

### せたがや元気体操リーダーの健康体操

日時 4月~6月 9:30~10:50 毎月第1・3木曜日  
場所 体育室 定員 25名(先着) 費用 各回 300円  
申込 3月1日(日)~

### スローエアロビック

日時 4月~7月 9:45~10:45 毎月第2・4木曜日  
場所 体育室 定員 25名(先着) 費用 各回300円  
講師 天野勝弘氏・吉村知美 氏  
申込 3月1日(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
スマホ基本	3月5日・12日・19日・26日 毎週木曜日 ①14:00~15:00 ②15:10~16:10	各日 先着4名	受付中~各開催の3日前まで 費用:各回1,500円
健康体操	3月6日(金)10:00~11:00	先着 15名	受付中 費用:300円
女性のための 骨盤底筋トレーニング	3月 <del>10日</del> ・24日/第2・第4火曜日 10:30~11:30 ※10日は中止	先着 15名	2月26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
二胡教室	3月10日(火) 13:30~15:00	先着 10名	受付中 費用:300円
スローエアロビック	3月12日・26日/第2・第4木曜日 10:00~10:45	先着 20名	受付中 費用:各回300円
いろどりタイム	3月16日(月)10:30~12:00	先着 10名	2月25日(水)~定員に達するまで 費用:300円
おとなのぬり絵	3月17日(火)14:00~15:30	先着 25名	受付中 費用:300円
モールアート	3月18日(水)14:00~15:00	先着 10名	2月25日(水)~定員に達するまで 費用:500円
就労支援講座	3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	3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	3月20日(金)・28日(土) ①14:00~②14:30~ ③15:00~④15:30~	各日 先着8名	3月1日(日)~各開催日の3日前まで 持物:ご自身のスマホ 費用:各回300円
歴史講座	3月21日(土)13:30~15:30	先着 50名	3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	3月24日(火)13:30~14:30	先着 14名	2月27日(金)~定員に達するまで 費用:100円
栄養講座 ~食べて守る、 これからの健康~	3月25日(水)10:30~11:30	先着 20名	2月25日(水)~定員に達するまで 費用:100円
桜のブローチ	3月25日(水)14:00~15:00	先着 8名	2月25日(水)~定員に達するまで 費用:300円
資生堂化粧療法	3月26日(木)14:00~15:00	先着 40名	受付中~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
詩吟教室	3月26日(木)14:00~15:00	先着 10名	受付中 費用:無料
能楽×お口の体操 チatapポ体操(体験会)	3月31日(火)10:00~11:00	先着 25名	3月1日(日)~定員に達するまで 持物:飲み物(蓋付き) 費用:300円

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	定員なし	動きやすい服装、飲み物 費用：無料
利用者懇談会	3月2日(月)10:00~11:00	定員なし	第1・第2会議室 費用：無料
体力測定	3月14日(土)10:00~12:00	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	3月3日・5日・10日・12日 ・17日・19日 10:00~12:30 第1・2・3 火曜日・木曜日	定員なし	お気軽にご相談ください。 費用：無料
美術講座	3月23日(月)13:30~15:30	先着50名	当日受付となります。 費用：300円

# INFORMATION

## 会議室・講習室・体育室ご利用の皆さまへのお願い

日頃より施設をご利用いただき、誠にありがとうございます。皆さまに気持ちよく安心してご利用いただくための対応となりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

### ■受付時間について

当館は**午前9時開館**です。安全管理および円滑な運営のため、令和8年**4月よりお部屋の利用・鍵の貸出しは9時から**とさせていただきます。それまではとまり木ステーションでお待ちくださいますよう、ご協力をお願いいたします。

### ■原状復帰・ゴミについて

- ・ご利用後は原状復帰をお願いいたします。
- ・売店で購入した商品以外のゴミはお持ち帰りください。
- ・備品は丁寧に取り扱いください。※テーブルを移動する際は、必ずロックを外してからお願いします。

### ■貸倉庫等の鍵は速やかにご返却ください。

■体育室は入替時間を設けておりません。予約のお時間は、体操等の開始・終了時間ではなく、お部屋の貸出開始・終了時間となっています。区切りの時間で、次の団体がスムーズに利用開始できるようご協力をお願いいたします。

■無断キャンセルが続いた場合は、抽選時の順位を下げさせていただきます場合がございます。



## 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

# 3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  利用者懇談会 10:00～11:00	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  スマホ基本 14:00～15:00 15:10～16:10	6 ゆうゆう体操 9:30～10:00  オンライン テスト配信  健康体操 10:00～11:00	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  女性のための 骨盤底筋トレ 10:30～11:30 ※都合により中止  二胡教室 13:30～15:00	11 ゆうゆう体操 9:30～10:00	12 ゆうゆう体操 9:30～10:00  ｽｰｱｰﾋﾞｯｸ 10:00～10:45  スマホ基本 14:00～15:00 15:10～16:10	13 ゆうゆう体操 9:30～10:00  オンライン テスト配信	14 ゆうゆう体操 9:30～10:00  体力測定 10:00～12:00  スマホミニ講座 14:00～15:10 ※別途チラシ参照
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	17 ゆうゆう体操 9:30～10:00  おとなのぬり絵 14:00～15:30	18 ゆうゆう体操 9:30～10:00  モールアート 14:00～15:00	19 ゆうゆう体操 9:30～10:00  就労支援講座 14:00～15:00  スマホ基本 14:00～15:00 15:10～16:10	20 ゆうゆう体操 9:30～10:00  コーラス教室 14:00～15:00  スマホ相談 14:00～16:00	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	23 ゆうゆう体操 9:30～10:00  美術講座 13:30～15:30	24 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  笑って 体力づくり 13:30～14:30	25 ゆうゆう体操 9:30～10:00  栄養講座 10:30～11:30  桜のブローチ 14:00～15:00	26 ゆうゆう体操 9:30～10:00  ｽｰｱｰﾋﾞｯｸ 10:00～10:45  資生堂化粧療法 14:00～15:00  詩吟教室 14:00～15:00  スマホ基本 14:00～15:00 15:10～16:10	27 ゆうゆう体操 9:30～10:00	28 ゆうゆう体操 9:30～10:00  スマホ相談 14:00～16:00
29 ゆうゆう体操 9:30～10:00	30 ゆうゆう体操 9:30～10:00	31 ゆうゆう体操 9:30～10:00  チタポ体操 10:00～11:00				

保健師による健康相談  
火曜・木曜 ※19日まで  
10:00～12:30



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

オンライン  
テスト配信

6日(金)・13日(金)は「ゆうゆう体操」をZoomでテスト配信します。ご興味ある方は事務所までお問い合わせください。