

# ゆうゆう通信

令和8年5月25日発行  
No.16

6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。

## 詩吟教室

日時 毎月第1・3木曜日 14:00~15:00  
6月4日・18日、7月2日・16日、8月6日・20日、  
9月3日・17日  
場所 講習室 定員 10名(先着) 費用 各回300円  
講師 川島 龍紀 氏

## コーラス教室

日時 毎月第3金曜日 14:00~15:00  
6月19日、7月17日、8月21日  
場所 講習室 定員 40名(先着)  
費用 各回100円 講師 峯村由恵 氏



追加募集中の講座

## 就労支援講座 ~60歳からの仕事探し~

日時 5月28日(木)6月25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)

## ひだまり救命講習—普通救命講習—

応急手当、AEDの取り扱いなどを学びましょう

日時 6月8日(月) 14:00~17:00  
場所 講習室 定員 15名(先着)  
費用 1,700円 (テキスト代含む)

東京消防庁「救命技能認定証」を発行



※スローエアロビック(6・7月)/健康体操(6月)/骨盤底筋トレーニング(6月)は中面参照

## おとなの居場所 いろいろタイム

日時 6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 5月25日(月)~

保冷剤を  
使った  
消臭剤♪

## 歴史講座

~パリのアイデンティティと守護聖人~

日時 6月20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 6月6日(土)10:00~

## 美術講座~イラクリオン考古学博物館~

日時 6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

## カッシーの筆文字アート 夏季

日時 毎月第1・3水曜日 13:30~15:00  
7月1日・22日、8月5日・19日、  
9月2日・16日 ※7月のみ第1・4水曜日  
場所 講習室または各会議室 定員 12名(先着)  
費用 各回300円 講師 榎村学 氏 申込 6月8日(月)~



## おとなのぬり絵

日時 6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 5月26日(火)~

## 自分でできる正しい紫外線対策メイク

鮮やかに彩る夏のポイントメイク

日時 6月21日(日) 14:00~16:00  
場所 第1.2会議室 定員 10名(先着) 費用 無料  
講師 永藤 啓子 氏 (ケアビューティスト) 申込 6月1日(月)~

## ビーズの眼鏡ストラップ作り

日時 6月24日(水) 14:00~15:00  
場所 情報ステーション 定員 8名(先着)  
費用 700円 講師 上杉祐美子 氏  
申込 5月25日(月)~

## 七タコンサート

日時 7月7日(火) 13:30~14:30  
場所 第6会議室 定員 40名(先着)  
費用 無料 出演 Will-Beの皆さん  
申込 6月1日(月)~  
演奏予定 テネシーワルツ、いい日旅立ち、学生時代 他



せたがや元気体操リーダーによる

## 健康体操

日時 毎月第1・3木曜日 9:30~10:45 7月2日・16日、8月6日・20日、9月3日・17日  
場所 体育室 定員 25名(先着) 費用 各回300円 申込 6月4日(木)~



講座名	日時	定員	申込期間/備考
就労支援講座 60歳からの仕事探し	5月28日(木) 6月25日(木) 14:00～15:00	先着 10名	受付中 費用：無料
健康体操	第1・3木曜日 6月4日・18日 9:30～10:45	先着 25名	受付中 費用：各回300円 ※7月～9月コースは6月4日(木)～
詩吟教室	6月～9月/第1・第3木曜日 14:00～15:00	先着 10名	受付中 費用：各回300円
ひだまり救命講習	6月8日(月)14:00～17:00	先着 15名	受付中 定員に達するまで 費用：1,700円 (テキスト代含む)
女性のための骨盤底筋 トレーニング	第2・4火曜日 6月9日・23日 10:30～11:30	各回 先着 15名	5月25日(月)～定員に達するまで 費用：各回300円
スローエアロビック	6月～7月/第2・第4木曜日 9:45～10:45	先着 25名	受付中 費用：各回300円
スマホ相談会	6月12日(金)・27日(土) ①14:00～ ②14:30～ ③15:00～ ④15:30～ 各回30分	各日 先着 8名	5月25日(月)～開催日の3日前まで 持物：ご自身のスマホ 費用：各回300円
おとなの居場所 いろどりタイム	6月15日(月)10:30～12:00	先着 10名	5月25日(月)～定員に達するまで 費用：300円
おとなのぬり絵	6月16日(火)14:00～15:30	先着 25名	5月26日(火)～定員に達するまで 費用：300円
コーラス教室	6月～8月/第3金曜日 14:00～15:00	先着 40名	受付中 費用：各回100円
歴史講座	6月20日(土)13:30～15:30	先着 50名	6月6日(土)10:00～定員に達するまで 費用：300円
自分でできる正しい 紫外線対策メイク	6月21日(日)14:00～16:00	先着 10名	6月1日(月)～定員に達するまで 費用：無料 持ち物：普段お使いのメイク用品 ※レンタルもごございます。 申込時にお申し出ください。
ビーズの 眼鏡ストラップ作り	6月24日(水)14:00～15:00	先着 8名	5月25日(月)～定員に達するまで 費用：700円
カッシーの筆文字アート 夏季	7月～9月/第1・3水曜日 13:30～15:00 ※7月のみ第1・4水曜日	先着 12名	6月8日(月)～定員に達するまで 費用：各回300円
七夕コンサート	7月7日(火) 13:30～14:30	先着 40名	6月1日(月)～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

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  
※午後の受付もごさいます。  
詳しくは看護師カレンダーを  
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

6月22日(月)13:30~15:30

先着  
50名当日受付となります。  
費用：300円

## INFORMATION

### 令和8年度 敬老行事 参加団体を募集します。

作品展：9月20日(日)/21日(月祝) 演芸会：9月21日(月祝)

※開催に伴い、下記期間は一部利用ができませんのでご了承ください

9月18日(金)~21日(月祝) 会議室・講習室は利用できません

9月19日(土)~21日(月祝) 体育室は利用できません

9月20日(日)~21日(月祝) ヘルストロン・囲碁将棋室は利用できません

詳細は事務所受付までお問合せください。

1F/売店 営業時間 9:00~20:00

### 施設設備について

#### ○エレベーターの利用

エレベーターのドアが閉まる途中で、手や荷物などを無理に差し込むと、安全装置が作動し、運転停止や故障の原因となる場合があります。大変危険ですので、無理な乗り込みはせず、ドアが完全に開いてからご利用ください。

#### ○お手洗いの利用

トイレットペーパー以外のもの、また大量のトイレットペーパーを流すとつまりの原因となりますので流さないでください。

皆様が気持ち良くご利用いただける会館の維持にご協力をお願いいたします。

アイスクリーム  
販売開始しました!



## 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



# 6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 カッシー筆文字 13:30~15:00	4 ゆうゆう体操 9:30~10:00 健康体操 9:30~10:45 詩吟教室 14:00~15:00	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	8 ゆうゆう体操 9:30~10:00 救命講習 14:00~17:00	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 二胡教室 13:30~15:00	10 ゆうゆう体操 9:30~10:00	11 ゆうゆう体操 9:30~10:00 ｽｰｱｰﾋﾞｯｸ 9:45~10:45 ひだまり書道 10:00~11:30	12 ゆうゆう体操 9:30~10:00 オンライン テスト配信 スマホ相談会 14:00~16:00	13 ゆうゆう体操 9:30~10:00
14 休館日	15 ゆうゆう体操 9:30~10:00 いろどりタイム 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 カッシー筆文字 13:30~15:00	18 ゆうゆう体操 9:30~10:00 健康体操 9:30~10:45 詩吟教室 14:00~15:00	19 ゆうゆう体操 9:30~10:00 コーラス教室 14:00~15:00	20 ゆうゆう体操 9:30~10:00 歴史講座 13:30~15:30
21 ゆうゆう体操 9:30~10:00 紫外線対策 メイク 14:00~16:00	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 二胡教室 13:30~15:00	24 ゆうゆう体操 9:30~10:00 眼鏡ストラップ 14:00~15:00	25 ゆうゆう体操 9:30~10:00 ｽｰｱｰﾋﾞｯｸ 9:45~10:45 ひだまり書道 10:00~11:30 就労支援講座 14:00~15:00	26 ゆうゆう体操 9:30~10:00 オンライン テスト配信	27 ゆうゆう体操 9:30~10:00 スマホ相談会 14:00~16:00
28 ゆうゆう体操 9:30~10:00	29 ゆうゆう体操 9:30~10:00	30 ゆうゆう体操 9:30~10:00	<div data-bbox="722 1783 1425 2000" data-label="Text"> <p>看護師による健康相談日 増えました!! マークをご確認ください</p> </div>			

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

グレーの講座は満員です

オンライン  
テスト配信

12日(金)・26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。

