

# ゆうゆう通信

令和8年6月25日発行  
No.17

7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  
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  
7月17日、8月21日 定員 40名(先着)  
場所 7月は第6会議室・8月は講習室  
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 毎月第4木曜日 14:00~15:00  
7月23日、8月27日、9月24日  
費用 無料 場所 情報ステーション 定員 10名(先着)

## 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 40名(先着) 費用 各回300円

※ 女性のための骨盤底筋トレーニング・スローエアロビックは中面参照

## おとなの居場所 いろいろりタイム 呼吸と飲み込みを整える健康椅子ヨガ

日時 7月20日(月) 10:30~12:00  
場所 第1・2会議室 定員 10名(先着)  
費用 300円 講師 小林 睦子 氏  
申込 6月25日(木)~



## レジンで作るコースター

日時 7月22日(水) 14:00~15:00  
場所 情報ステーション 定員 8名(先着)  
費用 500円  
講師 上杉 祐美子 氏 申込 6月25日(木)~



## 美術講座~ピカソ美術館

日時 7月27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 7月21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 6月30日(火)~

## ネイル体験会

水で落とせるネイルを使います

日時 7月25日(土) 10:00~13:00  
※1名30分程度  
費用 無料 場所 第4会議室 定員 18名(先着)  
講師 永藤 啓子 氏 (ケアビューティスト) 申込 7月1日(水)~



## シマエナガの根付(ストラップ)

日時 7月29日(水) 14:00~15:00  
場所 第1会議室 定員 8名(先着)  
費用 200円 講師 菊地 千晶 氏  
申込 7月1日(水)~



## ピアノ・フルート・ヴァイオリン サマークラシックコンサート

日時 8月1日(土) 14:00~15:00 場所 第6会議室  
定員 40名(先着) 費用 無料 申込 7月10日(金)~  
演者 音大生トリオ こまふうのん♪

## 盛夏におくるひだまり出前寄席

落語で大いに笑って介護予防!

講談で消費生活詐欺トラブル予防!

日時 8月8日(土) 14:00~15:15 場所 休養室  
定員 20名(先着) 費用 無料 申込 7月10日(金)~  
演者 流星亭 いち春氏/平野 華嶺氏

申込方法：原則ご本人が受付・電話にて ※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
就労支援講座 60歳からの仕事探し	7月23日・8月27日・9月24日 第4木曜日 14：00～15：00	先着 10名	無料	受付中
健康体操	7月～9月期/ 第1・3木曜日 7月2日・16日 9：30～10：45	先着 40名	各回 300円	受付中
詩吟教室	7月～9月/第1・3木曜日 14：00～15：00	先着 10名	各回 300円	受付中
スローエアロビック	7月9日・23日/第2・4木曜日 9：45～10：45	先着 40名	各回 300円	受付中
コーラス教室	7月17日・8月21日/第3金曜日 14：00～15：00	先着 40名	各回 100円	受付中
スマホ相談会	7月10日(金)・25日(土)各回30分 ①14：00～ ②14：30～ ③15：00～ ④15：30～	各日 先着 8名	各回 300円	6月25日(木)～受付開始 ×切は開催日の3日前まで 持物：ご自身のスマホ
女性のための 骨盤底筋トレーニング	7月14日・28日/第2・4火曜日 10：30～11：30	各回 先着 15名	各回 300円	6月25日(木)～受付開始 ※靴を脱ぎます
いんどりタイム 呼吸と飲み込みを整える 健康椅子ヨガ	7月20日(月)10：30～12：00	先着 10名	300円	6月25日(木)～受付開始
おとなのぬり絵	7月21日(火)14：00～15：30	先着 25名	300円	6月30日(火)～受付開始
レジンで作る コースター	7月22日(水)14：00～15：00	先着 8名	500円	6月25日(木)～受付開始
ネイル体験会	7月25日(土)10：00～13：00 ※1名 30分程度	先着 18名	無料	7月1日(水)～受付開始 ※水で落とせるネイルを 使います
シマエナガの根付 (ストラップ)	7月29日(水) 14：00～15：00	先着 8名	200円	7月1日(水)～受付開始
サマー クラシックコンサート	8月1日(土)14：00～15：00	先着 40名	無料	7月10日(金)～受付開始
盛夏におくる ひだまり出前寄席	8月8日(土)14：00～15：15	先着 20名	無料	7月10日(金)～受付開始

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	7月27日(月)13:30~15:30	先着50名	当日受付となります。 費用：300円

## INFORMATION

せたがや涼風マップ

### お休み処 ~ご利用ください~

黄色の「のぼり」が目印です!



- 区では公共施設等に「お休み処」を設置しています  
当館も対象スポットですので、気軽に休憩や水分補給ができます

## 令和8年度 敬老行事

参加団体をまだまだ募集中

- 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、一部施設利用ができませんのでご了承ください。  
詳細は事務所受付までお問合せください。

## 世田谷区施設改修工事のお知らせ

施設の長寿命化を目的とした改修工事(外壁塗装、自動ドア交換等)を実施いたします

### ■ 工事期間

令和8年7月~10月末(予定) ※工事の進捗により延長となる場合があります。

### ■ ご利用者の皆様への影響

- ・足場設置時および足場解体時は大きな作業音が発生する場合があります。
- ・塗装等に伴う臭気が発生する場合があります。
- ・工業者が地下トイレを使用するため、通常より混雑する場合があります。
- ・中庭ドライエリアに現場事務所、詰所および資材置場を設置します。

## 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





# 7月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
<p>看護師による 健康相談日増えました!!</p> <p> <b>マークを ご確認ください</b> </p>			<p>1</p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>カッシー筆文字 13:30~15:00</p>	<p>2 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>健康体操 9:30~10:45</p> <p>詩吟教室 14:00~15:00</p>	<p>3</p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p>	<p>4 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p>
<p>5</p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p>	<p>6</p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p>	<p>7 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>七夕コンサート 13:30~14:30</p> 	<p>8</p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p>	<p>9 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>ｽｰｱｰﾋﾞｯｸ 9:45~10:45</p> <p>ひだまり書道 10:00~11:30</p>	<p>10 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>オンライン テスト配信</p> <p>スマホ相談会 14:00~16:00</p>	<p>11 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p>
<p>12</p> <p><b>休館日</b></p>	<p>13</p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p>	<p>14 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>女性のための 骨盤底筋トレ 10:30~11:30</p> <p>二胡教室 13:30~15:00</p>	<p>15 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p>	<p>16 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>健康体操 9:30~10:45</p> <p>詩吟教室 14:00~15:00</p>	<p>17 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>コーラス教室 14:00~15:00</p>	<p>18</p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p>
<p>19</p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p>	<p>20 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>いろいろタイム 10:30~12:00</p>	<p>21 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>おとなのぬり絵 14:00~15:30</p>	<p>22</p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>カッシー筆文字 13:30~15:00</p> <p>レジンで作る コースター 14:00~15:00</p>	<p>23 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>ｽｰｱｰﾋﾞｯｸ 9:45~10:45</p> <p>ひだまり書道 10:00~11:30</p> <p>就労支援講座 14:00~15:00</p>	<p>24 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>オンライン テスト配信</p>	<p>25</p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>ネイル体験会 10:00~13:00</p> <p>スマホ相談会 14:00~16:00</p>
<p>26</p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p>	<p>27 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>美術講座 13:30~15:30</p>	<p>28 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>女性のための 骨盤底筋トレ 10:30~11:30</p> <p>二胡教室 13:30~15:00</p>	<p>29</p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>シマエナガ根付 14:00~15:00</p> 	<p>30 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p>	<p>31 </p> <p>ゆうゆう体操 9:30~10:00</p> <p>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</p>	

オンライン  
テスト配信

10日(金)・24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。