

# ゆうゆう通信

令和8年7月25日発行  
No.18  
8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。

## みんなで歌おう! 歌声inひだまり 唱歌・叙情歌を一緒に歌いましょう

日時 8月6日(木) 10:30～12:00 場所 第6会議室 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 持ち物 お飲み物

## 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  
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

## コーラス教室

日時 毎月第3金曜日 14:00～15:00  
8月21日、9月25日(9月のみ第4金曜日)  
場所 講習室 定員 40名(先着)  
費用 各回100円 講師 峯村由恵氏

※ 女性のための骨盤底筋トレーニングは中面参照

## 詩吟教室

日時 毎月第1・3木曜日 14:00～15:00  
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

## 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  
8月27日、9月24日  
定員 10名(先着) 費用 無料  
場所 情報ステーション

募集中の講座

## 年齢問わず! お孫さん歓迎

### スポーツゲーム体験会ボーリング編

日時 8月5日(水)・12日(水) 13:00～14:30  
8月19日(水) 10:00～12:00  
場所 体育室 定員 各日12名(先着) 費用 無料  
申込 不要 持ち物 お飲み物、室内履き

## おとなの居場所 いろどりタイム 「糸トレ」

日時 8月17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 7月25日(土)～

## 美術講座 ナポリ考古学博物館

日時 8月24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

## 歴史講座

### コロンブスとポルトガル・スペインの覇権争い

日時 8月15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 8月1日(土) 10:00～

## おとなのぬり絵

日時 8月18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 7月28日(火)～

## リズムダンス

### 音楽に合わせて楽しく踊りましょう

日時 8月26日(水) 13:30～14:30  
場所 体育室 定員 20名(先着) 費用 300円  
講師 飯島めぐみ氏 申込 8月1日(土)～  
持ち物 お飲み物、室内履き、動きやすい服装

## 笑顔を彩る♪夏のフルメイク講座

～夏色メイクで毎日をもっと楽しいものへ～

ご自身お使いの化粧品をご持参ください  
※ない方は貸出あります

日時 8月29日(土) 10:00～12:00  
場所 第1・第2会議室 定員 15名(先着)  
講師 永藤啓子氏、佐藤美奈氏、初見美朝氏  
申込 8月1日(土)～ 費用 無料



# 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<br>必要な<br>講座 | 講 座 名                   | 日 時                                                     | 定 員             | 費用         | 申込期間/備考                        |
|------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|------------|--------------------------------|
|                  | せたがや元気体操リーダーによる<br>健康体操 | 7月～9月期/第1・3木曜日<br>8月6日・20日 9：30～10：45                   | 先着<br>40名       | 各回<br>300円 | 受付中                            |
|                  | みんなで歌おう！<br>歌声inひだまり    | 8月6日(木)10：30～12：00                                      | 先着<br>50名       | 300円       | 受付中                            |
|                  | 詩吟教室                    | 8月6日・20日/第1・3木曜日<br>14：00～15：00                         | 先着<br>10名       | 各回<br>300円 | 受付中                            |
|                  | 女性のための<br>骨盤底筋トレーニング    | 8月11日(火)・18日(火)<br>10：30～11：30                          | 各回<br>先着<br>15名 | 各回<br>300円 | 7月25日(土)～受付開始<br>※靴を脱ぎます       |
|                  | 歴史講座                    | 8月15日(土)13：30～15：30                                     | 先着<br>50名       | 300円       | 8月1日(土)10:00～<br>受付開始          |
|                  | おとなの居場所「糸トレ」<br>いろどりタイム | 8月17日(月)10：30～12：00                                     | 先着<br>10名       | 300円       | 7月25日(土)～受付開始                  |
|                  | おとなのぬり絵                 | 8月18日(火)14：00～15：30                                     | 先着<br>25名       | 300円       | 7月28日(火)～受付開始                  |
|                  | コーラス教室                  | 8月21日/第3金曜日<br>14：00～15：00                              | 先着<br>40名       | 各回<br>100円 | 受付中                            |
|                  | リズムダンス                  | 8月26日(水)13：30～14：30                                     | 先着<br>20名       | 300円       | 8月1日(土)～受付開始                   |
|                  | 就労支援講座<br>60歳からの仕事探し    | 8月27日/第4木曜日<br>14：00～15：00                              | 先着<br>10名       | 無料         | 受付中                            |
|                  | 笑顔を彩る♪<br>夏のフルメイク講座     | 8月29日(土)10：00～12：00                                     | 先着<br>15名       | 無料         | 8月1日(土)～受付開始                   |
|                  | スマホ相談会                  | 9月11日(金)、9月26日(土)<br>①14：00～ ②14：30～<br>③15：00～ ④15：30～ | 各日<br>先着<br>8名  | 各回<br>300円 | 8月25日(火)～受付開始<br>※8月の相談会はお休みです |

|           | 講座名                                  | 日時                                                             | 定員              | 備考                    |
|-----------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|
| 申込が不要な講座等 | 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<br>費用：無料  |
|           | 看護師による健康相談                           | 火曜・木曜日 10:00~12:30<br>※午後の受付もございます<br>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。<br>費用：無料 |
|           | 年齢問わず！お孫さん歓迎<br>スポーツゲーム体験会<br>ボーリング編 | 8月5日(水)・12日(水)<br>13:00~14:30<br>8月19日(水) 10:00~12:00          | 各日<br>先着<br>12名 | 無料                    |
|           | 美術講座                                 | 8月24日(月)13:30~15:30                                            | 先着<br>50名       | 当日受付となります。<br>費用：300円 |

## INFORMATION

### 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、お気軽に休憩や水分補給ができます

### 令和8年度 敬老行事

- 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。

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18日(金)17時~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。

### 世田谷区施設改修工事のお知らせ

当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)を実施します

#### ■ 工事期間

令和8年7月~11月(予定) ※工事の進捗により延長となる場合があります。



### 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



# 8月カレンダー



| 日                          | 月                                                    | 火                                                                                       | 水                                                                                                                                                                                                                                         | 木                                                                                                 | 金                                                   | 土                                                                  |
|----------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                            |                                                      |                                                                                         | <div> 看護師による<br/>健康相談日増え<br/>ました!!</div> <div> マークを<br/>ご確認ください</div> |                                                                                                   |                                                     | 1<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>サマー<br>クラシック<br>コンサート<br>14:00～15:00  |
| 2<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00  | 3<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00                            | 4<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00                                                               | 5<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>スポーツゲーム<br>体験会ボーリング編<br>13:00～14:30<br>カッシー筆文字<br>13:30～15:00                                                                                                                                                | 6<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>健康体操<br>9:30～10:45<br>歌声inひだまり<br>10:30～12:00<br>詩吟教室<br>14:00～15:00 | 7<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00                           | 8<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>盛夏におくる<br>ひだまり<br>出前寄席<br>14:00～15:15 |
| 9<br>休館日                   | 10<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00                           | 11<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>女性のための<br>骨盤底筋トレ<br>10:30～11:30<br>二胡教室<br>13:30～15:00    | 12<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>スポーツゲーム<br>体験会ボーリング編<br>13:00～14:30                                                                                                                                                                         | 13<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>ひだまり書道<br>10:00～11:30                                               | 14<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>オンライン<br>テスト配信        | 15<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>歴史講座<br>13:30～15:30                  |
| 16<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00 | 17<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>いろどりタイム<br>10:30～12:00 | 18<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>女性のための<br>骨盤底筋トレ<br>10:30～11:30<br>おとなのぬり絵<br>14:00～15:30 | 19<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>スポーツゲーム<br>体験会ボーリング編<br>10:00～12:00<br>カッシー筆文字<br>13:30～15:00                                                                                                                                               | 20<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>健康体操<br>9:30～10:45<br>詩吟教室<br>14:00～15:00                           | 21<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>コーラス教室<br>14:00～15:00 | 22<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00                                         |
| 23<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00 | 24<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>美術講座<br>13:30～15:30    | 25<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>二胡教室<br>13:30～15:00                                       | 26<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>リズムダンス<br>13:30～14:30                                                                                                                                                                                       | 27<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>ひだまり書道<br>10:00～11:30<br>就労支援講座<br>14:00～15:00                      | 28<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>オンライン<br>テスト配信        | 29<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00<br>笑顔を彩る夏の<br>フルメイク講座<br>10:00～12:00    |
| 30<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00 | 31<br>ゆうゆう体操<br>9:30～10:00                           |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                   |                                                     |                                                                    |

オンライン  
テスト配信

14日(金)・28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。