

ゆうゆう通信

令和8年8月25日発行
No.19
9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。

募集中の講座

詩吟教室

日時 毎月第1・3木曜日 14:00~15:00
9月3日・17日、10月1日・15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
9月24日、10月22日
場所 情報ステーション 定員 10名(先着)
費用 無料

コーラス教室

日時 9月25日(金) 14:00~15:00 場所 講習室 定員 40名(先着)
費用 各回100円 講師 峯村由恵氏

スローエアロビック

日時 9~12月第2・4木曜日 9:45~10:45
9月10日・24日、10月8日・22日、
11月12日・26日、12月10日・24日
場所 体育室 定員 40名(先着) 費用 各回300円
講師 吉村 知美氏 申込 8月25日(火)~

おとなのぬり絵

日時 9月15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 8月25日(火)~

歴史講座

フランス史を彩る「公式愛妾」たち

日時 9月26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 9月12日(土) 10時~

美術講座 東山魁夷館 I

日時 9月28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

モールアートでつくるわんちゃん

日時 9月30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 裕美子氏 申込 9月10日(木)~

せたがや元気体操リーダーによる健康体操

日時 10~12月第1・3木曜日 9:30~10:45
10月1日・15日、11月5日・19日、
12月3日・17日
場所 体育室 定員 40名(先着)
費用 各回300円 申込 9月3日(木)~

多世代交流 若林あんしんすこやかセンター・若林児童館共催

めざせストライク王！ ゲームでボウリング！

9月の体験会は
中面参照

日時 10月3日(土) 14:00~15:30
場所 第1・2会議室 定員 14名(先着)
費用 無料 申込 9月1日(火)~

造花でつくる お月見フラワーアレンジ

日時 10月7日(水) 14:00~15:00
場所 第4・5会議室
定員 8名(先着) 費用 500円
講師 菊地 千晶氏 申込 9月10日(木)~



カッシーの筆文字アート 秋季コース

日時 10~12月 第2・4水曜日 13:30~15:00
【全6回】10月7日・14日(学園祭のため変更)、
11月11日・25日、12月9日・23日
場所 第4・5会議室 定員 14名(先着)
費用 各回300円 講師 樫村 学氏
申込 9月4日(金) 10時~

ひだまり書道 下半期

日時 10~2月 第2・4木曜日 10:00~11:30
【全10回】10月8日・22日、11月12日・26日、
12月10日・24日、1月14日・28日、
2月11日・25日 ※道具をお持ちでなくても大丈夫！
場所 第6会議室 定員 12名(先着) 費用 各回500円
講師 永田 ひろ子氏 申込 9月7日(月)10時~

※女性のための骨盤底筋トレーニング・スマホ相談会のお申込は中面参照

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
詩吟教室	9月3日・17日、10月1日・15日 第1・3木曜日 14:00～15:00	先着 10名	各回 300円	受付中
女性のための 骨盤底筋トレーニング	9月8日・22日/第2・4火曜日 10:30～11:30	各回 先着 15名	各回 300円	8月25日(火)～受付開始 ※靴を脱ぎます 5本指靴下推奨
スローエアロビック	9月～12月/第2・4木曜日 9:45～10:45 9月10日・24日、10月8日・22日、 11月12日・26日、12月10日・24日	先着 40名	各回 300円	8月25日(火)～受付開始 ※室内履き
スマホ相談会	9月11日(金)・26日(土) ①14:00～ ②14:30～ ③15:00～ ④15:30～	各日 先着 8名	各回 300円	8月25日(火)～受付開始
おとなのぬり絵	9月15日(火) 14:00～15:30	先着 25名	300円	8月25日(火)～受付開始
60歳からの仕事探し 就労支援講座	9月24日・10月22日/第4木曜日 14:00～15:00	先着 10名	無料	受付中
コーラス教室	9月25日(金) 14:00～15:00	先着 40名	100円	受付中
歴史講座	9月26日(土) 13:30～15:30	先着 50名	300円	9月12日(土)10時～ 受付開始
モールアートでつくる わんちゃん 	9月30日(水) 14:00～15:00	先着 10名	500円	9月10日(木)～受付開始
せたがや健康体操リーダーによる 健康体操	10月～12月/第1・3木曜日 9:30～10:45 10月1日・15日、11月5日・19日、 12月3日・17日	先着 40名	各回 300円	9月3日(木)～受付開始 ※室内履き
若林あんしんすこやかセンター・若林児童館 共催 めざせストライク王！ ゲームでボウリング！	10月3日(土) 14:00～15:30	先着 14名	無料	9月1日(火)～受付開始
お月見フラワーアレンジ	10月7日(水) 14:00～15:00	先着 8名	300円	9月10日(木)～受付開始
カッシーの筆文字アート 秋季コース	10月～12月/第2・4水曜日 13:30～15:00 【全6回】 10月7日・14日(学園祭の為変更)、 11月11日・25日、12月9日・23日	先着 14名	各回 300円	9月4日(金) 10時～ 受付開始
ひだまり書道 下半期	10月～2月/第2・4木曜日 10:00～11:30 【全10回】 10月8日・22日、11月12日・26日、 12月10日・24日、1月14日・28日、 2月11日・25日	先着 12名	各回 500円	9月7日(月) 10時～ 受付開始

ゆうゆう体操	毎日 9:30~10:00 ※19日~21日はお休みです	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
スポーツゲーム 体験会	9月2日(水)・15(火) 10:00~11:10	定員 なし	動きやすい服装、飲み物 費用：無料
美術講座	9月28日(月) 13:30~15:30	先着 50名	当日受付となります。 費用：300円

INFORMATION

敬老行事 9月20日(日)・21日(祝) ※詳細はチラシご参照ください

【20日(日)】ポップスコンサート/各種測定/美容/スマホ相談/作品展

【21日(祝)】演芸会/筆文字アート体験/スマホ相談/作品展

※9月18日(金)~21日(祝)：17時閉館となります

※下記の日程で各部屋ご利用できませんのでご注意ください。

9月18日(金)~21日(祝)：会議室、講習室、体育室、囲碁・将棋室

9月19日(土)~21日(祝)：ヘルストロン

詳しくは事務所受付までお問合せください。

生涯大学 学園祭 10月29日(木)

※準備日の10月28日(水)・当日29日(木)は両日17時閉館となります。

※会議室、講習室、体育室、囲碁・将棋室、ヘルストロンは利用できません。

※「ゆうゆう体操」もお休みです。

当施設の改修工事を実施中

■ 工事期間中(令和8年7月~11月予定)、皆様にはご不便をおかけ致します。



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



9月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土		
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		1  ゆうゆう体操 9:30～10:00	2  ゆうゆう体操 9:30～10:00 スポーツゲーム体験会ボーリング編 10:00～11:10 カッシー筆文字 13:30～15:00	3  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	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	8  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	9  ゆうゆう体操 9:30～10:00	10  ゆうゆう体操 9:30～10:00 スロ-エアロビッヅ 9:45～10:45 ひだまり書道 10:00～11:30	11  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	12  ゆうゆう体操 9:30～10:00
		13 休館日	14  ゆうゆう体操 9:30～10:00 いろどりタイム 10:30～12:00	15  ゆうゆう体操 9:30～10:00 スポーツゲーム体験会ボーリング編 10:00～11:10 おとなのぬり絵 14:00～15:30	16  ゆうゆう体操 9:30～10:00 カッシー筆文字 13:30～15:00	17  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	18  ゆうゆう体操 9:30～10:00 敬老行事準備 ※囲碁・将棋室 利用不可 ※ヘルストロン 利用不可	19  ゆうゆう体操 9:30～10:00
		20 敬老行事 10:00～16:00 ※囲碁・将棋室 利用不可 ※ヘルストロン 利用不可	21 敬老行事 10:00～16:00 ※作品展 15:00まで	22  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	23  ゆうゆう体操 9:30～10:00	24  ゆうゆう体操 9:30～10:00 スロ-エアロビッヅ 9:45～10:45 ひだまり書道 10:00～11:30 就労支援講座 14:00～15:00	25  ゆうゆう体操 9:30～10:00 オンラインテスト配信 コーラス教室 14:00～15:00	26  ゆうゆう体操 9:30～10:00 歴史講座 13:30～15:30 スマホ相談会 14:00～16:00
27  ゆうゆう体操 9:30～10:00	28  ゆうゆう体操 9:30～10:00 美術講座 13:30～15:30	29  ゆうゆう体操 9:30～10:00	30  ゆうゆう体操 9:30～10:00 モールアート 14:00～15:00	 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				

オンライン
テスト 配信

11日(金)・25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。