

ゆうゆう通信

令和8年4月25日発行
No.15
5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
5月7日・21日、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

就労支援講座~60歳からの仕事探し~

日時 5月28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)

ポップスコンサート

日時 5月31日(日) 14:00~15:00
場所 体育室 定員 80名(先着) 費用 無料
出演 加橋章と世田谷パラダイスキング

歌声inひだまり

日時 5月7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

コーラス教室

日時 毎月第3金曜日 14:00~15:00
5月15日、6月19日、7月17日、8月21日
場所 講習室 定員 30名(先着) 費用 100円
講師 峯村由恵氏

※スローエアロビック/健康体操は
中面参照

申込受付中の講座

女性のための★身体を支える 骨盤底筋トレーニング

日時 5月12日(火)・26日(火) 10:30~11:30
場所 講習室 定員 各回15名(先着) 費用 各回300円
講師 渡部美菜子氏 申込 4月25日(土)~

歴史講座

~名画でたどるキリスト教 旧約聖書3~

日時 5月16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 5月2日(土)10:00~

おとなの居場所 いろどりタイム

日時 5月18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 4月25日(土)~

虫よけ
スプレー
づくり♪

おとなのぬり絵

日時 5月19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 4月28日(火)~

美術講座~オランジュリー美術館~

日時 5月25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

初夏を迎えるリース作り

日時 5月27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 4月25日(土)~



水で落とせるネイルを
つかいます

ネイル体験会

日時 5月30日(土) 13:00~16:00
場所 第3会議室 定員 12名(先着)/1名30分程度
費用 無料 講師 永藤啓子氏(ケアビューティスト)
申込 5月1日(金)~

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 10名(先着) 費用 1,700円
講師 世田谷消防署 申込 5月1日(金)~



講座名	日時	定員	申込期間/備考
健康体操	第1・3木曜日 5月7日・21日、6月4日・18日 9:30～10:45	先着 25名	受付中 費用：各回300円
歌声inひだまり	5月7日(木) 10:30～12:00	先着 50名	受付中 費用：300円
詩吟教室	5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
スマホ相談会	5月8日(金)・23日(土) ①14:00～②14:30～ ③15:00～④15:30~/各回30分	各日 先着8名	4月25日(土)～開催日の3日前まで 持物：ご自身のスマホ 費用：各回300円
女性のための 骨盤底筋トレーニング	5月12日(火)・26日(火) 10:30～11:30	先着 15名	4月25日(土)～定員に達するまで 費用：各回300円
スローエアロビック	5月～7月/第2・第4木曜日 9:45～10:45	先着 15名	受付中 費用：各回300円
コーラス教室	5月～8月/第3金曜日 14:00～15:00	先着 30名	受付中 費用：各回100円
歴史講座	5月16日(土)13:30～15:30	先着 50名	5月2日(土)10:00～定員に達するまで 費用：300円
おとなの居場所 いろどりタイム	5月18日(月)10:30～12:00	先着 10名	4月25日(土)～定員に達するまで 費用：300円
おとなのぬり絵	5月19日(火)14:00～15:30	先着 25名	4月28日(火)～定員に達するまで 費用：300円
初夏を迎えるリース作り	5月27日(水)14:00～15:00	先着 8名	4月25日(土)～定員に達するまで 費用：700円
就労支援講座	5月28日(木)14:00～15:00	先着 10名	受付中 費用：無料
ネイル体験会	5月30日(土)13:00～16:00 /1名30分程度	先着 12名	5月1日(金)～定員に達するまで 費用：無料
ポップスコンサート	5月31日(日)14:00～15:00	先着 80名	受付中 費用：無料
ひだまり救命講習	6月8日(月)14:00～17:00	先着 10名	5月1日(金)～定員に達するまで 費用：1,700円

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	5月25日(月)13:30~15:30	先着50名	当日受付となります。 費用：300円

INFORMATION

■ 1F／生涯現役情報ステーション

地域活動・行政・健康・介護及び生涯学習等の暮らしにまつわる身近な情報を皆さまに提供しています。現在、年間数百件に及ぶこれらの資料を6名のボランティアスタッフが整理、データベース化し配架しています。皆様の知りたい、見たい、役に立つ情報がたくさん揃っています。ぜひ皆様の生活・活動にお役立てください。

プロフェッショナル体組成計 設置しました！

基礎代謝量、体脂肪率、筋肉量／筋肉率、体水分量／体水分率、内臓脂肪レベル、etc. **ご自身のカラダをまるごとチェックできます。ぜひお立ち寄りください！！**

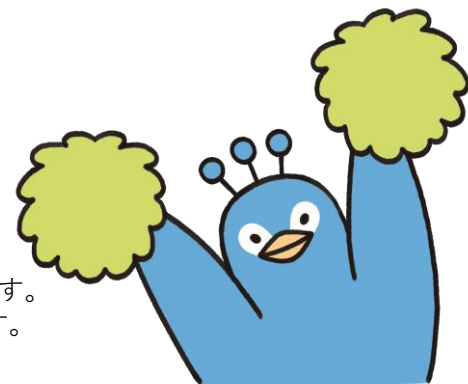
■ 新しい職員が入りました ~皆さまどうぞよろしくお願いたします~

尾作 泰子 職員
おざく やすこ

はじめまして。
丁寧な対応を心掛けてまいりたいと思います。
皆様どうぞよろしくお願いたします。

五十嵐 恵依 職員
いがらし めい

はじめまして。4月から入職しました。五十嵐恵依です。
皆様が安心して過ごせるようにサポートしていきます。
よろしくお願いたします。



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



5月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 2px solid yellow; padding: 10px; text-align: center;">  <p>看護師による健康相談日 増えます!! マークをご確認ください</p> </div>					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 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	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 カッシー筆文字 13:30~15:00	7 ゆうゆう体操 9:30~10:00 健康体操 9:30~10:45 歌声inひだまり 10:30~12:00 詩吟教室 14:00~15:00 	8 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	9 ゆうゆう体操 9:30~10:00
10 休館日 	11 ゆうゆう体操 9:30~10:00 	12 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 	13 ゆうゆう体操 9:30~10:00	14 ゆうゆう体操 9:30~10:00 スロ-エアビック 9:45~10:45 ひだまり書道 10:00~11:30 	15 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 	16 ゆうゆう体操 9:30~10:00 歴史講座 13:30~15:30
17 ゆうゆう体操 9:30~10:00	18 ゆうゆう体操 9:30~10:00 いろどりタイム 10:30~12:00 	19 ゆうゆう体操 9:30~10:00 おとなのぬり絵 14:00~15:30 	20 ゆうゆう体操 9:30~10:00 カッシー筆文字 13:30~15:00 	21 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 	22 ゆうゆう体操 9:30~10:00	23 ゆうゆう体操 9:30~10:00 スマホ相談会 14:00~16:00
24 ゆうゆう体操 9:30~10:00	25 ゆうゆう体操 9:30~10:00 美術講座 13:30~15:30	26 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 	27 ゆうゆう体操 9:30~10:00 初夏を迎える リース作り 14:00~15:00 	28 ゆうゆう体操 9:30~10:00 スロ-エアビック 9:45~10:45 就労支援講座 14:00~15:00 ひだまり書道 10:00~11:30 	29 ゆうゆう体操 9:30~10:00 	30 ゆうゆう体操 9:30~10:00 ネイル体験会 13:00~16:00 
31 ゆうゆう体操 9:30~10:00 ポップス コンサート 14:00~15:00	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>オンライン テスト配信</p> <p>8日(金)・15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。</p> </div>					