

ゆうゆう通信

令和8年9月25日発行
No.20
10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

就労支援講座 ~60歳からの仕事探し~

日時 毎月第4木曜日 10月22日 14:00~15:00
場所 情報ステーション 定員 10名(先着) 費用 無料

めざせストライク王! ゲームでボウリング

日時 10月3日(土) 費用 無料
14:00~15:30

お月見フラワーアレンジ

日時 10月7日(水) 費用 500円
14:00~15:00

詩吟教室 10月~3月コース(12回)

日時 毎月 第1・3木曜日 14:00~15:00
10月1日・15日(10月開催日) 場所 講習室
定員 15名(先着) 費用 各回300円 講師 川島龍紀氏
申込 9月25日(金)~

歴史講座

キリスト教の都ローマの誕生、発展

日時 10月17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 10月3日(土) 10時~

コーラス教室 10月~3月コース(6回)

日時 毎月 第3金曜日 14:00~15:00
10月16日(10月開催日)
場所 講習室 定員 30名(先着) 申込 9月25日(金)~
費用 各回100円 講師 峯村由恵氏

おとなのぬり絵

日時 10月20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 9月29日(火)~

世田谷区

認知症とともに生きるアクション講座

日時 10月30日(金) 10:00~11:30
場所 第1・2会議室 定員 20名(先着) 費用 無料
講師 若林あんしんすこやかセンター
申込 9月25日(金)~10月20日(火)

二胡教室 10月~3月コース(12回)

日時 毎月 第2・4火曜日 13:30~15:00
10月13日・27日(10月開催日) 場所 講習室
定員 15名(先着) 費用 各回300円 講師 ニコマリ氏
申込 9月25日(金)~

写経の部屋

日時 10月21日(水) 10:30~12:00
場所 情報ステーション 定員 6名(先着) 費用 無料
講師 ひだまり職員 申込 10月5日(月)~

津軽三味線コンサート

日時 10月18日(日) 14:00~15:00
場所 第1・2会議室 定員 50名(先着)
費用 無料 講師 澤田邦風氏 申込 9月25日(金)~



いろどりタイム~秋の香りのポップリ

日時 10月19日(月) 10:30~12:00
場所 情報ステーション 定員10名 費用 300円
申込 9月25日(金)~

美術講座 東山魁夷館 II 唐招提寺障壁画

日時 10月26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

シニアの健康ウォーキング 3km

松陰神社▶豪徳寺▶世田谷城址公園の散策

日時 11月6日(金) 10:30~12:30(雨天中止)
集合・解散場所 ひだまり友遊会館
定員 15名(先着) 費用 200円(保険料含む)
講師 ひだまり職員 申込 10月19日(月) 10時~

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 11月5日(木) 10:30~12:00 場所 講習室 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 持物 お飲み物 申込 10月1日(木)~

※女性のための骨盤底筋トレーニング・健康体操・スマホ相談会のお申込は中面参照

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 10月～3月コース	10月1日・15日 第1・3木曜日 14：00～15：00	先着 10名	各回 300円	9月25日(金)～
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	受付中
お月見フラワーアレンジ	10月7日(水) 14：00～15：00	先着 8名	500円	受付中
二胡教室 10月～3月コース	10月13日・27日 第2・4火曜日 13：30～15：00	先着 15名	各回 300円	9月25日(金)～
スマホ相談会	10月9日(金)・24日(土) ①14：00～ ②14：30～ ③15：00～ ④15：30～	各日 先着 8名	各回 300円	9月25日(金)～
女性のための 骨盤底筋トレーニング	10月13日・27日/第2・4火曜日 10：30～11：30	各回 先着 15名	各回 300円	9月25日(金)～ ※ 靴を脱ぎます 5本指靴下推奨
コーラス教室 10月～3月コース	10月16日(金) 第3金曜日 14：00～15：00	先着 30名	各回 100円	9月25日(金)～
歴史講座	10月17日(土) 13：30～15：30	先着 50名	300円	10月3日(土) 10時～
津軽三味線 コンサート	10月18日(日) 14：00～15：00	先着 50名	無料	9月25日(金) 10時～
いんどりタイム 秋の香りのポップ	10月19日(月) 10：30～12：00	先着 10名	300円	9月25日(金)～
おとなのぬり絵	10月20日(火) 14：00～15：30	先着 25名	300円	9月29日(火)～
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 (10月開催日)	先着 40名	各回 300円	受付中 ※室内履き
60歳からの仕事探し 就労支援講座	10月22日/第4木曜日 14：00～15：00	先着 10名	無料	受付中
写経の部屋 集中力を高め心身を整えましょう	10月21日(水) 10：30～12：00	先着 6名	無料	10月5日(月) 10時～
世田谷区 認知症とともに生きる アクション講座	10月30日(金) 10：00～11：30	先着 20名	無料	9月25日(金)～ 10月20日(火)
歌声inひだまり	11月5日(木) 10：30～12：00	先着 50名	300円	10月1日(木)～
シニアの 健康ウォーキング 3Kmコース 松陰神社▶豪徳寺▶世田谷城址公園の散策	11月6日(金) 10：30～12：30	先着 15名	200円 保険含	10月19日(月)10時～ ※ご自身で歩行可能な方 ※雨天中止

ゆうゆう体操	毎日 9:30~10:00 ※10月11日(日)・28日(水)・29日(木) 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	10月12日(月) 10:00~11:30	定員 なし	動きやすい服装、飲み物 費用：無料
美術講座	10月26日(月) 13:30~15:30	先着 50名	当日受付となります。 費用：300円

INFORMATION

詳しくは事務所受付までお問合せください

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。

■ 下記の日程において、階段踊り場のサッシ交換工事を実施いたします。

10月19日(月)~10月23日(金)

期間中は、階段をご利用いただくことができません。恐れ入りますが、エレベーターをご利用くださいますようお願いいたします。また、工事中は作業に伴い、大きな音が発生する場合がございます。

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、ヘルストロン室は利用できません。

※「ゆうゆう体操」もお休みです

ご存知ですか？ひだまりボランティアポイント

ひだまり友遊会館では、ボランティアにて仕事の一部をご協力いただける方を募集しております。
お仕事の内容は、ゆうゆう通信の二つ折り・ぞうきん縫い・落葉掃き・情報ステーションスタッフetc…
ご協力いただいた方へは、ボランティアポイントを発行いたします。❤️ポイントは売店でドリンクと交換



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



10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 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				1 ゆうゆう体操 9:30～10:00 健康体操講座 9:30～10:45 詩吟教室 14:00～15:00	2 ゆうゆう体操 9:30～10:00	3 ゆうゆう体操 9:30～10:00 ゲームでボウリング! 14:00～15:30
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 カッシー筆文字 13:30～15:00 フラワーアレンジ お月見アレンジ 14:00～15:00	8 ゆうゆう体操 9:30～10:00 スローエアロ 9:45～10:45 ひだまり書道 10:00～11:30	9 ゆうゆう体操 9:30～10:00 オンライン配信あり スマホ相談 14:00～16:00	10 ゆうゆう体操 9:30～10:00
11 休館日	12 ゆうゆう体操 9:30～10:00 スポーツゲーム体験会 10:00～11:30	13 ゆうゆう体操 9:30～10:00 骨盤底筋トレ 10:30～11:30 二胡教室 13:30～15:00	14 ゆうゆう体操 9:30～10:00 オンライン配信あり カッシー筆文字 13:30～15:00	15 ゆうゆう体操 9:30～10:00 健康体操講座 9:30～10:45 詩吟教室 14:00～15:00	16 ゆうゆう体操 9:30～10:00 コーラス教室 14:00～15:00	17 ゆうゆう体操 9:30～10:00 歴史講座 13:30～15:30
18 ゆうゆう体操 9:30～10:00 津軽三味線コンサート 14:00～15:00	19 ゆうゆう体操 9:30～10:00 いろどりタイム 秋の香りのポップ 10:30～12:00	20 ゆうゆう体操 9:30～10:00 大人のぬり絵 14:00～15:30	21 ゆうゆう体操 9:30～10:00 写経の部屋 10:30～12:00	22 ゆうゆう体操 9:30～10:00 スローエアロ 9:45～10:45 ひだまり書道 10:00～11:30 就労支援講座 14:00～15:00	23 ゆうゆう体操 9:30～10:00 オンライン配信あり	24 ゆうゆう体操 9:30～10:00 スマホ相談 14:00～16:00
25 ゆうゆう体操 9:30～10:00	26 ゆうゆう体操 9:30～10:00 美術講座 13:30～15:30	27 ゆうゆう体操 9:30～10:00 骨盤底筋トレ 10:30～11:30 二胡教室 13:30～15:00	28 学園祭準備日 関係者以外はご利用いたしません ヘルストロン・囲碁将棋・ゆうゆう体操お休みです	29 生涯大学学園祭 関係者以外はご利用いたしません	30 ゆうゆう体操 9:30～10:00 アクション講座 10:00～11:30	31 ゆうゆう体操 9:30～10:00

オンライン配信

9日(金)、14日(水)、23日(金)は「ゆうゆう体操」をZoomで配信します。
ご興味ある方は事務所までお問い合わせください。