

ゆうゆう通信

令和7年10月25日発行
No.9

11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。

申込受付中の講座

歌声inひだまり

日時 11月6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

就労支援講座 ～60歳からの仕事探し～

日時 11月20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)

笑って体力づくり 笑いながら体を動かしましょう!!

日時 11月24日(月祝) 13:30～14:30
場所 講習室 定員 14名(先着) 費用 100円

※スローエアロビック/健康体操は中面参照

囲碁教室

日時 11月11日・25日・12月9日 全て火曜日(全5回)
①初級 13:00～13:45
②上級 14:00～15:00 場所 講習室
定員 各回先着①10名 ②6名※最大2回までの申込
費用 各回300円 講師 矢野瑞季氏

コーラス教室

日時 11月21日(金) 14:00～15:00 場所 講習室
定員 30名(先着) 費用 100円 講師 峯村由恵氏

詩吟教室

日時 11月27日(木) 14:00～15:00
場所 第3・4会議室 定員 10名(先着) 費用 無料

女性のための★身体を支える 骨盤底筋トレーニング

日時 11月11日(火)・25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 持物 お飲み物・タオル・外履き袋
服装 5本指靴下、お腹を締め付けない服装
申込 10月30日(木)～ 講師 渡部美菜子氏

美術講座～ヴァチカン美術館 II

日時 11月17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 11月18日(火) 14:00～15:30
定員 25名(先着) 場所 第1・2会議室 費用 300円
講師 鈴木勝久氏 申込 10月28日(火)～

年忘れひだまり落語会

日時 12月13日(土) 14:00～15:15
場所 休養室 定員 20名(先着)
費用 無料 出演 流星亭いち春/華嶺
申込 11月5日(水)～

歴史講座

～宮廷画家ゴヤとナポレオン戦争～

日時 11月15日(土) 13:30～15:30 講師 伊藤寿氏
場所 第6会議室 定員 50名(先着) 費用 300円
申込 11月1日(土)10:00～

自分でつくるハンドクリーム

日時 11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 10月25日(土)～

造花で作る クリスマスアレンジ



日時 12月3日(水) 14:00～15:00
定員 10名(先着) 講師 菊地千晶氏
場所 第3・4会議室 費用 500円
申込 11月5日(水)～

ペーパークイリング

箸袋を2つ作ります

日時 12月10日(水) 14:00～15:00
場所 情報ステーション 定員 10名(先着)
費用 300円 講師 上杉祐美子氏
申込 11月5日(水)～





11月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
保健師による健康相談 第1・3 火曜木曜 10:00~12:30 		色のない講座は申込不要です 黄色の講座は事前にお申込ください 灰色の講座は満員です				1 11月1日は ヘルストロン 囲碁将棋 ゆうゆう体操 お休みです
2 ゆうゆう体操 9:30~10:00	3 ゆうゆう体操 9:30~10:00	4 ゆうゆう体操 9:30~10:00	5 ゆうゆう体操 9:30~10:00 樹脂粘土ストラップ 14:00~15:00	6 ゆうゆう体操 9:30~10:00 歌声inひだまり 10:30~12:00 スマホ基本 14:00~15:00 15:10~16:10	7 ゆうゆう体操 9:30~10:00 健康体操 10:00~11:00	8 ゆうゆう体操 9:30~10:00 スマホミニ講座 14:00~15:10 ※別途チラシ参照
9 休館日 	10 ゆうゆう体操 9:30~10:00	11 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 囲碁教室 ①13:00~13:45 ②14:00~15:00	12 ゆうゆう体操 9:30~10:00	13 ゆうゆう体操 9:30~10:00 スロ-エアビ`ック 10:00~10:45 スマホ基本 14:00~15:00 15:10~16:10	14 ゆうゆう体操 9:30~10:00	15 ゆうゆう体操 9:30~10:00 歴史講座 13:30~15:30
16 ゆうゆう体操 9:30~10:00	17 ゆうゆう体操 9:30~10:00 自分でつくる ハンドクリーム 10:30~12:00 美術講座 13:30~15:30	18 ゆうゆう体操 9:30~10:00 おとなのぬり絵 14:00~15:30	19 ゆうゆう体操 9:30~10:00	20 ゆうゆう体操 9:30~10:00 就労支援講座 14:00~15:00 スマホ基本 14:00~15:00 15:10~16:10	21 ゆうゆう体操 9:30~10:00 健康体操 10:00~11:00 コーラス教室 14:00~15:00 スマホ相談 14:00~16:00	22 ゆうゆう体操 9:30~10:00 スマホ相談 14:00~16:00
23 ゆうゆう体操 9:30~10:00	24 ゆうゆう体操 9:30~10:00 笑って 体力づくり 13:30~14:30	25 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 囲碁教室 ①13:00~13:45 ②14:00~15:00	26 ゆうゆう体操 9:30~10:00	27 ゆうゆう体操 9:30~10:00 スロ-エアビ`ック 10:00~10:45 詩吟教室 14:00~15:00 スマホ基本 14:00~15:00 15:10~16:10	28 ゆうゆう体操 9:30~10:00 	29 ゆうゆう体操 9:30~10:00
30 ゆうゆう体操 9:30~10:00						

申込方法…ご本人が受付・電話にて

申込が必要な講座

講座名	日時	定員	申込期間/備考
歌声inひだまり	11月6日(木)10：30～12：00	先着 50名	受付中 費用：300円
スマホ基本	11月6日・13日・20日・27日 毎週木曜日 ①14：00～15：00 ②15：10～16：00	各回 1名	受付中～各開催の2日前まで 費用：各回1,500円
健康体操	11月7日・21日・12月5日・19日 全て金曜日 10：00～11：00	先着 15名	受付中 費用：各回300円
女性のための 骨盤底筋トレーニング	11月11日(火)・25日(火) 10：30～11：30	先着 15名	10月30日(木)～定員に達するまで 費用：各回300円
囲碁教室	11月11日・25日・12月9日 全て火曜日 ①初級13：00～13：45 ②上級14：00～15：00	先着 ①10名 ②6名	受付中 ※②上級は最大2回までの申込 費用：各回300円
スローエアロビック	11月13日・27日・12月11日・25日 全て木曜日 10：00～10：45	先着 20名	受付中 持物：5本指靴下、外履き用袋 費用：各回300円
歴史講座	11月15日(土)13：30～15：30	先着 50名	11月1日(土)10時～定員に達するまで 費用：300円
自分でつくる ハンドクリーム	11月17日(月)10：30～12：00	先着 10名	10月25日(土)～定員に達するまで 費用：300円
おとなのぬり絵	11月18日(火)14：00～15：30	先着 25名	10月28日(火)～定員に達するまで 費用：300円
就労支援講座	11月20日(木)14：00～15：00	先着 10名	受付中 費用：無料
コーラス教室	11月21日(金)14：00～15：00	先着 30名	受付中 費用：100円
スマホ 何でも相談	11月21日(金)・22日(土) 14：00～・14：30～ 15：00～・15：30～／1回30分	各日 先着8名	11月1日(土)～各回開催2日前まで 持物：ご自身のスマホ 費用：各回300円
笑って体力づくり	11月24日(月祝)13：30～14：30	先着 14名	10月25日(土)～定員に達するまで 費用：100円
詩吟教室	11月27日(木)14：00～15：00	先着 10名	受付中 費用：無料
クリスマスアレンジ	12月3日(水)14：00～15：00	先着 10名	11月5日(水)～定員に達するまで 費用：500円 ※申込時に色をお選びください
ペーパークイリング	12月10日(水)14：00～15：00	先着 10名	11月5日(水)～定員に達するまで 費用：300円
年忘れひだまり 落語会	12月13日(土)14：00～15：15	先着 20名	11月5日(水)～定員に達するまで 費用：無料



ゆうゆう体操

毎日
9:30~10:0015名
程度動きやすい服装、飲み物
費用：無料保健師による
健康相談第1・3火曜・木曜日
10:00~12:30定員
なしお気軽にご相談ください。
費用：無料

美術講座

11月17日(月)13:30~15:30

50名

当日先着受付となります。
費用：300円

INFORMATION

■ 年末年始のご案内

2025年12月28日(日)~2026年1月4日(日)はお休みとなります。

■ 新規団体登録のご案内

高齢者利用団体：登録には区内在住の60歳以上の方が5名以上必要です。
 会員に60歳未満の方がいる場合は、過半数が60歳以上であることが必要です。
 一般利用団体：登録には会員の方に区民が5名以上必要です。
 会員の過半数が、区内在住・在勤・在学するものであることが必要です。

■ ヘルストロンご利用にあたって

60歳以上の区内在住の方にご利用いただけます。
 ご利用いただくための制限がございます。受付にてご確認ください。
 また、新規ご登録の際はご本人確認書類【免許証・保険証・マイナンバーカードなど】をご持参ください。

■ 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ので、ぜひ生涯現役情報ステーションまで足を運んでいただき、皆様の生活・活動にお役立てください。

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