

ゆうゆう通信

令和8年3月25日発行
No.14

4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、区内在住の60歳以上の方に限ります。お申込は原則ご本人が受付、電話にて。

申込受付中の講座

詩吟教室

日時 毎月第1・3木曜日 14:00~15:00
4月2日・16日、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

コーラス教室

日時 毎月第3金曜日 14:00~15:00
4月17日、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

二胡をお持ちでなくても大丈夫! 二胡教室

日時 毎月第2・4火曜日 13:30~15:00
4月14日、5月12日・26日、6月9日・23日、
7月14日・28日、8月11日・25日、9月8日・22日
場所 講習室 定員 若干名追加募集
費用 300円 講師 ニコマリ 氏

就労支援講座 ~60歳からの仕事探し~

日時 4月23日(木) 14:00~15:00
場所 情報ステーション 定員 10名(先着) 費用 無料

下記講座も追加募集中! 詳細はお問い合わせください

せたがや元気体操リーダーの健康体操
スローエアロビック

ひだまり書道〈体験会〉

日時 4月9日(木) 10:00~11:30
場所 第6会議室 定員 10名(先着) 費用 500円
講師 永田ひろ子 氏 申込 3月25日(水)~
※ 道具をお持ちでなくても大丈夫!

女性のための★身体を支える骨盤底筋トレーニング

日時 4月14日(火) 10:30~11:30
場所 講習室 定員 各回15名(先着) 費用 300円
講師 渡部美菜子 氏 申込 3月26日(木)~

歴史講座~ギリシア神話と心理学~

日時 4月18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 4月4日(土)10:00~

おとなの居場所 いろどりタイム

日時 4月20日(月) 10:30~12:00
場所 情報ステーション 定員 若干名(先着)
費用 300円 講師 小林睦子 氏 申込 受付中

※トレを
行います!

パステル画〈体験会〉

日時 4月20日(月) 13:00~15:00
場所 情報ステーション 定員 8名(先着) 費用 300円
講師 田中敦子 氏 申込 3月25日(水)~

おとなのぬり絵

日時 4月21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 3月31日(火)~

つまみ細工でアクセサリを作ろう

ブローチか髪飾りを選べます!

日時 4月22日(水) 14:00~15:00
場所 講習室 定員 10名(当日先着) 費用 500円
講師 上杉祐美子 氏 申込 3月25日(水)~



美術講座~アムステルダム美術館~

日時 4月27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

歌声inひだまり

日時 5月7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
申込 4月2日(木)~

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 50名(先着)
費用 無料 出演 加橋章と世田谷パラダイスキング
申込 4月2日(木)~



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
健康体操	4月～6月／第1・第3木曜日 9：30～10：50	先着 25名	受付中 ※6月までのコースです 費用：各回300円
詩吟教室	4月～9月／第1・第3木曜日 14：00～15：00	先着 10名	受付中 ※9月までのコースです 費用：各回300円
スローエアロビック	4月～7月／第2・第4木曜日 9：45～10：45	先着 25名	受付中 ※7月までのコースです 費用：各回300円
ひだまり書道 〈体験会〉	4月9日(木) 10：00～11：30	先着 10名	3月25日(水)～定員に達するまで 費用：500円
スマホ相談会	4月10日(金)・25日(土) ①14：00～、②14：30～ ③15：00～、④15：30～	各日 先着8名	3月25日(水)～各開催日の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	4月14日(火) 10：30～11：30	先着 15名	3月26日(木)～定員に達するまで 持物：5本指靴下、外履き用袋 費用：300円
二胡教室	4月～9月／第2・第4木曜日 13：30～15：00 ※4月28日お休み	若干名 追加募集	受付中 ※9月までのコースです 費用：300円
コーラス教室	4月～8月／第3金曜日 14：00～15：00	先着 30名	受付中 ※8月までのコースです 費用：100円
歴史講座	4月18日(土) 13：30～15：30	先着 50名	4月4日(土)10:00～お電話にて 費用：300円
おとなの居場所 いろどりタイム	4月20日(月) 10：30～12：00	若干名 追加募集	受付中 費用：300円
パステル画 〈体験会〉	4月20日(月) 13：00～15：00	先着 8名	3月25日(水)～定員に達するまで 費用：300円
おとなのぬり絵	4月21日(火) 14：00～15：30	先着 25名	3月31日(火)～定員に達するまで 費用：300円
つまみ細工で アクセサリを作ろう	4月22日(水) 14：00～15：00	先着 10名	3月25日(水)～定員に達するまで 費用：500円
就労支援講座	4月23日(木) 14：00～15：00	先着 10名	受付中 費用：無料
歌声inひだまり	5月7日(木) 10：30～12：00	先着 50名	4月2日(木)～定員に達するまで 費用：300円
ポップスコンサート	5月31日(木) 14：00～15：00	先着 50名	4月2日(木)～定員に達するまで 費用：無料

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	火曜日・木曜日 10:00~12:00	定員なし お気軽にご相談ください。 費用：無料
美術講座	4月27日(月)13:30~15:30	先着50名 当日受付となります。 費用：300円

INFORMATION

■ お部屋ご利用・鍵貸出の開始時間

安全管理および円滑な運営のため、令和8年4月よりお部屋のご利用・鍵の貸出しは9時からとさせていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

■ 電話でのお問い合わせ、売店の営業時間 9時~20時

■ 退職のお知らせ

寺崎 美和

「この度、遠方への引っ越しに伴い、退職することになりました。ひだまり友遊会館での日々は、皆様のおかげで本当に楽しかったです。皆様からたくさん元気をいただきました。私が私らしく頑張れましたのは 利用者の皆さまが温かく接して下さったからです。新しい場所でも“私らしく”頑張ります。たまには私を思い出して下さい（笑）。またひだまり友遊会館でお会いしましょう。」

中村 真理

「夫の転勤に伴い、青森に引っ越しすることになりました。短い期間でしたが、皆様に優しいお声をかけていただき、楽しく働くことができ、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。」

■ 入職のお知らせ ♪

看護師の柳澤 君子が新しくスタッフとして加わります。「はじめまして。中村 真理の後任になりますが、1日も早く皆様になじんでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。」



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

4月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 ゆうゆう体操 9:30~10:00 カッシー筆文字 13:30~15:00	2 ゆうゆう体操 9:30~10:00 健康体操 9:30~10:50 詩吟教室 14:00~15:00	3 ゆうゆう体操 9:30~10:00	4 ゆうゆう体操 9:30~10:00
	看護師による健康相談 火曜・木曜 10:00~12:30 					
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	9 ゆうゆう体操 9:30~10:00 ｽｰｱｰﾋﾞｯｸ 9:45~10:45 ひだまり書道 10:00~11:30	10 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	11 ゆうゆう体操 9:30~10:00
12 休館日	13 ゆうゆう体操 9:30~10:00	14 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	15 ゆうゆう体操 9:30~10:00 カッシー筆文字 13:30~15:00	16 ゆうゆう体操 9:30~10:00 健康体操 9:30~10:50 詩吟教室 14:00~15:00	17 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	18 ゆうゆう体操 9:30~10:00 歴史講座 13:30~15:30
19 ゆうゆう体操 9:30~10:00	20 ゆうゆう体操 9:30~10:00 いろどりタイム 10:30~12:00 パステル画 13:00~15:00	21 ゆうゆう体操 9:30~10:00 おとなのぬり絵 14:00~15:30	22 ゆうゆう体操 9:30~10:00 アクセサリーを 作ろう 14:00~15:00	23 ゆうゆう体操 9:30~10:00 ｽｰｱｰﾋﾞｯｸ 9:45~10:45 カラー診断 10:00~12:00 就労支援講座 14:00~15:00	24 ゆうゆう体操 9:30~10:00	25 ゆうゆう体操 9:30~10:00 スマホ相談会 14:00~16:00
26 ゆうゆう体操 9:30~10:00	27 ゆうゆう体操 9:30~10:00 美術講座 13:30~15:30	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		

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

グレーの講座は受付終了です

オンライン
テスト配信

10日(金)・17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。