

9面からのつづき【イベント】

健康のための講座（保健センター）

1睡眠改善講座（全2回）

日1月20・27日いずれも火曜午後2時～3時10分

2糖質の賢い食べ方講座（全2回）

日1月23・30日いずれも金曜午後2時20分～3時50分

共通事項

場保健センター（松原6-37-10）

費1回400円（指導料）

申 ホームページ（二次元コード）、問へ電話・FAX（記入例3面。性別・生年月日も明記） 12月17日まで ※抽選結果は当選者にのみ通知。

問保健センター

☎6265-7473 FAX 6265-7429



対象・定員等詳しくは、ホームページをご覧ください▶

オンライン体操教室 一年の始まりに、自宅で気軽に体を動かしてみよう！

内容／ストレッチや体操、食と栄養・お口の機能アップ術、社会参加の講話など

対 次の①②に該当する方①区内在住の65歳以上で、原則全7回参加できる②パソコン・タブレット・スマートフォン等をお持ちで、インターネット環境がある

日1月16日（金）午前10時～11時30分、1月30日、2月6・13・20・27日、3月6日いずれも金曜午前10時30分～11時30分

他1月16日は、北沢タウンホールでオリエンテーション、終了後、操作の不安な方を対象にZoom教室を実施。

担当／介護予防・地域支援課

申 区HPからオンライン手続き、問へ電話・FAX（記入例3面） 12月16日～1月4日まで 先着20人程度

問👂せたがやコール 区HPQ 20416

楽しくはじめるフレイル予防講座

対 65歳以上の区民で、全4回参加でき、体力の低下が気になる、またはフレイル予防に関心のある方（初めての方優先）

	日程	会場
①	1月15・22・29日、2月5日いずれも木曜	烏山区民センター
②	1月23・30日、2月6・13日いずれも金曜	玉川せせらぎホール 集会室
③	1月20・27日、2月10・17日いずれも火曜	三茶しゃれなあどホール
④	1月26日、2月2・16日、3月2日いずれも月曜	奥沢区民センター 別館
⑤	2月20・27日、3月6・13日いずれも金曜	桜丘区民センター 別館桜丘ホール
⑥	2月25日、3月4・11・18日いずれも水曜	梅丘パークホール 集会室

時間／いずれも午前10時～11時30分

他動きやすい服装で、飲み物、⑤は上履き持参。

担当／介護予防・地域支援課

申 問へ電話・FAX（記入例3面） 12月16日～1月4日まで 先着①③⑥各19人②④⑤各20人

問👂せたがやコール 区HPQ 29017

認知症を知る講座「認知症の基礎知識～高齢期をすこやかに過ごすために」

対 区内在住・在勤・在学の方

日1月19日（月）午後2時～4時

場三茶しゃれなあどホール

講浅見大紀（公認心理師）

担当／介護予防・地域支援課 ▲前回の講座の様子

申 区HPからオンライン手続き、問へ電話・FAX（記入例3面） 1月15日まで 先着70人

問👂せたがやコール 区HPQ 18230



子どもの貧困対策推進フォーラムせたがや 2026

日2月3日（火）午後2時～4時30分

場せたがやイーグレットホール（世田谷区民会館）

講田代光恵（（公社）セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン）

他保育可（1月20日までに要申込、先着5人）。

申 区HPからオンライン手続き、問へ電話・FAX（記入例3面） 12月15日午前8時30分～1月30日午後5時まで 先着200人

問子ども家庭課 ☎5432-2569 FAX 5432-3081

区HPQ 21340

老い支度講座～「老い」に備える（遺言、相続、エンディングノート、成年後見制度など）

対 区内在住・在勤・在学の方

日1月20日（火）午後2時～4時

場烏山区民会館

講司法書士

申 問へ電話・FAX（記入例3面。年齢も明記） 12月16日～1月9日まで 先着50人

問（社福）世田谷区社会福祉協議会成年後見センター ☎6411-3950 FAX 6411-2247

シニアの社会参加あとおしイベント

内容／アフターヌーンティー（おいしいティーと菓子を楽しむ会、講座付き）

対 地域活動に興味があるシニア世代の方

日2月14日（土）午後1時～4時30分

場北沢タウンホール スカイサロン

講ルピシア・ティースクール講師

費800円

他ティーカップ持参。

担当／市民活動推進課

申 せたがや生涯現役ネットワークのホームページ（二次元コード）、問へ電話 12月16日～2月7日まで 先着50人  
問せたがや生涯現役ネットワーク ☎080-3385-1363



こころの健康を考える区民会議 講演会～こころサポーター養成講座～

内容／身近な人の些細な変化に対応できる方法を、傾聴の仕方を中心に学ぶ

日1月9日（金）午前9時30分～11時50分

場三茶しゃれなあどホール

講吉澤浩一（精神保健福祉士）

申 区HPからオンライン手続き 1月7日まで 先着50人

問世田谷保健所健康推進課

☎5432-2947 FAX 5432-3102

区HPQ 11090

ちょっとおしゃれな寄せ植えづくり

内容／好きな花を選んで寄せ植え体験

日1月23日（金）午前10時～11時

場世田谷ファーム（中町4-32）

講井出孝行（花栽培農家）

費2500円

他駐車場はありません。

申 区HPからオンライン手続き 12月28日まで 抽選30人

担当／都市農業課

問👂せたがやコール 区HPQ 18261

土と農の交流園講座

1クリスマスローズ講座

日1月31日（土）午前10時～正午

講金子明人（東京農業大学グリーンアカデミー講師）

2竹かごを編んでみましょう

日2月28日（土）午前10時～正午

講戸崎祐治（東京農業大学グリーンアカデミー講師）

費2000円

共通事項

対 区内在住・在勤・在学の方

担当／市民活動推進課

申 問へハガキ・FAX（記入例3面。在学・在勤の方は勤務先または学校名も明記） 12月22日（消印）まで 抽選150人220人 ※抽選結果は全申込者に通知。

場・問東京農業大学グリーンアカデミー 〒156-0054 桜丘3-9-31

☎5477-2561 FAX 5477-2647

乳幼児から成人向け英語教室～国際理解教育事業

対 ①区内在住の乳幼児とその保護者②区内在住・在学の小学生以上

日1月17日、2月7日いずれも土曜午前9時30分～午後4時

場教育総合センター（若林5-38-1）

他対象者の年齢層により内容が異なります。

申 区HPからオンライン手続き 開催日の前月15日午前9時～22日午後5時まで 抽選①各20組40人②各クラス20人

問教育総合センター事業推進担当課

☎6453-1536 FAX 6453-1534

区HPQ 3666

LEARN in SETAGAYA 不確実な未来を生きる子どもたちと世田谷の教育を考えるシンポジウム

対 区内在住・在勤・在学の方優先

日1月10日（土）午前10時～正午

場教育総合センター（若林5-38-1）

講中邑賢龍（東京大学先端科学技術研究センターシニアリサーチフェロー）、赤松裕美（東京大学先端科学技術研究センター特任助教）

他保育可（12月22日までに要申込、先着5人）。手話通訳あり。

担当／政策研究・調査課

申 ホームページ（二次元コード）

先着120人

問LEARN事務局 ☎・FAX 5452-5064



LEARNのホームページ▶

NEW

世田谷パンめぐりスタンプラリー

スタンプラリーを楽しみながら、これまで行ったことがない区内のベーカリーを訪れてみませんか。

期間／12月19日（金）～2月22日（日） スタンプスポット／47か所（予定）  
※参加店舗など詳しくは、区HPをご覧ください。

参加特典

- スタンプ1個…スマートフォン用デジタル壁紙
- スタンプ3個…ノベルティグッズ「イベント限定オリジナル食パン専用バッグ」（抽選200人）
- スタンプ5個…せたがやPayポイント3000円分（抽選20人）
- スタンプ10個…せたがやPayポイント1万円分（抽選10人）

問経済課 ☎3411-6644 FAX 3411-6635 区HPQ 22117

