

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 FAX6265-7429



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 セたがやコール 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 | 三茶しゃれなあとホール |
| 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 セたがやコール 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 三茶しゃれなあとホール



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 セたがやコール 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 FAX5432-3081

区HPQ | 21340

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 セたがやコール 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 FAX5477-2647

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 FAX6453-1534

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 ☎・FAX5452-5064

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) スタンップスポット/47か所(予定)

※参加店舗など詳しく述べは、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 FAX3411-6635 区HPQ | 22117