

楽しくはじめるフレイル予防講座(全4回)

65歳以上の区民で全回参加でき、会場まで一人で通える、フレイル予防に関心のある方

日程	会場
① 5月26日、6月2・9・16日 いずれも火曜	三茶しゃれなあとどホール
② 6月1・15・29日、7月6日 いずれも月曜	桜丘区民センター別館桜丘ホール
③ 6月4・11・18・25日 いずれも木曜	松沢区民集会所
④ 5月20・27日、6月10・17日 いずれも水曜	上野毛地区会館
⑤ 5月27日、6月10・17・24日 いずれも水曜	成城ホール集会所
⑥ 5月29日、6月5・12・19日 いずれも金曜	烏山区民センター

時間/いずれも午前10時～11時30分

動きやすい服装で、飲み物、②④は上履き持参。

担当/介護予防・地域支援課

区HPからオンライン手続き、☎へ電話・

FAX(記入例3面) 4月12日まで 抽選各20人
※抽選結果は全申込者に通知。

☎せたがやコール 区HP 2295

健康のための講座(保健センター)

1 椅子でもできる

フレイル予防体操教室

5月11日～8月3日の
毎週月曜午前10時～
11時30分(7月20日を除く。全12回)



2 体脂肪を減らす食事講座

5月13・20日の水曜午後2時20分～3時50分
(全2回)

区の世帯と人口(令和8年3月1日時点)

()内は前月との増減

住民登録 (住民基本台帳)	世帯数	50万7704世帯(149減)	内訳: 日本人人口	89万7427人(116減)	内訳: 外国人人口	3万802人(111減)
	人口	92万8229人(227減)	42万3441人(84減)	1万5733人(95減)		
	男性	43万9174人(179減)	47万3986人(32減)	1万5069人(16減)		
	女性	48万9055人(48減)				

●本紙は新聞折込のほか、区施設、駅(一部除く)、郵便局、ファミリーマート、一部商業施設などで配布しています。アプリ「マチイロ」、区HPからもご覧いただけます。

●新聞を宅配購読されていない方へ本紙を無料でお届けします。区HP 7687 からオンライン手続き、☎せたがやコール(☎03-5432-3333 FAX03-5432-3100)へ電話・FAXでお申し込みください。

●区HP 26421 のアンケートから、読んでみたい特集記事のテーマや紙面へのご感想・ご意見などをお聞かせください。

詳しくは
区HP 6262 へ



災害情報

▶世田谷区防災ポータル



▶災害・防犯情報メール配信サービス
区HP 594

▶公式 X @setagaya_kiki

▶FMラジオ83.4メガヘルツ(エフエム世田谷のホームページからも聴取できます)



LINE



Instagram



YouTube



X



Facebook



メールマガジン

X・Facebook・メールマガジンでは、本紙の発行もお知らせします!

区民の

ひろば

区の事業ではありません。
参加等はご自身の責任で行ってください。

区民のひろばへの掲載について

区内で活動する団体、区内在住者を主な構成員とする団体(非営利などの条件あり) ※同一団体・人の掲載は6か月に1回まで(区の後援事業を除く)。詳しくは区HPへ。 ☎無料

☎☎へ掲載申込用紙(区HP・☎にあり)をFAX・郵送・持参

【申込期限】掲載号を指定できる「催し物」は掲載希望号の発行日の1か月前(必着。土・日曜、祝・休日の場合は翌開庁日)まで。

※「会員募集」は先着順。

7月1日号掲載分から、「催し物」の掲載申込期限を変更します (掲載内容の確認期間を十分に確保するため)

●1日号へ掲載希望 = 前々月の15日 ●15日号へ掲載希望 = 前月の1日

※いずれも必着。土・日曜、祝・休日の場合は翌開庁日。

※引き続き、会場や区の後援の有無などが未定でも、申込可。詳しくは、区HPへ。

☎掲載内容は区のホームページにも掲載。公共施設を会場とする催し物は、掲載申込内容を施設管理者へ提供し、利用に関する確認をする場合があります。

☎広報広聴課 〒154-8504 世田谷4-21-27 ☎5432-2009 FAX5432-3001

区HP 6261

催し物

(♣は区の後援事業)

♣世田谷AR記録会

4/5(日)～令和9年3月28日(日) 9～15時(10時半までに受付) 総合運動場エアライフル場 600円(世田谷区ライフル射撃連盟 ☎3487-0832 高田 19～21時に)

♣だれでもサッカー(未経験者歓迎。レベルに合ったミニサッカーやウォーキングサッカー)

4/23(休)9時半～13時半 J&Sフィールド(給田1-3)(世田谷サッカー協会 ☎070-5454-2773 上村)

♣第60回野口杯社会人卓球大会

5/6(休)9～21時 区立総合運動場体育館 1400円以内 4/10までにホームページから要申込(世田谷区卓球連盟HP https://www.stff.jp/ ☎070-5014-6362)

◆NPO法人健康マージャンを楽しむ会(無料体験会①入門②初級③中級)

4/6(月)～11(土)①②10～12時③13～16時 粕谷4丁目近辺 要申込(同会 ☎070-5024-8310 ✉akiyasu1976@gmail.com 秋安)

◆中高年女性の五目健康体操体験会(呼吸法、ヨガ、ストレッチ、筋トレ、真向法体操)

4/8(水)・11(土)・15(水)・25(土)・29(祝)いずれも9～10時半 野沢地区会館 1回500円 要申込(ミキヨーガ ☎090-3907-8383 岡山)

◆リサイクルバザー

4/12(日)10～14時 妙法寺(大蔵5-12)(竹の子の会 ☎090-8115-8667 安藤)

◆初級英会話を始める方の体験学習会

4/13・27のいずれも月曜13～14時 下北沢区民集会所 千円 要申込(初級英会話スリータイムズ ☎090-6022-0943 大橋)

♣せたがやエコアップ探検隊・春編～多摩川の草花観察とヨモギの蒸しパンの試食(5歳以上の親子対象)

4/26(日)9～12時 兵庫島～多摩川河川敷 1

人500円 4/18までに要申込(世田谷環境学習会 ☎090-4389-8482 HPせたがやエコアップ探検隊で検索 田中) 先着40人

♣お酒に困っている本人・家族が酒の害について語り合う会(初回のみ要連絡)①玉川懇談会②例会③祐懇談会④五心会

①4/2(木) = 用賀区民集会所②4/5(日)14時から = 経堂地区会館③4/16(木) = 砧総合支所区民集会所④4/21(火) = 用賀区民集会所①③④いずれも18時半から いずれも2時間 各100円(NPO法人東京断酒新生活会世田谷断酒会 ☎3439-8873 山田)

◆朗読の広場 朗読会(時間内出入り自由)

4/10(金)13時半～15時半 成城ホール集会所(同団体 ☎090-8716-0299 中島)

♣園芸講座①夏野菜(キュウリ、インゲン、枝豆等)②夏野菜(オクラ、落花生等)、緑のカーテン

①4/8②5/13いずれも水曜13～14時半 リサイクル千歳台 各500円 要申込(NPO法人えこひろば ☎080-5025-2281 ✉ecohiroba@b05.itscom.net あべ) 先着各18人

♣包丁研ぎの実習および包丁研ぎ

4/4、5/2いずれも土曜10時半～14時、実習は11時、13時、14時から リサイクル千歳台 1本300円 要申込(おもちゃの診療所ぐるんぱ ☎080-4202-7150 ✉gurunpa23@gmail.com) 実習は先着各4人

◆子供向け(小学生以上)着物で踊りを楽しもう講習会(着方礼儀も学びます。大人要相談)

4/29(祝)13時半～16時 鎌田区民センター 800円 要申込(まいせん会 ☎3484-7582 15時以降に 仲丸)

◆みんなで楽しくイタリア語を勉強する会(無料体験)

4/8～29の毎週水曜9時半～11時半 桜新町区民集会所 要申込(Cipolla ☎3708-2785 下条)

◆伝統文化こども未来茶道花道教室(幼稚園児～中学生対象、全10回)

6/14～12/13の主に日曜10時半～12時 松

花庵(成城2-37) 1回千円 要申込(同協会 ☎・☎080-5455-2880 一色)

♣世田谷・リサイクルマーケット(出店者募集中)

5/10(日)9～15時 世田谷公園(雨天中止) 出店申込はホームページで(リサイクル推進友の会 HP http://www.frma.jp ☎3412-6857 月～金曜10～16時に)

◆女性行政書士・女性税理士による「遺言・相続・空き家 無料相談会」

4/9(木) = 成城ホール、4/11(土) = 玉川せせらぎホール いずれも9～16時半 要申込(まごころ相談室 ☎6279-2476 笠井)

同窓会

◆下北沢小学校同窓会 総会

4/19(日)15～16時半 同校(☎080-3019-8813 ✉dosokai@shimokitazawa.school 杉本)

会員募集

◆パフ(パッチワーク、ハワイアン)

月2回火・金曜10～12時 主に砧総合支所入:2千円 月:4千円(☎3303-5297 小口)

◆世田谷ハイカークラブ(登山・ハイキング、3時間以上歩ける方)

月2・3回 日時・場所HPで要確認 入:2千円 年:4千円 1回200～500円(☎3326-7226 HP https://www.setagaya-hiker.org/ 高松)

◆ミモザ会(スモールボールを使った健康体操)

毎週金曜13～14時半 主に上野毛地区会館入:千円 月:2500円(☎090-6043-1091 宮田)

◆レディーズ英会話サークル(中高年者①初級②中級)

月2回①水・木曜②金曜いずれも14～16時 主に下馬南地区会館 入:500円 月:3千円(☎3422-9394 ✉susan-r246@ezweb.ne.jp 萩原)

◆歌の指導ユニオン・カラオケ・サークル(新曲を歌おう、60・70代中心)

第1・3土曜14～16時 経堂駅近辺 入:千円 月:4千円(☎・☎3339-6166 本間)

◆三茶ランドエコー合唱団

第2～4火曜14～15時半 三軒茶屋駅近辺 入:1500円 1回1500円(☎3410-6812 鈴木)

◆すみれ英会話「楽しく継続英会話」

毎月第2・4木曜10時半～12時 三宿地区会館 1回千円(☎090-1057-8103 塩田)

◆あやめ(バドミントン・基礎打ちができる方)

毎週火曜9～12時または12～15時 主に総合運動場体育館 入:2千円 月:3500円(☎080-5649-4951 ✉ayame_club2021@yahoo.co.jp 平田)

◆くいな書道会(大人のペン習字教室)

月2回水曜午後 主に梅丘地区会館 1回千円(☎090-6301-1226 牧野)

◆上野毛トリムクラブ(健康体操で会員の親睦を)

月3・4回月曜13～14時半 主に上野毛地区会館 入:千円 月:1500円(☎3701-2250 安富)

◆奥沢ジャズカンパニー(ジャズボーカル&ボイストレーニング)

月2回平日主に12時半～14時半 主に奥沢東地区会館 1回2350円(会場費含む)(☎090-8850-9606 大杉)

◆四つ葉健康体操サークル

月3回木曜主に9～11時 主に烏山区民センター入:1500円 月:2千円(☎3308-2020 青島)

◆硬式テニス

土・日曜のうち2時間(要問合せ) 主に駒沢オリンピック公園 入:3千円 1回千円(☎080-3008-2700 関根)

◆「虹」童謡・唱歌を歌う会(混声シニアコーラス)

毎週金曜10～12時 主に烏山区民センター 月:4千円(☎3304-6443 ✉keitanioka@icloud.com 谷岡)