シニアの居場所ってどういうところ？
上用賀の家の地域交流スペースは
シニアの方や地域の方々、おひとりでも、気軽に立ち寄れる
「まちの交流スポット」です。
イベント参加、多世代のふれあいなど、様々な活動にご利用いただけます。

毎月25日頃発行　2026年度（令和8年）

11月号
シニアの居場所
上用賀の家　ちいき交流スペース

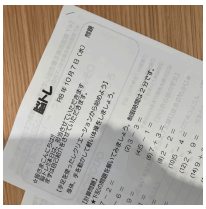
〒158-0098
東京都世田谷区上用賀6丁目2番9号
上用賀の家　1階地域交流スペース
TEL 03-6804-4591

開催日:毎週　月 水 金　※祝日はお休み
Open：10:00-16:00
予約不要・参加無料

スケジュールは裏面をご覧ください←

大人のぬりえ

大人のぬりえしませんか？秋の食べ物や紅葉などの絵柄を用意しております。時間をかけてゆっくり塗りましょう♪

脳トレ

体だけでなく、脳の体操はどうでしょう？難易度もちょうどいいところから、用意しております！

体操ラボ

①フレイル予防　6日（金）
②ストレッチ　18日（水）
③筋力アップ　27日（金）
どれか一つでも参加可能です♪
全部のステップに参加すると？
体づくり効果アップです！

読書会（コーヒーを無料提供）

お好きな本などをお持ちいただいて、カフェ気分で読書いたしませんか？
※現在、ちいき交流スペースでは本の寄付をお待ちしております。

ポプリを入れた小物作り

実際に手作り小物をイベントで作成されている講師の方をお呼びしています。手ぶらで参加OKです！

映画鑑賞会

懐かしの映画鑑賞会。午後には交流時間もありますので、皆さんで感想を言い合うのも映画の醍醐味ですよね♪

きのみでオーナメントづくり

秋のきのみを沢山用意しているので、一足お先にクリスマスのオーナメントを作成しませんか？簡単にできるのでご参加ください♪

スマホ相談

普段のスマホ操作で困っている事はありませんか？お困りを解決いたします！例えば「LINEのアイコンを変えたい！」「写真を加工してみたい」などなど

簡単ゲーム

ゲームは、脳を活性化させ、認知機能を維持する助けになります。指先を動かしたり、ゆっくり考えたり、時には瞬発力を試されたり、笑顔も出ます☺

交流ラウンジ

やることは決まっていないので、みんなで好きなことしましょう♪色々な方とお話したり、トランプなど簡単な手遊びしながらでもいいですね。

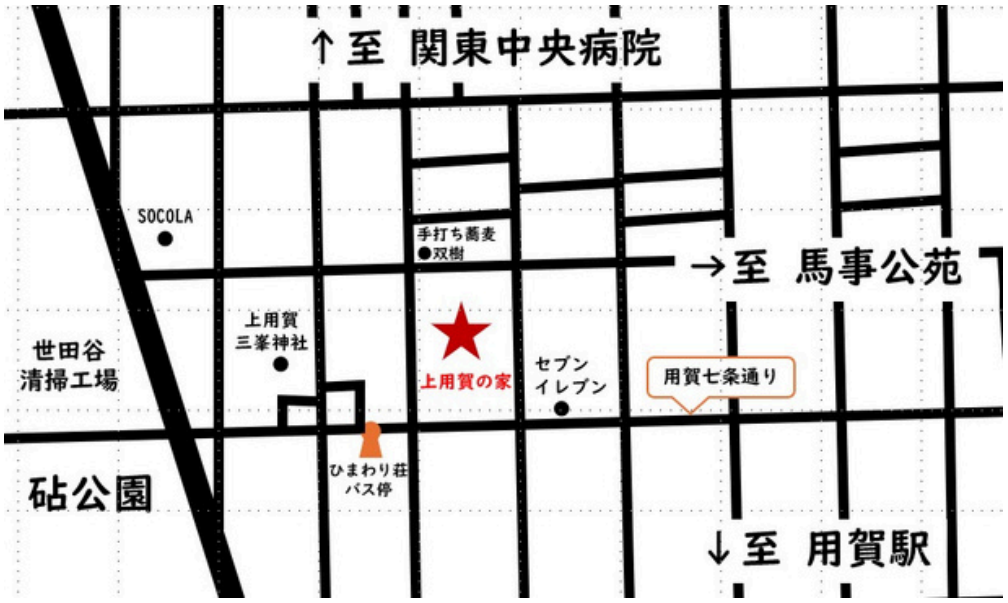
スケジュールは裏面をご覧ください→

主催 世田谷区　市民活動推進課　運営　社会福祉法人　奉優会　03-6804-4591　kamiyoganoie-chiiki@foryou.or.jp
HOUYUKAI

11月号

2026年（令和8年）
毎月25日発行

Open
毎週　月 水 金
10:00~16:00
予約不要・参加無料



※イベント中止の場合※

世田谷区　防災気象情報
朝9時の時点で世田谷区に気象情報（レベル3以上）が出ていたら、お休みになります。天候によっては、途中で中止となることもありますのでご了承ください。

Y_KAMIYOGANOIE_CHII
Instagram

MAP

HOUYUKAI
〒158-0098
東京都世田谷区上用賀6丁目2番9号
03-6804-4591
kamiyoganoie-chiiki@foryou.or.jp

月	火	水	木	金
2 交流ラウンジ スマホ相談	3 文化の日 DAY OFF お休み	4 大人のぬりえ 読書会 （無料コーヒー提供）	5 DAY OFF お休み	6 脳トレ 体操ラボ①
9 スマホ相談 スマイル体操	10 DAY OFF お休み	11 交流ラウンジ きのみで オーナメント作り	12 DAY OFF お休み	13 映画鑑賞 交流ラウンジ
16 脳トレ 交流ラウンジ	17 DAY OFF お休み	18 体操ラボ② 読書会 （無料コーヒー提供）	19 DAY OFF お休み	20 大人のぬりえ ポプリを入れた こもの作り
23 勤労感謝の日 DAY OFF お休み	24 DAY OFF お休み	25 交流ラウンジ Switch 2 簡単ゲーム	26 DAY OFF お休み	27 体操ラボ③ 交流ラウンジ
30 映画鑑賞 交流ラウンジ				

居場所10時～16時
午前のイベント 10:30~11:30
午後のイベント 13:30~15:00