毎月25日頃発行
2026年(令和8年)

シニアの居場所
１２月号

シニアの居場所ってどういうところ？

上用賀の家では、シニアの方を中心に、地域の皆さんが気軽に立ち寄れる
「まちの交流スポット」を開いています。おひとりでも大歓迎！
おしゃべりやイベント、多世代とのふれあいを通して、人とのつながりを楽しめる場所です。



12月カレンダー塗り絵
色塗りや予定を書いて、自分だけ
のカレンダーを作りましょう♪



AIを使ってみよう
話題のAIで質問や画像生成に挑戦♪
※スマートフォンをご持参ください。



年賀状を作ろう
スマホで簡単！
オリジナル年賀状作り♪
※スマートフォンをご持参ください。



クリスマスカードを作ろう
ステキなクリスマスカードを手作り
しましょう♪🎄



クラシック音楽喫茶
7日（月）モーツァルト
21日（月）ベートーヴェン
※コーヒー無料



体操ラボ
水曜日を中心に開催！
楽しく体を動かして健康づくり♪



朗読(ろうどく)
11日：保育士さんによる朗読
18日：音声で朗読を楽しみましょう
児童書やエッセイなど２冊読みます。



クリスマス映画鑑賞会
14日（月）ロイヤル・ウェディング（93分）
25日（金）三十四丁目の奇跡（96分）
※作品変更の場合あり



ストレス発散！
フィジェットトイを触る
話題のおもちゃを触って楽しく
ストレス発散♪(例：スクイーズ)



小物作り
10日(金)クリスマストレー小物入れ作り
25日(金)ミニクリスマスツリー作り
※持ち物はありません

交流ラウンジ
テーマは自由！
楽しくおしゃべり♪

脳トレ
楽しく頭を使って
脳を活性化♪

簡単テレビゲーム
指先と頭を使って
楽しくゲーム♪

みんなで名前をつけませんか？
「シニアの居場所」の名称（愛称）を募集中です
親しみやすい名前のアイディアを
スタッフまでお聞かせください♪

一緒に居場所をつくりませんか？
運営をお手伝いいただける
ボランティアを募集しています！
ご興味のある方はスタッフまで♪

HOUYUKAI

イベントの日は毎日
活動内容を投稿しています！
みんなの様子は下のQRコードより
↓インスタグラムをチェック↓

12

お休み

月	火	水	木	金
HY_KAMIYOGANOIE_CHIIKI	1	2 10:30~11:30 12月カレンダー塗り絵 交流ラウンジ	3	4 10:30~11:30 AIを使ってみよう 13:30~15:00 年賀状を作ろう
7 10:30~11:30 クラシック喫茶【モーツァルト】 13:30~14:30 クリスマスカード作り	8	9 10:30~11:00 体操ラボ 13:30~14:30 脳トレ	10	11 10:30~11:30 朗読２冊 13:30~15:00 トレー小物入れ作り🎄
14 10:30~12:03 映画鑑賞 交流ラウンジ	15	16 交流ラウンジ 交流ラウンジ	17	18 10:30~11:30 朗読２冊 13:30~14:30 脳トレ
21 10:30~11:30 クラシック喫茶【ベートーヴェン】 13:30~14:30 クリスマスカード作り	22	23 10:30~11:30 ストレス発散！フィジェットトイ 13:30~14:30 簡単テレビゲーム	24	25 10:30~11:30 ミニクリスマスツリー作り🎄 13:30~15:06 クリスマス映画
28 交流ラウンジ 今年を振り返ろう！ 交流ラウンジ 来年の抱負を語ろう！	29	30	31	1

開催日：毎週　月・水・金　※祝日はお休み

10:00～16:00

※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。

場　所

〒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



ご参加　予約不要・参加無料

アクセス　【徒歩の場合】
東急田園都市線　用賀駅より16分

【バスをご利用の場合】

①用賀駅から「ひまわり荘」下車＝徒歩3分
②千歳船橋・田園調布方面から「美術館入口」下車＝徒歩4分
③成城学園前駅方面から「上用賀四丁目」下車＝徒歩8分
④渋谷・三軒茶屋方面から「宇山」下車＝徒歩9分

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