

生涯現役情報ステーション かわら版第31号

2018.1月発行
生涯現役情報
ステーション
ひだまり友遊会館
4・7・10・1月発行

ホームページ [生涯現役情報ステーション](#) → 検索

新年明けましておめでとうございます。

昨年中は生涯現役ステーション並びにひだまり友遊会館に来場いただきまして、誠に有難うございました。本年も変わりませずよろしくお願い申し上げます。

2018年は昨年以上にワンドフルな情報を、鼻のきく犬のように嗅ぎ分けて、皆様にお届けできるようスタッフ一同努力いたす所存であります。

尚、今年も情報ステーションと一緒に盛り上げていただけるボランティア様を募集しておりますので、興味のお有りになる方は、是非スタッフまでお声をおかけ下さい。

ひだまり友遊会館スタッフ一同

新年おめでとうございます。今年もよろしく。

情報ステーションは世田谷区の行政情報はもちろんのこと、区内で催されるイベント（音楽、芸能、講座やセミナーなど）や主だった文化施設の情報を展示しております。地図や沿線情報、福祉や介護の情報も数多くあります。特に、世田谷区内のサークル（健康づくり、音楽関連、スポーツ、美術、絵、歴史、高齢者クラブなど）の情報も入手できます。もう一度勉強したい方は、区内の大学公開講座や世田谷区生涯大学、環境やエコ、まちづくりに参加されるもよし、ボランティアやシルバー人材センターのご案内冊子も置いてありますのでご活用ください。

世田谷ウォーキングフォーラムの毎月の予定表も手に入れることができます。パソコンも使えますよ。1杯100円のコーヒーを飲みながら情報交換の場所としてもご利用ください。月曜～金曜日の11:30から14:00までボランティアがおります（時々欠席します）ので、わからないことがありましたらお気軽に質問してください。お待ちしております。 石川令子

生涯現役情報ステーションボランティア一同



4月から始まる各所講座等の募集案内

○詳しくは世田谷区の「区のおしらせ」または募集のパンフレットをご覧ください。

1 いきがい講座

受講対象:60歳以上(昭和33年4月1日以前生まれ)の世田谷区内在住者

受付期間:平成29年12月15日(金)~平成30年1月24日(水)必着

(1)シルバー工芸教室 20回/年

紙漉き 開講曜日:原則第1土曜、第4日曜日
受講料:12,000円(別途雑費有)

木彫 開講曜日:原則第2土曜、第3日曜日
受講料:18,000円(別途雑費有)

七宝焼 開講曜日:原則第1日曜、第3土曜日
受講料:15,000円(別途雑費有)

(2)代田陶芸教室

本科コース 開講曜日:金曜日

受講料:33,400円

別途材料費(月1,000円程度)

(3)土と農の交流園講座 28回/年

花 開講曜日:月曜

樹木 開講曜日:火曜

野菜 開講曜日:水曜

果樹 開講曜日:木曜

受講料は全コース、各20,000円

2 世田谷区生涯大学 第42期生募集

修業期間:平成30年4月~平成32年3月の2年間

対象:世田谷区在住で60歳以上の、コース別学習と健康体育授業の両方を受講できる方

受講料:年間14,000円

コース:社会と文化コース(火)、

環境と観光コース(火)、

「福」「祉」はしあわせ・福祉文化コース(水)

日本の文化遺産コース(水)

日本の祭と伝統芸能コース(水)

健康体育(全コース必修)

定員:各コース30名

募集期間:平成30年1月22日(月)~2月13日

(火)必着

場所:せたがや がやがや館

3 世田谷市民大学 2018年度前期募集

修業期間:平成30年4月~7月

対象:原則として18歳以上の区内在住・在勤・在学者

受講料:ゼミ17,000円(4講座・各12回)後期も有

昼間講座7,000円(各8講座・各12回)

土曜講座 少人数特別講座、各5,000円(各6回)

コース:政治・社会(月)/経済・人間(金)

募集期間:平成30年2月1日(木)~2月24日(土)

場所:せたがや がやがや館

地域活動団体の祭典「大人の学園祭」

本年のテーマは「趣味と仲間づくり」

当日会場の成城ホールでは、世田谷区で活動する団体によるパフォーマンス、展示、物品販売が行われています。また趣味と仲間づくりに関連する団体によるコーナーや、団体から提供された景品の抽選会もあります。来て 見て 参加して!!

日時 2018年2月18日(日)

午前10時~午後4時

場所 成城ホール

入場無料

舞台パフォーマンス、物品販売、パネル展示による活動紹介、参加団体の入会案内など

大人の学園祭特別講演

趣味と仲間づくりは「一生の宝」

~講演師 神田陽子の場合~

日時 2018年2月18日(日)午後2時~3時

場所 成城ホール (1時半開場)

参加費 300円(事前申し込要 定員300名)

申し込み方法 往復葉書またはFAXにて申し込んでください。詳しくはチラシ裏面をご覧ください。



活動団体の紹介

〈トーク会へのお誘い〉

トーク会は、平成11年9月に世田谷在住の異業種OBが集まって「おしゃべりサロン」として発足しました。

以来、烏山区民センターで毎月第2土曜日に活動してきました。午前中は、時事問題や各業界の動向、健康管理や趣味などについて読んだり調べたりした話題を当番制で提供し、それについてみんなで質問や意見、感想を述べ合い自由な歓談を愉しんでいます。

他方、トーク会では、仲間内向けの活動だけではなく何か社会のために活動をしてはどうかとの提案に基づいて、発足2年後の平成13年から平成28年度まで、活動日の午後に「高齢者のための高齢者によるパソコン講座」を開講してきました。パソコンにてこずっていた高齢の仲間達のお役に立ってきたと思いますが、近年ノート型パソコンより小型で持ち運びが楽なタブレット型パソコンを教えるという要望が周りから多く寄せられるようになりました。これらの要望に応えるために今年下期からスマホ研究会とコラボしながら「タブレット・カフェ」を開くことにしました。“タブレット”を初めて触る、あるいは十分に使いこなせないという高齢の仲間に気軽に相談に来ていただき、スマホ研究会、トーク会の仲間達と一緒に問題を解決しましょうということです。トーク会のメンバー数は発足当時は15名でしたが、現在は8名で活動しています。他の活動団体同様、高齢化が進んでいて、年に1回の楽しい一泊研修旅行もままならなくなっています。ヤングシルバーの方々の入会を切に希望しています！

年会費：2000円

連絡先：トーク会 片岡 080-4167-1583



〈ソラシド友の会〉

「ソラシド友の会」は平成5年に設立し、健康維持と脳の活性化と親睦を図る事を目的に、カラオケを練習しています。

大きな声を出して歌い、毎月最新曲を1曲づつ仕上げています。

音楽会社さんよりレッスン指導曲テープを取り寄せて、毎週金曜日18:00~20:30、ひだまり友遊会館でやっています。年に何回かカラオケ店にも行って歌ったりします。

このような「ソラシド友の会」ですが、興味のある方の見学をお待ちしています。

(連絡先:03-3412-0954 須江)



◆歌声inひだまり◆



日時：2月8日(木) 10:30~12:00

テーマ：「立春」♪どこかで春が

場所：2階 講習室

歌声リーダー：小川圭一 伴奏：片岡幸江

参加費：200円

歌声リーダー小川圭一

YMCAすずらん会、下北沢すずらん会などで歌声リーダーとして活動されています。北沢音楽祭では「みんなのうたごえサロン」で童謡、唱歌、叙情歌とともに歌うことで多世代の交流を深めています。また、被災地でも音楽ボランティアとして活動しみなさんに喜んでいただいています。

～ひだまり友遊会館のご案内～

◆にいなな会の映画サロン◆

1月12日(金)『マイ・インターン』

1月26日(金)『炎の人 ゴッホ』

2月 9日(金)『日の名残り』

2月23日(金)『クールランニング』

3月 9日(金)『海街、dialy』

3月23日(金)『奇跡のシンフォニー』

時刻 13:00から 参加費 300円(お茶 お菓子付)



◆美術を楽しむ講座

第八部 ヨーロッパの美術を変えた男たち

講師:谷岡 清

第1回 1月22日(月)

ボティチェリ

～イタリアルネッサンスの夜明けを告げた革新の画家

第2回 2月26日(月)

ダ・ヴィンチ

～科学実験から人体解剖まで、芸術の世界に科学を持ち込んだ画家。500億円の新発見作品は果たして本物？

第3回 3月26日(月)

ミケランジェロ

～”神の手を持つ男”が彫り上げた大理石彫刻の数々。

定員:60名(先着順)

全6回のシリーズ講座ですが、お好きな回に自由に参加できます。

時刻:13:30から 参加費300円

◆公益社団法人世田谷区シルバー人材センターだより◆



自分の都合に合わせて仕事を選べます。楽しい同好会もあり、カラオケや囲碁、俳句、ゴルフ、社交ダンスなど、初心者でも楽しく参加できます。

公益社団法人世田谷区シルバー人材センター

TEL:03-3426-9211

平成29年度 世田谷区健康づくり活動推進事業(健康化プロジェクト)

～人生100年時代に向けて～

何かに面白くてワクワク♪と思っている方～ワクワクこと体験しよう



「メダカの学校(全4回)」の企画運営は、高齢者区民の絆と健康づくりと一緒に増進することをめざして区民団体「世田谷健康マスターズ」が実施します。

メダカの学校では、みんなが生徒、そして先生、未来に向けて、自分の挑戦や思いを発信しながら、健康マスターとして活躍する準備が出来ます。ぜひご参加ください。

内容

時間 午前9時30分から12時まで

内容	時間	講師
2018年 ①2月21日 水 ～インナーマッスルを鍛えよう～ あざせ!呼吸ケツルン楽楽美人		楽しい話し方(女) 氏
②2月22日 木 ～食と防災から考える～ 安全に暮らす知恵		魅力的な笑顔とお口のパワーアップ 世田谷区歯科医師会 歯科医師 小森幸道氏
③3月21日 水 春分の日 ～レッツチャレンジ～ 適しのフラダンス		～日本人のルーツ～ The 歴史
④3月22日 木 ～色が輝けなくても大丈夫～ 塗り絵で作る自分カレンダー		元氣な未来に向けて... 世田谷区健康マスターズ

○毎回、上記のほかに姿勢スッカリ体操とマットで寝ながらゆったり体操をおこないます。(体験DVDの送呈)
○担当 国家、元大学教授、元企業戦士、元講師、生涯大学OB、フラダンス教室主宰、簿記師、健康運動指導士など

会場:世田谷区立ひだまり友遊会館(旧老人会館)

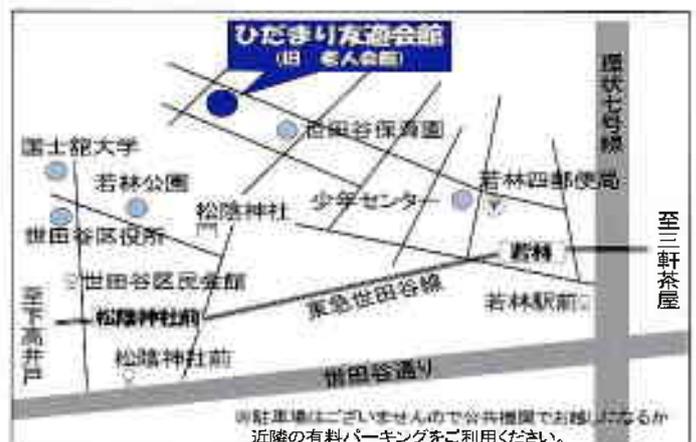
〒151-0023 世田谷区若林4-37-8 (表裏地図を参照)

(受付時間: 受付開始30分～12時30分(定員60名))

対象:世田谷区内在住の方
定員:30名(先着)

参加費 500円(税込)
全4回分(送料別)

主催 世田谷健康マスターズ 共催 ひだまり友遊会館



ひだまり友遊会館 世田谷区若林4-37-8

TEL:3419-2341 FAX:3413-9444