

講座名をクリックすると講座の詳細ページへ移動します。

・講座によって、材料費が発生するものがございます。詳細はシブカツHPにて該当記事をご確認ください。
 ・グレーになっている講座は申込期間が終了している講座です。

自主企画講座
4月開催

講座名	講座内容	開催日程	開催場所	講師名	申込期間	受講料	材料等
三田の芝桜と高輪の歴史散歩	あたり一面をピンクに染める芝桜が、高層ビルの中で咲き誇ることをご存じでしょうか。田町駅から徒歩わずか数分という場所に咲く芝桜を見て、癒されませんか。その後、数々の歴史に彩られた高輪をゆったり散歩します。田町駅→元和キリシタン遺跡→芝桜の庭園(高層ビルの庭がピンクに染まる)→済海寺(最初のフランス公使宿館跡)→亀塚公園(旧華頂宮邸。亀塚、ピオトープ)→三田台公園(旧華頂宮邸。伊皿子貝塚)→高輪皇族邸(旧高松宮邸。上皇陛下ご夫妻の仮住まいの地)→大石良雄等自刃の跡の碑→泉岳寺(浅野内匠頭夫妻、赤穂浪士などが眠る)など→16:00都営浅草線泉岳寺駅解散予定 ※一部、入らない場所があります	令和6年4月10日(水) 14:00~16:00	田町及び高輪周辺	歴史講師 近藤 圭二氏	3月11日~3月27日	無料	なし
水族館のサメ・エイ類	沖縄から講師とシブカツの会場をオンラインで繋ぎ講座を実施します！ジンベエサメ・マンタを中心に、サメ・エイ類の基礎知識を解説します。併せて、水族館の飼育管理技術を用いて明らかになった最新の研究成果を紹介します。	令和6年4月16日(火) 14:00~15:00	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	沖縄美ら海財団総合研究所 魚類課長 松本 瑠偉(まつもと るい)氏	3月16日~4月2日	無料	なし
太陽活動極大期のオーロラを楽しもう！(渋谷区生涯活躍推進課)	北極地域でのオーロラ観光が盛んになってきましたが、私たちがオーロラに憧れるのはなぜでしょうか。それはオーロラが高度100km以上の宇宙空間と呼ばれる場所で起こっており、地上にしながら宇宙にいる気分を味わうことができることです。激しく渦巻くオーロラ爆発が起こると、その光の渦の中に吸い込まれてしまうような不思議な感覚になります。オーロラのエネルギー源は太陽コロナから吹き出す太陽風と呼ばれるプラズマ粒子の流れですが、その強さは太陽黒点11年周期で大きく変化します。今年は太陽黒点数が最大となる太陽活動極大期ですので激しいオーロラの出現が期待されます。また日本でも低緯度オーロラと呼ばれる赤いオーロラが何回も見られるでしょう。この講義では、オーロラの様々な形や色や動きについて紹介し、その原因を考えます。また地球周辺の宇宙環境変動の様子、宇宙天気予報、木星・土星オーロラなど、最新の研究成果をやさしく紹介します。	令和6年4月30日(火) 14:00~16:00	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	(公財)日本極地研究振興会 代表理事 東北大学 名誉教授 福西 浩氏	4月2日~4月16日	無料	なし

自主企画講座
5月開催

講座名	講座内容	開催日程	開催場所	講師名	申込期間	受講料	材料等
話題の新名所「麻布台ヒルズ」を探访	計画から30年以上の年月をかけて完成した麻布台ヒルズは、計画の経緯とともに、日本一高いビルを含む複合施設として、大きな話題を呼んでいます。話題の新名所である麻布台ヒルズを、一緒に探検に行きませんか。六本木一丁目駅→アークヒルズ(ヒルズの原点)→スペイン大使館→スウェーデン大使館→麻布台ヒルズ(2023年開業。日本一高いビル)→虎ノ門ヒルズ(2023年秋に全面開業)など→16:00東京メトロ日比谷線虎ノ門ヒルズ駅解散予定 ※一部、入らない場所があります	令和6年5月8日(水) 14:00~16:00	麻布台ヒルズ周辺	歴史講師 近藤 圭二氏	4月8日~4月24日	無料	なし
国立印刷局見学 紙幣の製造過程を学ぶ	2024年7月から新紙幣の発行が始まります。紙幣のデザインが変わるのは2004年以来、20年ぶりとなります。日本の紙幣を製造している国立印刷局(東京工場)にて、製造現場・パネル展示を通して紙幣の製造工程や偽造防止技術について学びます。	令和6年5月9日(木) 10:00~11:30	国立印刷局 東京工場		4月3日~4月19日	無料	なし
サメ・エイ類の繁殖	沖縄から講師とシブカツの会場をオンラインで繋ぎ講座を実施します！サメ・エイ類はとても多様な繁殖方法を持っています。水族館が取り組む、サメ・エイ類繁殖プロジェクトについて紹介します。	令和6年5月14日(火) 14:00~15:00	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	沖縄美ら海財団総合研究所 水族館管理部統括 佐藤 圭一(さとう けいいち)氏	4月15日~4月30日	無料	なし
学芸員とめぐる印刷博物館—印刷の日本史(渋谷区学びとスポーツ課)	文京区にある印刷博物館にて、講義と展示アテンドを行います。世界で一番古い印刷物は日本にある？徳川家康は活字人間だった？など、印刷の発展を軸に日本史の新たな一面を紹介します。	令和6年5月15日(水) 13:30~15:30	印刷博物館		4月10日~4月30日	350円	なし

日本トルコ友好100周年 美しいモスクのアートと食をめぐる旅(渋谷区学びとスポーツ課)	<p>日本とトルコは今年で友好100周年となります。東京ジャーミイにて美しいモスクとアートを巡り、最後はトルコの伝統スイーツ「バクラバ」と紅茶を召し上がっていただきます。</p>	<p>令和6年5月16日(木) 11:00~13:00</p>	<p>東京ジャーミイ</p>	<p>下山 茂 氏(広報・出版担当)</p>	<p>4月15日~5月1日</p>	<p>1500円</p>	<p>なし</p>
2024”シブカツ”で楽しく歌舞伎はじめ～手ぬぐいの巻！	<p>歌舞伎の舞台にとって「手ぬぐい」は、なくてはならない小道具です。「手ぬぐい」かぶり方、舞台での使い方等を講師の実演と共に、楽しく学びます。歌舞伎独特の動きを模倣することで、身体の正しい動かし方を学ぶ”歌舞伎体操”体験もあり、どなたでも気軽に参加していただける講座です。●講師プロフィール 歌舞伎役者 中村 橋吾(なかむら・はしご)中村芝翫一門屋号は成駒屋。山形県鶴岡市一般家庭出身の歌舞伎役者。歌舞伎座を中心に様々な舞台で活躍するほか、テレビCM等のメディアに多数出演。歌舞伎を題材にしたワークショップの講師、様々な動画媒体に出演し活躍の場を拡げている。現代社会問題を題材としたアート作品の上演で注目を集める。■やまがた特命観光・つや姫大使■山形県 鶴岡市 ふるさと観光大使日本俳優協会奨励賞 他、受賞多数</p>	<p>令和6年5月16日(木) 14:00~15:00</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)</p>	<p>歌舞伎役者 中村 橋吾 氏</p>	<p>4月18日~5月2日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
人生100年時代「フレイル予防対策のための食生活と運動習慣」	<p>我が国の高齢化は世界で最も早いペースで進んでいるといわれています。今まで生活習慣病予防の取り組みから早期介護予防であるフレイル予防が大きな課題になっています。生活習慣病は代謝に関わる病気であり、発症後も様々な薬剤による重症化予防が可能である一方、加齢に伴う心身機能低下については筋肉の減弱がかなり進んだ後では一定の限界があります。フレイル予防対策として「しっかり噛んで」「しっかり食べ」「しっかり歩き」そして「人との繋がり」(社会参加)を維持することが大切です。今回は「一日3食/365日、年間で1000回以上」とる食生活の大切さ、低栄養対策としてのバランス食などに着目し、皆様のすこやかな高齢期を目指す講座としてお伝えします。フレイル予防に必要な簡単な体操もお伝えします。 ※四季それぞれの野菜、果物の健康情報も併せてお伝えします。</p>	<p>令和6年5月22日(水) 14:00~15:30</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)</p>	<p>日本野菜ソムリエ協定認定野菜ソムリエプロ調理師・健康管理士上級指導員 重田 健一 氏</p>	<p>4月24日~5月8日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
リアルと仮想が作る新しい世界「XR」を学ぶ(アニマルセラピー体験あり)(渋谷区学びとスポーツ課)	<p>現実世界とデジタル世界を結び付ける技術として、VR、AR、MR、SRなどいろいろな名前を見たことがあるかと思います。これらはすべて異なるアプローチや概念を持つものです。本講座では、これらの技術の総称である、XR「Cross Reality(クロスリアリティ)/Extended Reality(エクステンデッドリアリティ)」についての概要を学びます。当日は、概念に関する学びだけでなく、実際にゴーグルをつけて「アニマルセラピー」を体験いただきます。※アニマルセラピーとは、「動物とのふれあいを通じて癒しや安心感を得て、心身の健康維持やリハビリに役立てる行為」です。※本講座にはメディアの取材、撮影が入ることがございます。※撮影に関しては事前にお声かけいたしますが、ご都合の悪い方はお知らせください。</p>	<p>令和6年5月24日(金) 13:30~15:00</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ9階)</p>	<p>井上 哲秀氏(レメディ・アンド・カンパニー株式会社 未来事業創造本部デジタル部部长)</p>	<p>4月25日~5月10日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
カジノで日本は潤うか	<p>2016年のいわゆる「IR推進法」成立以降、日本の各地ではIR、統合リゾートの建設計画が立てられ、2023年4月に、いよいよ大阪に最初のIRを建設することが決まりました。では、皆さんはIR、その中核であるカジノの内容や得失を、具体的にどこまでご存じでしょうか。本講では、IRまたカジノについて、善悪などの先入観を持たずに、経済的側面から検討して行きます。</p>	<p>令和6年5月25日(土) 13:30~15:00</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)</p>	<p>東洋大学教授 児玉 俊介 氏</p>	<p>4月19日~5月10日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
東洋医学で解決！！むくみと夏バテ予防健康講座	<p>東洋医学的観点から梅雨のむくみ、夏バテを予防する家庭でケアできる方法を分かりやすくお伝えします。効果的なツボ、舌の観察、食養生、漢方薬で未病予防を実践しましょう。元気で長寿！生涯現役をともに目指しましょう。</p>	<p>令和6年5月29日(水) 15:30~17:00</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)</p>	<p>ふくもと治療院 院長 福本 晋平 氏</p>	<p>5月1日~5月15日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
新緑の旧朝倉家住宅ツアー(渋谷区学びとスポーツ課)	<p>旧朝倉家住宅は、東京府議会議長や渋谷区議会議長を歴任した朝倉虎治郎氏によって、大正8年に建てられました。今回は伝統的日本住宅建築・庭園の鑑賞の楽しみ方を施設職員が解説します。【観覧料】55歳~59歳:100円 60歳~:無料(本人確認書類の提示必須)※観覧料は入口の受付で各自お支払いいただいた後、旧朝倉家住宅玄関前にて集合となります</p>	<p>令和6年5月30日(木) 14:00~16:00</p>	<p>旧朝倉家住宅</p>		<p>5月2日~5月16日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>

講座名	講座内容	開催日程	開催場所	講師名	申込期間	受講料	材料等
明治天皇ご夫妻ゆかりの菖蒲田と明治神宮	明治天皇ご夫妻をお祀りする明治神宮には、明治天皇が、昭憲皇太后のために整備された御苑があります。この御苑では、約150種1500株の花菖蒲が出迎えてくれることでしょう。一緒に、明治神宮の森をゆったり散策しませんか。代々木駅→神社本庁→明治神宮(宝物殿、拝殿、御苑)明治天皇が昭憲皇太后のために整備された庭園で、約150種1500株の花菖蒲が咲き誇る!など)→16:00JR山手線原宿駅解散予定 ※一部、入らない場所があります ※入苑料は個人払い	令和6年6月6日(木) 14:00~16:00	明治神宮	歴史講師 近藤 圭二 氏	5月7日~5月23日	500円(入苑料)	なし
「NISA制度」を活用しよう!~かっこいい資産形成のポイント~(渋谷区学びとスポーツ課)	昨今のインフレ・低金利の状況下では、お金の価値を守るためにも対策が重要となります。本セミナーでは今年1月より制度変更のあった、「NISA制度」や資産運用の重要性についてわかりやすくお伝えします。	令和6年6月11日 14:00~15:00	渋谷生涯活躍ネットワーク	三井住友信託銀行 渋谷支店	5月19日~5月31日	無料	なし
サメ・エイ類の進化	沖縄から講師とシブカツの会場をオンラインで繋ぎ講座を実施します!サメ・エイ類は4億年の進化の歴史を持つと言われていて、彼らの進化のプロセスを紹介しながら、魚類全体の進化について概説します。	令和6年6月13日(木) 14:00~15:00	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	沖縄美ら海財団総合研究所 富田 武照(とみた たけてる) 氏	5月13日~5月30日	無料	なし
第61回日本リハビリテーション医学会学術集会 市民公開講座 6/13「効果的に歩くコツと丸まった背中を治す方法」(東京慈恵会医科大学)	効果的に歩くコツと丸まった背中を治す方法	令和6年6月13日(木) 13:00~14:30	渋谷区文化総合センター大和田伝承ホール	東京慈恵会医科大学リハビリテーション科准教授/技師長 中山恭秀 氏	4月22日~6月4日	無料	なし
第61回日本リハビリテーション医学会学術集会 市民公開講座 6/14「食べることの喜び:摂食嚥下機能についての基礎知識」(東京慈恵会医科大学)	食べることの喜び:摂食嚥下機能についての基礎知識	令和6年6月14日(金) 13:00~14:30	渋谷区文化総合センター大和田伝承ホール	国家公務員共済連合会九段坂病院リハビリテーション科部長 小林健太郎 氏 農協共済中伊豆リハビリテーションセンター診療部歯科科長 小林美加 氏	4月22日~6月4日	無料	なし
第61回日本リハビリテーション医学会学術集会 市民公開講座 6/15「認知症予防と自動車運転」(東京慈恵会医科大学)	認知症予防と自動車運転	令和6年6月15日(土) 13:00~14:30	渋谷区文化総合センター大和田伝承ホール	東京慈恵会医科大学附属第三病院リハビリテーション科教授 渡邊 修 氏	4月22日~6月4日	無料	なし
第61回日本リハビリテーション医学会学術集会 市民公開講座 6/16「義足ゴルファーと語る:スポーツが社会にもたらす効果」(東京慈恵会医科大学)	義足ゴルファーと語る:スポーツが社会にもたらす効果	令和6年6月16日(日) 13:00~14:30	渋谷区文化総合センター大和田伝承ホール	NPO法人日本障害者ゴルフ協会理事 マルチアスリート 田中哲也 東京慈恵会医科大学リハビリテーション科主任教授 安保雅博	4月22日~6月4日	無料	なし
シャツキとキレイな姿勢!~筋膜をゆるめてシットビクス(SITbics)~	シットビクス(R)より伸ばす、縮める、ひねる、そらすトレーニング・ストレッチを繰り返す事により『キレイな所作、日常で快活に動ける身体作り』を目指します。ただ鍛えるだけではなく、美しい姿勢を身につけます。美容系解剖学を学びながら今話題のSITbics。(シットビクス(SITbics))トレーニングを取り入れます。大好評シブカツ第4弾講座になります。お楽しみに!	令和6年6月20日(木) 14:00~15:00	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	SHIRO GYM代表 白井 ヨシ 氏	5月23日~6月6日	無料	なし
インフレーションとデフレーション	コロナ禍が収まったと思ったら、今度はインフレーションが襲ってきました。しかし、それまでの日本では、バブル崩壊以降約30年に渡り物価が緩やかにしか上昇せず、下落する、つまりデフレーションになった時期もあります。なぜインフレやデフレになるのか、インフレが持続する欧米諸国に対し、なぜ日本は緩やかにしか上昇しないのか。本講では、これらの論点について、まず歴史=データから把握し、次にメカニズムを説明していきます。	令和6年6月22日(土)、29日(土) 13:00~15:00	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	東洋大学教授 児玉 俊介 氏	5月24日~6月7日	無料	なし
スーパー台風、首都圏直撃!東京はどうなる?	各自治体とも、台風に伴う暴風対策は薄いようにも見えますので、大雨のみならず、暴風で、都内はどうなるのか?危険性を、わかりやすく紹介していきます。また、講座内に、加納の防災ワンポイントアドバイス のコーナーを設けて 今回は、伝言ダイヤルの使用方法を紹介致します。	令和6年6月25日(火) 14:00~15:00	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	加納 良真氏	5月27日~6月11日	無料	なし

自主企画講座
7月開催

講座名	講座内容	開催日程	開催場所	講師名	申込期間	受講料	材料等
話題の新名所「千客万来」と豊洲市場	紆余曲折の末に開業したことで話題の「豊洲 千客万来」。豊洲場外 江戸前市場の他、千客万来足湯庭園などにご案内します。また、豊洲市場の屋上緑化広場からは、入居が始まったHARUMI FLAGを覗いてみましょう。ゆりかもめ市場前駅→「豊洲 千客万来」(2024年2月開業。豊洲場外 江戸前市場、千客万来足湯庭園など)→豊洲市場(青果棟、水産卸売場棟、水産仲卸売場棟・屋上緑化広場から、HARUMI FLAGやレインボーブリッジを一望)→豊洲ぐるり公園→魚河岸水神社など→16:00市場前駅解散予定 ※一部、入らない場所があります	令和6年7月4日(木) 14:00~16:00	豊洲市場	歴史講師 近藤 圭二 氏	6月4日~6月20日	無料	なし
大奥の事件簿	大奥の事件簿と銘打って、一回目には11代將軍家斉期に起きた金剛院事件と延命院事件、二回目には12代家慶への代替りの時に起きた智泉院事件と感応寺の破却を取り上げます。大奥は寺院と密接な関係にあったため、寺院がらみの事件が多いです。名称をつけたのは後世の人間ですが、それが適切かどうかを検証します。	令和6年7月10日、 17日(水) 14:00~15:30	渋谷生涯活躍ネット ワーク・シブカツ(渋谷 ヒカリエ8階)	畑 尚子 氏(國學院大學・青山 学院大学 非常勤講師)	6月12日~6月26日	無料	なし

自主企画講座
8月開催

講座名	講座内容	開催日程	開催場所	講師名	申込期間	受講料	材料等
新一万円札の顔 渋沢栄一の生涯	今年の7月に、約20年ぶりに新しいお札が発行される予定です。新一万円札の顔に採用されたのは、「日本資本主義の父」といわれる渋沢栄一です。豪農の家に生まれて、91歳で亡くなった渋沢栄一の波乱万丈の人生をお話します。	令和6年8月1日(木) 14:00~15:30	渋谷生涯活躍ネット ワーク・シブカツ(渋谷 ヒカリエ8階)	歴史講師 近藤 圭二 氏	7月1日~7月18日	無料	なし
金融犯罪の手口と対策	自分は騙されないと思っても後を絶たない金融犯罪の様々な手口と、被害を防ぐ対策について、動画視聴を交えて学びます。	令和6年8月21日(水) 14:00~15:30	渋谷生涯活躍ネット ワーク・シブカツ(渋谷 ヒカリエ8階)	一般社団法人全国銀行協会 参与 岩本 秀治 氏	7月24日~8月7日	無料	なし

自主企画講座
9月開催

講座名	講座内容	開催日程	開催場所	講師名	申込期間	受講料	材料等
新一万円札の顔 渋沢栄一と兜町	徳川家の家臣として明治時代を迎えた渋沢栄一は、静岡藩の運営に尽力した後、明治政府に仕えます。ただし、政府を数年で辞め、実業家への道を歩み始めます。渋沢栄一が設立した日本初の銀行設立の地や、渋沢栄一の邸宅跡などをめぐります。茅場町駅→銀行発祥の地(渋沢栄一が設立した日本初の銀行設立の地)→東京証券取引所(渋沢栄一の出願で設立した日本初の公的な証券取引機関)→日証館(渋沢栄一邸跡)→兜神社→日本橋郵便局(郵便発祥の地)→日本橋→日本銀行→日本銀行貨幣博物館(「新しい日本銀行券」展見学など)→常盤橋→常盤橋公園(渋沢栄一像)など→16:00東京メトロ三越前駅解散予定※一部、入らない場所があります	令和6年9月4日(水) 14:00~16:00	茅場町及び日本橋周辺	歴史講師 近藤 圭二 氏	8月5日~8月21日	無料	なし
がすてなーに ガスの科学館見学会	都市ガスの供給の流れや災害時に備えた地震防災対策、多様な発電方法など、暮らしを支えるエネルギーについて体験型の展示物を通して考えるきっかけをつくります。また、クイズホールではLNG基地の映像等を用いたクイズを通し、ライフラインのひとつである都市ガスへの理解を深めていきます。	令和6年9月18日(水) 14:15~16:00	がすてなーに ガスの科学館(東京都江東区豊洲6-1-1)※有楽町線もしくはゆりかもめ豊洲駅徒歩6分		8月21日~9月4日	無料	なし