

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
10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1万円札の顔」渋沢栄一と深川(渋谷区学びとスポーツ課)	「新1万円札の顔」になった渋沢栄一が兜町に移るまでは、現在の江東区の深川を拠点としていました。また、渋沢栄一は長く、旧深川区の区議会議員を務め、初代区会議長や深川区教育会会長も務めています。さらに、自宅内に現在の澁澤倉庫を設立するなど、深川の発展に力を尽くしました。 ■集 合:14:00東京メトロ半蔵門線・都営地下鉄大江戸線清澄白河駅A3出口方面改札口 ■内 容(予定):清澄白河駅→三野村ビル(「三井の大番頭」三野村利左衛門が設立した会社の社屋)→清澄庭園・清澄公園(三菱財閥の岩崎弥太郎が造園)→仙台堀川→本邦セメント工業発祥の地(浅野財閥の浅野総一郎ゆかり)→紀文稲荷神社→渋沢栄一宅跡・澁澤倉庫(渋沢栄一が自宅内で創業)→福住稲荷(澁澤倉庫の守護神)→深川東京モダン館(国登録有形文化財)など→16:00東京メトロ東西線・都営地下鉄大江戸線門前仲町駅解散予定 ※一部、入らない場所があります ※入園料は個人払い	令和6年10月3日 (木)14:00~ 16:00	深川周辺	歴史講師 近藤 圭二 氏	9月5日~9月19日	無料	なし
2024 健康づくり講演会 大腸がん 早期発見の重要性(渋谷区地域保健課健康推進係)	大腸がんとはどういう病気なのか、大腸がん検診受診の必要性、早期大腸がんに対する内視鏡治療、がんを遠ざける生活習慣について知ることができます。 ※本講座は渋谷区役所地域保健課健康推進係主催の講座にハチコウ大学生枠を設けて募集を行っております。参加者の中にはハチコウ大学以外の一般枠で申し込みをされた方もいらっしゃいます。 また、お問い合わせについては下記連絡先までご連絡ください。 本講座の申し込みについて→学びとスポーツ課学び支援係 03-6451-1417 本講座の内容について→地域保健課健康推進係 03-3463-2412	令和6年10月3日 (木)9:30~ 11:00	渋谷区子育てネウボラ5階講堂	日本赤十字社医療センター 消火器内科副部長 山本信三 医師	9月13日~9月25日	無料	なし
【会場参加】第18回SDGsユニバーシティ講演会~ダイバーシティ、エクイティ&インクルージョンの実現~(SDGs研究所)	人的資本経営に注目が集まる今、KDDI社が考える多様性を重視した人財の活躍推進とは。KDDI社のDE&I(ダイバーシティ、エクイティ&インクルージョン)促進の実例も交えながら考えます。	令和6年10月10日(木)15:00~ 16:15	国連大学本部ビル1階 アネックス・スペース	KDDI株式会社 コーポレート統括本部 人事本部 人事企画部 副部長 内海 かなめ(うつみ かなめ)	9月17日~9月30日	無料	なし
【オンライン参加】第18回SDGsユニバーシティ講演会~ダイバーシティ、エクイティ&インクルージョンの実現~(SDGs研究所)	人的資本経営に注目が集まる今、KDDI社が考える多様性を重視した人財の活躍推進とは。KDDI社のDE&I(ダイバーシティ、エクイティ&インクルージョン)促進の実例も交えながら考えます。	令和6年10月10日(木)15:00~ 16:15	オンライン (youtubeライブ)	KDDI株式会社 コーポレート統括本部 人事本部 人事企画部 副部長 内海 かなめ(うつみ かなめ)	9月17日~9月30日	無料	なし
自分のこと、話してみよう！コーチング体験会(10月開催)(渋谷区学びとスポーツ課)	「コーチング」とは、聴き手(コーチ)が話し手(クライアント)に焦点を当て、2人の対話を通じ、クライアントの気づきから生まれる意識と行動の変化を促すことを目的にした関わりです。 スポーツやビジネスシーンだけではなく、誰もが日常のコミュニケーションに活かせる学びが多くあります。 コーチングとはどんなものなのか？ 普段の会話とどう違うのか？ まずはクライアント体験をしてみませんか。 この体験会では「聴くプロフェッショナル」である、養成機関で専門的なトレーニングを積んだコーチによる短いお試しコーチングが無料で体験できます。	令和6年10月19日(土)10:00~ 11:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)	磯山 江梨氏 北 晃世氏 仲代 雄一氏(プロコーチ / 米国CTI認定CPCC)	9月20日~10月7日	無料	なし
「渋谷らしさ」からみた渋谷の歴史(渋谷区学びとスポーツ課)	「渋谷らしさ」と聞いて、頭には何が思い浮かびますか。この講義では、渋谷駅周辺で展開される副都心・繁華街としての渋谷と、駅から少し離れた場所に形成された・文教地区・住宅地区としての渋谷(渋谷区)という、2つの「渋谷らしさ」という視点から渋谷の近・現代史を講義します。一緒に「渋谷らしさ」について考えてみませんか。	令和6年10月21日(月)14:00~ 15:30	渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ イベントスペース	手塚 雄太 氏(國學院大学文学部史学科 准教授)	9月20日~10月9日	無料	なし

<p>渋谷から世界の未来を創るスタートアップについて学ぼう(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>ニュースなどで頻繁に耳にする「スタートアップ」とは、具体的にどのような企業なのか？この講座では、一般的なスタートアップについての解説と、数多くのスタートアップが生まれ、育つための環境作りを行う渋谷区の取り組みについてお伝えします。 また、渋谷区から誕生したシブヤスタートアップス株式会社が支援している海外スタートアップについてもご紹介予定です。近年注目を集めているAIなどの最新技術を活用した製品を実際に体験しながら、渋谷に集まる面白いスタートアップ企業について一緒に学びましょう。 この講座は、スタートアップについて詳しく学ぶシリーズです。</p>	<p>令和6年10月28日(月)14:00～15:30</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカット(渋谷ヒカリエ8階)</p>	<p>シブヤスタートアップス株式会社CEO 渡部志保・渋谷区グローバル拠点都市推進課課長 田坂克郎</p>	<p>10月1日～10月20日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>【全2回】60代からの健康管理～カラダを整える体操と生活法～(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>自分のカラダを知ることが、健康的で充実したシニアライフを送る為の第一歩です。この講座は、学びながら、動くことの大切さを体感する、全2回の講座です。 第1回 講義 10月29日(火) 健康余命を送る為のポイントを学び、自己セルフチェックや運動チェック(バランス)を行い、現時点での自分を知り、毎日出来る適切な運動方法を学びます。後半は、取るべき栄養(10種)を解説しながら足りない栄養は無いか確認したり、運動だけでなく、健康でいきいきした生活を送るには、栄養・休養も大切なことを学びます。 第2回 トレーニング体験 11月1日(金) ティップネスの店舗TIP.X TOKYO渋谷で、実際にマシンを使用して、トレーニングの基本を学び、弱った筋力を鍛えます。マシンは、4種(背中・脚・胸・おなか)にチャレンジ、最後は、ボールを使用して、カラダをほぐします。 本講座を受講するハチコウ大学生のみの貸し切りでスタジオを利用します！</p>	<p>令和6年10月29日(火)、11月1日(金)(全2回) 13:00～14:30</p>	<p>第1回:渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカット(渋谷ヒカリエ8階) 第2回:TIP.X TOKYO渋谷</p>	<p>福井 仁美 ((株)ティップネス シニアディレクター)</p>	<p>9月30日～10月16日</p>	<p>1,500円(全2回)</p>	<p>なし</p>
<p>【講座のみ】60代からの健康管理～カラダを整える体操と生活法～(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>自分のカラダを知ることが、健康的で充実したシニアライフを送る為の第一歩です。この講座は、学びながら、動くことの大切さを体感する、全2回の講座です。 健康余命を送る為のポイントを学び、自己セルフチェックや運動チェック(バランス)を行い、現時点での自分を知り、毎日出来る適切な運動方法を学びます。後半は、取るべき栄養(10種)を解説しながら足りない栄養は無いか確認したり、運動だけでなく、健康でいきいきした生活を送るには、栄養・休養も大切なことを学びます。</p>	<p>令和6年10月29日(火)13:00～14:30</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカット(渋谷ヒカリエ8階)</p>	<p>福井 仁美 ((株)ティップネス シニアディレクター)</p>	<p>9月30日～10月16日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>10/30 東洋医学で解決！！冷えから身を守る徹底講座(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>冷え取りの対策と実際にツボを取りながら体験型でお灸と一緒に学んでいきます。※11/13実施講座と同内容となります。 より多くの方に実際に体験していただきたいので、11/13との同時申込はご遠慮ください。(10/30か11/13のどちらかのみ、お申し込みください)</p>	<p>令和6年10月30日(水)15:30～17:30</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカット イベントスペース</p>	<p>ふくもと治療院 院長 福本 晋平 氏</p>	<p>10月2日～10月16日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>

自主企画講座
11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
<p>ウミガメについて(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>11月1日開催 ここまでわかった！ウミガメの繁殖メカニズム ウミガメの精子や卵はどのようにできる？受精や卵形成のメカニズムは？ウミガメの繁殖メカニズムについて、水族館での研究事例を通して解説します。 11月22日開催 ウミガメの生態と環境問題 ウミガメの知られざる生体の謎や、個体数現象の原因について、わかりやすくも解いていきます。</p>	<p>2024/11/1(金) 2024/11/22(金) 14:00～15:00</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカット イベントスペース</p>	<p>魚類課課長 兼 首席研究員 河津 勲氏</p>	<p>10月1日～10月16日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>渋谷サクラステージとふれあい植物センター(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>2024年7月、渋谷の桜丘エリアに全館開業した話題の新名所・渋谷サクラステージとは、一体、どういう施設なのでしょう。また、2023年8月、「農と食の地域拠点」という新しいコンセプトのもと、ふれあい植物センターがリニューアルオープンしました。日本一小さな植物園がどう変わったのか、見に行きませんか。 ■集 合:14:00渋谷ヒカリエ11Fスカイロビー ■内 容(予定):渋谷ヒカリエ→渋谷アクシュ→渋谷クロスタワー(尾崎豊の歌碑)→金王八幡宮(渋谷・青山の総鎮守。宝物館)→豊栄稲荷神社→渋谷川→ふれあい植物センター(日本一小さな植物園。「農と食の地域拠点」とのコンセプトでリニューアル)→渋谷サクラステージ(コンセプトは「めぐり歩いて楽しいまち」)など→16:00渋谷駅解散予定 ※一部、入らない場所があります ※入園料は個人払い</p>	<p>令和6年11月6日(水)14:00～16:00</p>	<p>渋谷サクラステージ及びふれあい植物センター</p>	<p>歴史講師 近藤 圭二 氏</p>	<p>10月9日～10月23日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>渋谷区介護に関する入門的研修&おしごと相談会(全4回)(渋谷区福祉部介護保険課)</p>	<p>介護に関する基本的な知識を身につけるとともに、知っておくべき介護の基本的な技術を学ぶ事ができます。最終日は、区内サービス事業者から直接仕事内容について聞くことができる「お仕事相談会」を実施します。ぜひご参加をお待ちしております！ ※全日程受講された方は、渋谷区公認の修了証を発行します。</p>	<p>令和6年11月11日9:30～16:30 / 14日9:30～16:15 / 18日9:30～16:15 / 21日9:30～16:30</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカット(渋谷ヒカリエ8階)</p>		<p>9月17日～9月17日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>

<p>11/13 東洋医学で解決！！冷えから身を守る徹底講座(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>冷え取りの対策と実際にツボを取りながら体験型でお灸と一緒に学んでいきます。※10/30実施講座と同内容となります。 より多くの方に実際に体験していただきたいので、10/30との同時申込はご遠慮ください。(10/30か11/13のどちらかのみ、お申し込みください)</p>	<p>令和6年11月13日(水)15:30～17:30</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカットワークスペース</p>	<p>ふくもと治療院 院長 福本 晋平 氏</p>	<p>10月2日～10月16日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>多摩動物公園で学ぶ、動物の体のつくりとくらしの関係(学びとスポーツ課)</p>	<p>多摩動物公園で開催される特別な野外講座にご案内します。専門のスタッフが、知っているようで意外と知らない動物の体のつくりやしぐさについてご紹介します。動物園は「自然への窓」。動物園の動物の観察を通して、野生でのくらしにも考えを巡らせましょう。</p>	<p>令和6年11月14日(全1回)13:00～14:00</p>	<p>多摩動物公園</p>	<p>多摩動物公園 動物解説員</p>	<p>10月10日～10月31日</p>	<p>55歳～64歳／600円 65歳以上／300円(全1回)</p>	<p>なし</p>
<p>【昭和の渋谷を記録した「渋谷アーカイブ写真展」連動企画】変化し続ける渋谷の価値を考える(渋谷区中心五街区課基盤整備係)</p>	<p>11月16日から「渋谷アーカイブ写真展」が渋谷ヒカリエ8階(8/COURT)で開催されます。同展では、道玄坂の「大西屋」三代目店主・大西忠保氏が1960～80年代に撮影した、渋谷・原宿・代官山エリアの写真300点が展示されます。都電が走る渋谷駅周辺、建設中の東急本店、レオンやMILKが入る原宿セントラルアパートなど、大きく様変わりしていった約半世紀前の渋谷が時期・位置情報と共に整理されています。本講座は上記写真展と連動した、渋谷ハチコウ大学生のための特別講座です。アーカイブ※とデザイン、そして地域の観点から、展示開催に至るまでの経緯や、取り組みなどを、展示写真を交えてトークセッション形式でお話します。※未来へ保存・継承すべき重要な記録の集積 変化し続ける渋谷の価値とは何か、一緒に考えませんか。写真展をより楽しむ、あるいは写真展を楽しんだあとの余韻が、より深いものになることでしょう。</p>	<p>令和6年11月19日(火)14:00～15:30</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカット(渋谷ヒカリエ8階)</p>	<p>Commons Archive Collective アートディレクター 杉浦 草介 アーキビスト 井出竜郎 渉外 大西陽介(渋谷道玄坂商店街振興組合 理事) 進行:宇佐美由衣(渋谷区まちづくり推進部)</p>	<p>10月15日～11月5日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>渋谷の遺跡を歩く 一原始・古代の西渋谷台地の遺跡(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>渋谷には多くの遺跡が存在しているのをご存知でしょうか？ 原始・古代時代の渋谷について、座学と街歩きを通して振り返ります。</p>	<p>令和6年11月20日(水)14:00～16:00</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカットイベントスペース</p>	<p>渋谷区文化振興課 文化財主査 粕谷 崇 氏</p>	<p>10月23日～11月6日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>コスモプラネタリウム渋谷講座「秋空に隠された幸運の星々」(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>コスモプラネタリウム渋谷にて、実際にプラネタリウムを見ながら星空解説員による講座を行います。今夜の星の話と合わせ、明るい星の少ない秋の空には幸運が隠れています。また、一説によると秋の空には海があるのです。見つけにくい星々に隠された空の秘密のお話を聞いてみませんか。また見ごろを迎えているいくつかの惑星への宇宙旅行をお楽しみいただけます。</p>	<p>令和6年11月26日(火)11:00～12:00</p>	<p>渋谷区文化総合センター大和田 12階 コスモプラネタリウム渋谷</p>	<p>村山 能子 氏(コスモプラネタリウム渋谷 星空解説員)</p>	<p>10月25日～11月11日</p>	<p>600円</p>	<p>なし</p>
<p>学芸員とめぐる印刷博物館「写真植字の百年」展(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>文京区にある印刷博物館にて開催する企画展「写真植字の百年」の、担当学芸員による解説を行います。また、当日は印刷工房の見学ツアーも実施。活版印刷の版で、来館記念の葉の印刷も行います。文字印刷の中心を担った活版印刷が、写真植字へと変化した時代の転換点をご覧ください。</p>	<p>令和6年11月27日(水)13:00～14:30</p>	<p>印刷博物館(文京区水道1-3-3 TOPPAN小石川本社ビル B1F)</p>	<p>印刷博物館 学芸員 本多 真紀子</p>	<p>11月1日～11月13日</p>	<p>500円(全1回)</p>	<p>なし</p>
<p>腸内環境を整えるための食生活 ～健康長寿への近道～(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>色々な種類の「発酵食品」を摂ることが腸内の「生きた菌」が良い働きをし、そのエサとなるのが「食物繊維」です。腸内環境改善、維持のため、日々の食生活のなかで発酵食品と食物繊維をしっかり摂り、腸内細菌が働きやすい環境にしたいものです。また①必須アミノ酸②ビタミン、ミネラルの豊富な緑黄色野菜③フィットケミカル(野菜、果物に含まれている機能性成分)なども腸内をリノベーション(新しい価値を付け加える)するために必須の食品群です。我が国はここ数十年食生活の欧米化により食物繊維摂取量が減少し、腸内細菌の種類も減少し、大腸疾患(がん、潰瘍性大腸炎など)が増加しております。人体最大の免疫器官のある腸内環境改善・維持のための毎日の食生活の基本、免疫細胞の役割、腸が元気になる食物繊維、必須アミノ酸たっぷりのレシピ提案などで健康長寿へのヒントをお伝えします。～野菜ソムリエとして旬の「野菜、果物の健康情報」もお伝えします～</p>	<p>令和6年11月28日(木)14:00～15:30</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカット(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>10月30日～11月13日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>日本で生きる「難民」- 彼らのリアルなストーリーと彼らの人生再建と向き合う活動(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>テレビで連日報道される戦争の様子。また、世界各地には混乱が続く場所があります。ウクライナ、タリバン復権したアフガニスタン、未だ10年にわたる内戦の続くシリア、最悪の混沌の状況が報道もされないアフリカ諸国等。一方で、そこに暮らしている、暮らしてきた人々は大きな影響を受けています。愛する母国を離れて戦争から逃げるという決断をした人も多くいます。ここ日本にも、それまでの生活が崩れる中で、「第二の人生」を歩む土地に日本を選んだ若者たちがいます。世界各地から、命の危うい状況から脱するために、日本に逃れてくる人々です。WELgeeは日本に逃れた難民が、日本でキャリアを築きなおし、人生再建をできるような機会創出や伴走を6年以上続けてきました。これまでWELgeeのプログラムをうけた難民の方のうち、累計40名以上がスキルや経験を活かした就労につながっています。本イベントでは、WELgeeのキャリア伴走プログラムを通じて「夢」であった職業へ就職することのできた一人の話を通じて、日本での「人生再建」を体験します。受け入れる日本国の一市民として、なにができるかを改めて考えませんか。</p>	<p>令和6年11月29日(金)14:00～15:30</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカットイベントスペース</p>	<p>加藤 冬華 氏(NPO法人 WELgee PR・ファンドレイジング)</p>	<p>11月1日～11月15日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>

【11月29日(金)YEBISU BREWERY TOKYOツアー(サッポロビール株式会社)(渋谷区学びとスポーツ課)	<p>エビスの歴史を巡るミュージアムと、今まさにビールが醸造されているブルワリーを体感できるガイドツアー。タップルームでは「ビアストーリーミングルーム」で、YEBISU BREWERY TOKYOのフラッグシップビール「エビス ∞(エビス インフィニティ)」をご試飲いただきます</p> <p>○16:50 YEBISU BREWERY TOKYO 集合 ○17:00 エビスツアースタート 約50分(試飲含む)</p> <p>※ 本ツアーは同内容で2日(11月29日、12月18日)実施します。お申し込みはどちらか1日のみでお願いいたします。</p> <p>※ こちらのページは11月29日の申込ページになりますので、12月18日に申込希望の方は【12月18日(水)】YEBISU BREWERY TOKYOツアー(サッポロビール株式会社)からお申込みください。</p>	<p>令和6年11月29日(金)17:00~17:50</p>	<p>YEBISU BREWERY TOKYO</p>		<p>11月1日~11月15日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
---	--	---------------------------------	-----------------------------	--	---------------------	-----------	-----------

自主企画講座
12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
松濤美術館見学ツアー(渋谷区学びとスポーツ課)	<p>松濤美術館は、渋谷駅に程近い閑静な住宅街「松濤」の一角にあります。昭和56(1981)年10月に開館しました。今回は特別展「須田悦弘」展を担当学芸員が解説します。※受講者は入館料無料となります。</p> <p>※本講座は、10:00~11:30と14:00~15:30の2回行います。どちらも同じ内容となり、抽選終了後にどちらかの回に割り当てられます。選択することはできません。</p>	<p>令和6年12月3日(火) 一回目 10:00~11:30 二回目 14:00~15:30</p>	<p>渋谷区立松濤美術館</p>		<p>11月1日~11月18日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
二度と悲劇を繰り返さないために:明治大学平和教育登戸研究所資料館(渋谷区学びとスポーツ課)	<p>登戸研究所は、旧日本陸軍によって開設され、風船爆弾や生物化学兵器などを研究・開発していたという、戦前日本の戦争や軍隊を知る上で、きわめて貴重な戦争遺跡のひとつです。戦前の日本軍がどういことをしていたのか、しっかり見てみましょう。</p> <p>■集 合:14:00小田急線生田駅改札口(改札はひとつです) ■内 容(予定):生田駅→明治大学生田キャンパス(平和教育登戸研究所資料館、キャンパス内の史跡)など→16:00生田駅解散予定 ※一部、入らない場所があります ※入園料は個人払い</p>	<p>令和6年12月5日(木)14:00~16:00</p>	<p>明治大学生田キャンパス</p>	<p>歴史講師 近藤 圭二 氏</p>	<p>11月7日~11月21日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
東京国立近代美術館ガイドスタッフによる所蔵品ガイド(渋谷区学びとスポーツ課)	<p>東京国立近代美術館は皇居、北の丸公園、千鳥ヶ淵など自然豊かな環境に位置する日本で最初の国立美術館です。「所蔵品ガイド」では、ガイドスタッフ(美術館ボランティア)が選んだ所蔵作品数点を、参加者との対話を交えて鑑賞します。</p>	<p>令和6年12月10日(火)11:00~12:00</p>	<p>東京国立近代美術館</p>	<p>東京国立近代美術館ガイドスタッフ(ボランティア)</p>	<p>11月11日~11月27日</p>	<p>500円(全1回)</p>	<p>なし</p>
伊藤園ティーテイスターと一緒に体験!おいしいお茶のいれ方講座	<p>お茶に関する知識豊富な”伊藤園ティーテイスター”がお茶の歴史やお茶の種類について話したり、お茶のおいしい入れ方のポイントを説明、実演し、実際に皆様に体験をして頂きます。体験型の楽しい講座になります。</p> <p>※受講料1000円は教材費です。現金のみのお取り扱いとなりますので予めご了承ください。</p>	<p>令和6年12月11日(水)14:30~16:00</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカット(渋谷ヒカリエ8階)</p>		<p>11月8日~11月25日</p>	<p>1,000円(全1回)</p>	<p>なし</p>
紅葉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。今回は伝統的日本人住宅建築・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12月12日(木)13:00~15:00</p>	<p>旧朝倉家住宅</p>	<p>大林 寛明 氏</p>	<p>11月12日~11月26日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
性の多様性ってなんだろう?(渋谷区学びとスポーツ課)	<p>私たちの性がとても多様であることが、最近ますます意識されるようになってきました。性別や性的指向、性自認など、性に関する多様性は非常に広範であり、個々の経験や背景によって異なります。それでも、まだまだわからないことや知りたいこと、そして考えたいことがたくさんあるのではないのでしょうか。本講座では、「性の多様性ってなんだろう?」というテーマについて、基礎から丁寧に学んでいきます。性の多様性に関する基本的な知識を身につけるだけでなく、共に考える場を提供します。</p>	<p>令和6年12月16日(月)15:00~16:30</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカット(渋谷ヒカリエ8階)</p>	<p>イ推進センター渡辺 大輔</p>	<p>11月6日~11月28日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
渋谷から世界の未来を創る スタートアップについて学ぼう~第2回ロボット技術を体験してみよう~(渋谷区学びとスポーツ課)	<p>ニュースなどで頻繁に耳にする「スタートアップ」とは、具体的にどのような企業なのか。本講座では、一般的なスタートアップの解説と、多くのスタートアップが生まれ、成長するための環境づくりに取り組む渋谷区の活動についてご紹介します。</p> <p>※第一回の講座に参加されていない方も楽しめる内容になっています。</p> <p>スタートアップの基本的な説明や渋谷区の取り組みについて学び、今回は、実際にスタートアップから生まれた製品を体験していただけます。体験の感想は開発者に共有します。あなたの声が開発に活かされるかもしれません?!</p>	<p>令和6年12月17日(火)14:00~15:30</p>	<p>渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカット(渋谷ヒカリエ8階)</p>	<p>ス株式会社・渋谷区グロー</p>	<p>11月20日~12月3日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>

<p>【12月18日(水)】YEBISU BREWERY TOKYOツアー (サッポロビール株式会社)(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>エビスの歴史を巡るミュージアムと、今まさにビールが醸造されているブルワリーを体感できるガイドツアー。タップルームでは「ビアストーリーミングルーム」で、YEBISU BREWERY TOKYOのフラッグシップビール「エビス ∞(エビス インフィニティ)」をご試飲いただきます ○16:50 YEBISU BREWERY TOKYO 集合 ○17:00 エビスツアースタート 約50分(試飲含む) ※ 本ツアーは同内容で2日(11月29日、12月18日)実施します。お申し込みはどちらか1日のみでお願いいたします。 ※ こちらのページは11月29日の申込ページになりますので、11月29日に申込希望の方は【11月29日(金)】YEBISU BREWERY TOKYOツアー(サッポロビール株式会社)からお申込みください。</p>	<p>令和6年12月18日(水)17:00～17:50</p>	<p>YEBISU BREWERY TOKYO</p>		<p>11月1日～11月15日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>【会場参加】第19回SDGsユニバーシティ講演会～国際社会と日本におけるSDGs達成に向けた取組～(SDGs研究所)</p>	<p>■講演内容 昨年はSDGs 達成年限である2030 年の中間年であり、日本政府は中長期的な戦略であるSDGs 実施指針の改定を行いました。また2025 年、日本はSDGs 推進の取組について、3 回目となる自発的国家レビューを行う予定です。2030 年以降も見据えながら検討を進めている日本の取組について紹介します。第2 部では、「ポストSDGs に向けた企業の役割」をテーマに笹谷校長とのトークセッションを行います。</p> <p>■講師紹介 外務省 国際協力局 地球規模課題総括課長 安藤 重実(あんどう しげみ)</p>	<p>令和6年12月18日(水)15:00～16:15 受付開始 14:30</p>	<p>国連大学本部ビル 1階 アネックス・スペース</p>	<p>地球規模課題総括課長 安藤</p>	<p>11月27日～12月7日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>【オンライン参加】第19回SDGsユニバーシティ講演会～国際社会と日本におけるSDGs達成に向けた取組～(SDGs研究所)</p>	<p>■講演内容 昨年はSDGs 達成年限である2030 年の中間年であり、日本政府は中長期的な戦略であるSDGs 実施指針の改定を行いました。また2025 年、日本はSDGs 推進の取組について、3 回目となる自発的国家レビューを行う予定です。2030 年以降も見据えながら検討を進めている日本の取組について紹介します。第2 部では、「ポストSDGs に向けた企業の役割」をテーマに笹谷校長とのトークセッションを行います。</p> <p>■講師紹介 外務省 国際協力局 地球規模課題総括課長 安藤 重実(あんどう しげみ)</p>	<p>令和6年12月18日(水)15:00～16:15</p>	<p>オンライン (youtubeライブ)</p>	<p>地球規模課題総括課長 安藤</p>	<p>11月27日～12月7日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>40年後日本人は幸せか 人口減少と経済成長ー人口減少はなにをもたらすかー (渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>少子高齢化による人口減少で、日本はどうなるのでしょうか。マスコミなど世間一般に流れている話としては、悲観的な灰色の予測が多いようです。では、日本人の未来は本当に不幸で灰色なのか、それとも幸福でバラ色なのか。経済資料と経済学の知見に基づいて考えてみましょう。</p>	<p>令和6年12月20日(金)15:00～16:30</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>氏(東洋大学 経済学部経済)</p>	<p>11月18日～12月6日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>【講座のみ】渋谷区とアルバルク東京がつながり出会うとワクワク ～アルバルク東京と地域活動を学んで楽しむ講座～(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>この講座は講義＋試合観戦の全2回講座(有料)と、講義のみ(無料)の講座があります。どちらかにお申込みください。「見る」「つながる」スポーツでワクワクしませんか？渋谷区をホームタウンとする男子プロバスケットボールクラブをご存じですか？アルバルク東京は試合だけでなく、地域でのさまざまな活動も行っています。スポーツは試合を「したり」「見たり」するだけでなく、試合会場や地域活動を通じて「つながる」という楽しみ方もあります。渋谷区でのアルバルク東京の活動を通じて、豊かなスポーツの楽しみ方を体験してみませんか？この講座は、渋谷区でのアルバルク東京の活動を知り、渋谷区をもっと好きになっていただくための講座です。渋谷とアルバルク東京のつながりや地域活動について学び、試合観戦や会場の楽しみ方を体験できます。※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がけいたしますが、ご都合の悪い方はお知らせください。</p>	<p>令和6年12月23日(月)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>画室コミュニティ・SRグル</p>	<p>11月22日～12月13日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>【全2回】渋谷区とアルバルク東京がつながり出会うとワクワク ～アルバルク東京と地域活動を学んで楽しむ講座～(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>この講座は講義＋試合観戦の全2回講座(有料)の講座になります。第1回の講座を未受講の場合、第2回の受講ができませんのでご注意ください。この講座は、渋谷区でのアルバルク東京の活動を知り、渋谷区をもっと好きになっていただき、試合観戦をさらに楽しむための全2回の講座です。※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がけいたしますが、ご都合の悪い方はお知らせください。第1回 講義 12月23日(月)渋谷とアルバルク東京のつながりや地域活動について学び、試合観戦や会場の楽しみ方を体験できます。会場:渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ イベントスペース(渋谷ヒカリエ8階)第2回 試合観戦 1月5日(日)渋谷ハチコウ大学生限定の特別優待価格でご案内！(3000円→渋谷ハチコウ大学生価格2400円)試合前にコート見学もできる特典付きです！会場:国立代々木競技場第一体育館(渋谷区神南2-1-1)座席:2階自由席 渋谷ハチコウ大学生専用スペース</p>	<p>講義＝令和6年12月23日(月)14:00～15:30、試合観戦＝令和7年1月5日(日)一般入場開始12:40～ 試合開始15:05～</p>	<p>講義＝渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ イベントスペース(渋谷ヒカリエ8階)、試合観戦＝国立代々木競技場第一体育館</p>	<p>画室コミュニティ・SRグル</p>	<p>11月22日～12月13日</p>	<p>2,400円(全2回)</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
徳川家の菩提寺増上寺と愛宕山(渋谷区学びとスポーツ課)	2代将軍秀忠や14代将軍家茂と和宮夫妻などが眠る徳川家の菩提寺増上寺。徳川将軍家墓所など、新春の増上寺の境内をゆったり散策します。その後、東京23区内で最も高い山・愛宕山に登り、愛宕神社に参詣しましょう。 ■集 合:14:00JR浜松町駅北口改札口 ■内 容(予定):浜松町駅→大門→増上寺(初詣、徳川将軍家墓所など)→旧有章院霊廟二天門→御成門→愛宕山(出世の石段、愛宕神社、将軍梅など)など→16:00東京メトロ日比谷線神谷町駅解散予定 ※一部、入らない場所があります ※徳川将軍家墓所拝観料は個人払い	令和7年1月8日 (水)14:00~ 16:00	JR浜松町駅周辺	歴史講師 近藤 圭二 氏	12月11日~12月25日	無料	なし
大人の社会見学！渋谷区役所本庁舎特別ツアー～区長室・区議会議場ほか見どころたくさん～(渋谷区学びとスポーツ課)	小学生向けの特別ツアーとして開催し好評の渋谷区役所本庁舎見学ツアーを、今回、特別に渋谷ハチコウ大学生向けに開催します。 2019年に新しくなった本庁舎の、普段は入れない災害対策本部や区議会議場、区長室まで、たっぷり見学できるコースです。 参加者には防災食のお土産つき。 ふるってお申込みください。 【見学コース】 ①災害対策本部(8階) 防災についての講話を聴きます。 ②区長室(9階) ③区議会議場(13階) ④スペース428(15階)	令和7年1月10日 (金) 9:45~ 11:30	渋谷区役所本庁舎内	防災課長、区長秘書、区議会事務局、学び支援係職員	12月9日~12月23日	無料	なし
「落語に学ぶ老いのヒント～長い老後をいかに生きるか」(渋谷区学びとスポーツ課)	人生百年時代と言われているが、そんなに生きないよ。そんなことはない。長生きすると思っ生きてほうが楽しい。長生きして困らないためには、昔の人の知恵に頼ってみるのもいい。 では、江戸時代の人は老後についてどう考えていたのか。実は何も考えていなかった。江戸時代は平均寿命も五十歳以下、病気になったら治療もない。だから、老後のことを考えるよりも、今を真剣に生きることが大切だった。 しかし、長生きする人もいた。そして、長命は人々の願いでもあった。落語にも長命の人は出て来る。隠居さん、羅宇屋の爺さん、糊屋の婆さん、寺参りに行く老夫婦、若者の恋をとりもつ老夫婦、90歳で亡くなった老人の葬式では弔問客に長寿の祝いで強飯が配られた。また、「寿限無」は子供の長命を願ってつけられた名前だ。さらには、「長命」と「短命」のどちらが幸福かを問う落語もある。落語に出て来る長寿の人物、命をテーマにした噺から、いまの生き方を考えてみる。 また、江戸時代には、伊能忠敬、歌川広重ら第二の人生で歴史に名を残した人物もいる。そうした人物の生き方も参考にしてみたい。落語の登場人物は何も考えていないが、いつも陽気で賑やかだ。それは毎日を、それぞれの役割で真剣に生きているから。そんな落語の長寿者の役割が、いまの私たちの参考になればと思う。	令和7年1月16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)	脚本家、作家、文京学院大学外国語学部非常勤講師(芸術学・日本文化論) 稲田 和浩 氏	12月2日~12月19日	無料	なし
ゲーム理論の考え方ー環境問題や貿易政策を例にー(渋谷区学びとスポーツ課)	ゲーム理論は、お互いに影響を与え合う経済主体の選択や行動をひも解く学問で、いわゆるノーベル経済学賞を受賞した研究を数多く生み出しています。 幅広い分野に応用されるこの理論について、環境問題や貿易政策を例に挙げ、囚人のジレンマやナッシュ均衡といった概念を初學者にも親しみやすい形で解説するよう心がけます。	令和7年1月20日 (月)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)	平瀬 和基氏(東洋大学経済学部国際経済学科教授)	1月7日~1月15日	無料	なし
【東京ジャーミイ見学】美しいモスクとイスラームの冠婚葬祭(渋谷区学びとスポーツ課)	今回は東京ジャーミイにて美しいモスクを見学しながら、イスラームの冠婚葬祭について学びます。最後はトルコのスイーツと紅茶を召し上がっていただきます。 ※1 施設にはエレベーターがありません。また、施設内を移動しながらの講座となります。あらかじめご了承ください。 ※2 女性の場合は、ミニスカートやノースリーブなどを避け、肌の露出の少ない服装でお越し下さい。また、頭髪を覆うスカーフか帽子(色、柄、形は不問)をご持参ください。男性の場合も、ハーフパンツやタンクトップでの入場はご遠慮ください。 ※3 受講料はスイーツと紅茶代となります。現金のみの取り扱いになりますので、あらかじめご了承ください。	令和7年1月22日 (水)11:00~ 13:00	東京ジャーミイ	下山 茂 氏(広報・出版担当)	12月20日~1月6日	500円(全1回)	なし

<p>みんな、野球漫画に熱中した！(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>2024年9月に実施した「野球雲」講座の第2弾です。</p> <p>第2回テーマ:野球と漫画</p> <p>すでにアートの域まで達し、そしてまた「クールジャパン」を代表するコンテンツである漫画。</p> <p>漫画がここまで市民権を得るようになったのには、国民の人気スポーツである野球を取り上げていくことが必然でした。そして戦後、数多くの野球漫画が生まれました。みなさんも一人ひとり、思い出深い野球漫画があると思います。</p> <p>今回は戦後から始まった野球漫画が、昭和、平成、令和とどのように変化し成長していったかを一緒に雑談が出来ればと思っています。</p> <p>みなさんも、好きな野球漫画のことをぜひ語ってください！</p>	<p>令和7年1月23日 (木)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>「野球雲」代表 武田 光司氏</p>	<p>12月27日～1月10日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>聞いて納得！老人ホームの基礎知識「老人ホームを検討する前の心構えと料金の仕組み」(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>老人ホームにお世話になりたくないけど将来的には…。と漠然と考えている方は多いと思います。しかし、計画的に検討する方は意外に少なく、実際に困ってから慌てて情報収集するのが一般的です。老人ホームにはいろいろな種類があり役割も様々。「入居金」や「月額利用料」も様々で、パンフレットに記載されている金額以外にも料金は加算されるものです。「ご家族、ご自身にとって良い老人ホームの条件とは？」この講座をキッカケに考えてみてはいかがでしょうか？</p>	<p>令和7年1月24日 (金)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>介護施設研究所 代表 齋藤弘毅</p>	<p>12月20日～1月10日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>【渋谷区居住支援協議会主催】知らなきゃ損する！居住支援セミナー(渋谷区都市整備部住宅政策課)</p>	<p>近年問題となっている、賃貸住宅市場における高齢者等の入居拒否。現在の賃貸住宅市場を分かりやすく解説しながら、なぜ高齢者の入居が拒まれてしまうのか、またこの問題を解決べく施行された住宅セーフティネット制度や、支援活動を行う居住支援法人について学んでいきます。また後半には家財整理業者と片付け業者の違いや、業界の現状、具体的な取組事例についてもご紹介いたします。</p> <p>大家業をされている方や、これまでこの問題について考えたことがなかった方も、これを機に一度居住支援について考えてみませんか。</p> <p>【第1部】なぜ高齢者等は入居を拒まれるのか！？～賃貸市場の仕組みと居住支援～</p> <p>【第2部】残存家財片付け・特殊清掃の実態と事業者選びのポイントとは？</p>	<p>令和7年1月28日 (火)14:00～ 16:00</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>【第1部】ホームネット株式会社 居住支援連携室 種田 聖氏【第2部】一般社団法人家財整理相談窓口 理事 大邑 政勝氏</p>	<p>12月27日～1月14日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>『天空ストレッチで姿勢改善&行動力UP!』シットビクス®️イスでみんな旅するトレーニング(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>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「天空のように、(いかに)自分の力が抜けた状態にする」身体づくりを目指します。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®️)トレーニングを取り入れます。大好評シブカツ第5弾講座になります。お楽しみに！【講師紹介】白井 ヨシ世田谷 駒沢SHIRO GYM代表天空ストレッチシットビクス®️トレーニングを発案、実施東京農業大学、神奈川大学では講座を担当し一般の方を含め述べ1,560名以上の生徒を受け持つ。キネコ国際映画祭、飛鳥クルーズ、映画館、丸紅株式会社などイスがあれば、どこでも・みんな旅するトレーニングをコンセプトに現在、全国様々な場所でお伝えしている。シットビクス®️サイト https://www.shiro-gym.com/sitbics</p>	<p>令和7年1月29日 (水)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9階)</p>	<p>SHIRO GYM代表 白井 ヨシ氏</p>	<p>12月27日～1月17日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>

自主企画講座
2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
<p>渋谷ひと駅散歩:千駄ヶ谷駅～信濃町駅(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>明治天皇と昭憲皇太后のご遺徳を永く後世に伝えるために、聖徳記念絵画館を中心として、さまざまなスポーツ施設が造られた明治神宮外苑。東京オリンピックの開会式・閉会式の会場として使用された国立競技場など、明治神宮外苑を散策します。</p> <p>■集 合:14:00JR中央・総武線千駄ヶ谷駅改札口(改札はひとつです)</p> <p>■内 容(予定):千駄ヶ谷駅→千駄ヶ谷センタービル(将棋会館)→東京体育館→国立競技場(秩父宮記念ギャラリー、旧国立競技場、聖火台2020、東京オリンピック聖火台)→御鷹の松→榊太国境画定標石→聖徳記念絵画館など→16:00JR中央・総武線神信濃町駅解散予定</p> <p>※一部、入らない場所があります ※施設維持協力金は個人払い</p>	<p>令和7年2月6日 (木)14:00～ 16:00</p>	<p>千駄ヶ谷駅～信濃町駅周辺</p>	<p>歴史講師 近藤 圭二氏</p>	<p>1月9日～1月23日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>渋谷のデータをさわってみよう シティダッシュボード入門(渋谷区産業観光文化部 グローバル拠点都市推進課)</p>	<p>渋谷の人口は何人？保険にかかっているお金はいくら？渋谷シティダッシュボードでは、渋谷区に関わる様々なデータをグラフなどでわかりやすく紹介しています。これらのデータは、タブレットやパソコンで操作しながら詳しく見ることができます。講座はクイズ形式で進行します。いっしょに渋谷について詳しくなりましょう！</p>	<p>令和7年2月12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>グローバル拠点都市推進課</p>	<p>1月21日～1月31日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>

<p>渋谷ハチコウ大学生のための「Googleマップの使い方」講座(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>■当日は、事前に「Googleマップ」のアプリをダウンロード済みのご自分のスマホをご持参ください。渋谷ハチコウ大学の学生を対象にした「Googleマップの使い方」講座を開催いたします。アプリ「Googleマップ」の経路検索機能やストリートビューの使い方などについて渋谷区が認定したデジタル活用支援員※が丁寧に説明します。初心者の方でも安心してご参加ください。Googleマップの経路検索機能を使うと、目的地までのさまざまな経路を調べることができ、初めて訪れる場所でも迷うことなく目的地までたどり着くことができます。また、ストリートビュー機能を使うと、世界中の様々な観光スポットの様子をスマホから見ることもできます。その他にも、お住まいの近くの避難所や、現在地周辺のレストランやトイレを調べたりすることも可能です。Googleマップの基本的な使い方をマスターし、ハチコウ大学での街歩き講座などで是非ご活用ください！※区の研修を受講し認定試験に合格した区内在住・在勤・在学の人です。</p>	<p>令和7年2月17日(月)14:00～16:00</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>デジタル活用支援員</p>	<p>1月22日～2月3日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>脳とカラダのリフレッシュ教室(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>認知症予防のためのアタマを使った体操と知的トレーニングを実施します。最初の15分間は、学びの時間で、認知症予防についての生活習慣を学びます。その後は、体験型の講座になっていて、複数のことを同時に行う二重課題の体操や知的トレーニングを実施します。自分のペースで、楽しく受講ください。※(株)ティップネスと渋谷区は、「スポーツを通じた健康づくりの推進に関する包括連携協定」を締結しています。</p>	<p>令和7年2月18日(火)15:00～16:00</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>福井 仁美 ((株)ティップネス シニアディレクター)</p>	<p>1月21日～2月4日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>【オンライン参加】第20回SDGsユニバーシティ講演会カーボンニュートラル時代の企業・地域のあり方～COP29等を踏まえて～(SDGs研究所)</p>	<p>「資金のCOP」と呼ばれたCOP29では、気候資金やエネルギーの他、自然と生物多様性、人的資本、ジェンダー平等、次世代など多岐にわたって議論が行われました。カーボンニュートラル社会の実現に向けて、企業・地域のサステナブルなあり方と、「ネクサス(つながり)」で取り組んでいくことの重要性について概説します。第2部では、「カーボンニュートラルとポストSDGs」をテーマに笹谷校長とのトークセッションを行います。■講師紹介 三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社 フェロー(サステナビリティ) 吉高 まり(よしたか まり)</p>	<p>令和7年2月19日(水)15:00～16:15</p>	<p>オンライン(youtubeライブ)</p>		<p>1月25日～2月6日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>【会場参加】第20回SDGsユニバーシティ講演会カーボンニュートラル時代の企業・地域のあり方～COP29等を踏まえて～(SDGs研究所)</p>	<p>「資金のCOP」と呼ばれたCOP29では、気候資金やエネルギーの他、自然と生物多様性、人的資本、ジェンダー平等、次世代など多岐にわたって議論が行われました。カーボンニュートラル社会の実現に向けて、企業・地域のサステナブルなあり方と、「ネクサス(つながり)」で取り組んでいくことの重要性について概説します。第2部では、「カーボンニュートラルとポストSDGs」をテーマに笹谷校長とのトークセッションを行います。■講師紹介 三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社 フェロー(サステナビリティ) 吉高 まり(よしたか まり)</p>	<p>令和7年2月19日(水)15:00～16:15</p>	<p>国連大学本部ビル1階 アネックス・スペース</p>		<p>1月25日～2月6日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>白根記念渋谷区郷土博物館・文学館 館内見学ツアー(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>白根記念渋谷区郷土博物館・文学館は渋谷区に関する、歴史・民俗・考古学などをテーマにした博物館展示と、渋谷区にゆかりのある作家の作品、資料を展示した文学館展示を常設しております。今回はその常設展(博物館展示・文学館)と特別展の3フロアを館学芸員がご案内いたします。※今回の講座につきましては、一律入館料無料となります</p>	<p>令和7年2月20日(木)14:00～16:00</p>	<p>白根記念渋谷区郷土博物館</p>	<p>田原 光泰氏 (白根記念渋谷区郷土博物館・文学館)</p>	<p>1月17日～2月3日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>実家の継ぎかた、継がせかた&遺言書作成ワークショップ(渋谷区都市整備部住宅政策課)</p>	<p>空き家を放置するとどうなるのか、特定空家等・管理不全空家等とは何かといった、空き家問題の基礎知識を相続とも絡めてわかりやすく解説します。また、後半には自筆証書遺言作成のワークショップを行います。ご自身が亡くなった際、適切に相続がなされないとご自宅は空き家になってしまいます。これまで空き家について考えたことがなかった人も、これを機に一度空き家について考えてみませんか。①2つの空き家問題 増え続ける空き家、放置空き家 ②空き家と相続の関係 ③自筆証書遺言作成ワークショップ</p>	<p>令和7年2月20日(木)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>NPO法人 空家・空地管理センター 山口進氏</p>	<p>2月6日～2月14日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>トルコ民謡・伝統音楽ショーケース講座(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>2025年に開催される大阪・関西万博を契機に、地域住民と万博参加国・地域の関係者が、地方公共団体の事業を通じて継続的に国際交流していく枠組み「万博国際交流プログラム」の関連イベントです。渋谷区とトルコ共和国イスタンブール市ウスキュダル区は、「友好都市協定」を締結しています。トルコ共和国の文化について理解を深めるきっかけとして、渋谷ハチコウ大学生のための音楽講座を開催します。トルコ出身の卓越した音楽家、ハッカ・ヴレスカラとデニス・マヒル・カルテルの二人をお招きし、トルコの豊かな伝統音楽を体験するショーケース講座を実施します。</p>	<p>令和7年2月25日(火)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>Hakan Vreskala ハッカ</p>	<p>1月31日～2月11日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>筋肉の衰え改善セミナー(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>フレイル、サルコペニア、転倒予防 3本の柱を実技を交えながらご自宅でもできる体操を交えながら2名体制で個別アドバイスを行います。</p>	<p>令和7年2月26日(水)10:30～12:00</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>2月3日～2月14日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>
<p>写真家アイリン:私が写すイスタンブール、東京(渋谷区学びとスポーツ課)</p>	<p>2025年に開催される大阪・関西万博を契機に、地域住民と万博参加国・地域の関係者が、地方公共団体の事業を通じて継続的に国際交流していく枠組み「万博国際交流プログラム」の関連イベントです。渋谷区とトルコ共和国イスタンブール市ウスキュダル区は、「友好都市協定」を締結しています。トルコ共和国の文化について理解を深めるきっかけとして、渋谷ハチコウ大学生のための写真講座を開催します。</p>	<p>令和7年2月26日(水)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>写真家 アイリン・ギョル</p>	<p>1月31日～2月11日</p>	<p>無料</p>	<p>なし</p>

自主企画講座
3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
川本喜八郎人形ギャラリー 関連講座(渋谷区文化振 興課)	川本喜八郎氏のドキュメンタリー映像を投影し、50年以上に渡り川本氏へ私淑し、ともにアニメーション芸術の普及に努めてきたアニメーション史家なみきたかし氏に、映像解説や、身近な者にだけ見せてきた人間川本氏の暖かなエピソードを語っていただきます。	令和7年3月2日 (日)14:00～ 15:30	文化総合センター 大和田2階 学習室 1	なみき たかし氏(アニメーション研究・歴史家)	2月4日～2月17日	無料	なし
臨床心理学から見る現代社会 とコミュニケーション～青年 期・成人編～(渋谷区学びとス ポーツ課)	少子高齢化が急速に進展する中、自分自身を含めた家族や友人、孫世代など、社会との関わり方は大きく変化しています。 本講座では、講師が心理学の側面から、現代社会における青年期・成人期の発達段階に応じた家族問題への対応について、分かりやすく、楽しくお話しします。	令和7年3月3日 (月)15:00～ 16:30	渋谷生涯活躍ネット ワーク・シブカツ (渋谷ヒカリエ8階)		1月31日～2月18日	無料	なし
東証アローズ案内付き見学ツ アー(渋谷区学びとスポーツ 課)	東証Arrowsは、投資家に対してリアルタイムの市場情報の提供を行う場として、上場企業に対しては的確な情報開示をサポートする場となっています。 この東証アローズ案内付き見学ツアーでは、東京証券取引所のマーケット部門が売買監視業務を行っているマーケットセンターの様子などを案内付きで見学します。	令和7年3月6日 (木)13:00～ 14:00	東証アローズ		2月5日～2月19日	無料	なし
最高の人生の見つけ方 ～死 ぬまでにやりたいことリストを 作ろう～(渋谷区学びとスポ ーツ課)	2007年にハリウッドで公開された「最高の人生の見つけ方」という映画をご存じですか？この映画は、余命宣告された大富豪と貧しい工員の二人が、入院先の病室で出会い、一緒に旅をしながら残された時間の中で、「死ぬまでにやりたいことリスト」に従って行動していくストーリーです。一度きりの人生で自分や家族が後悔しないために「死ぬまでにやりたいことリスト」を作りますか？例えば50代男性「バイクでフィリピンを周遊する」60代女性「出会いでお友達を多く作る」70代男性「自分史起稿」などみなさんと雑談しながら、人生の最期にどうありたいかを一緒に考えていきましょう。講師は一般社団法人デスフェスの皆さんです。	令和7年3月11日 (火)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)	一般社団法人デスフェス	2月7日～2月20日	無料	なし
渋谷の街を知ろう～「松濤の街 並み」を歩く(渋谷区学びとス ポーツ課)	シブカツで渋谷の街をみる視点を学んだあと、松濤を散策し、渋谷を再発見してみませんか。 座学と街歩きで1つの講座となります。 当日のスケジュール 座学:11時～12時30分(渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ イベントスペース 渋谷ヒカリエ8階) 街歩き:14時～16時(旧東急百貨店本店跡～松平恒夫邸跡～鍋島侯爵邸跡～三島由紀夫邸跡～鍋島松濤公園～神泉谷) ※座学終了後、各自で旧東急百貨店本店跡へご移動ください。交通費は自己負担となります。 ※雨天決行となりますが、荒天の場合は事前にご連絡をすることがございます。 ※長時間歩きますので、歩きやすい靴・服装でご参加ください。	令和7年3月14日 (金) 11:00～12:30 (座学) 14:00～16:00 (街歩き)	渋谷生涯活躍ネット ワーク・シブカツ イベントスペース	田原 光泰 氏 (白根記念 渋谷区郷土博物館・文学 館)	2月14日～2月28日	無料	なし
新1万円札の顔 渋沢栄一と徳 川慶喜(渋谷区学びとスポーツ 課)	江戸時代、徳川家の菩提寺寛永寺の境内だった上野のお山は、明治になってから、公園として整備されました。桜咲く上野恩賜公園を散策した後、渋沢栄一が仕えた最期の将軍徳川慶喜が蟄居した寛永寺などを経て、渋沢栄一や徳川慶喜のお墓に向かいます。 ■集 合:14:00JR上野駅中央改札口 ■内 容(予定):上野駅→上野恩賜公園(渋沢栄一が運営に関与した内国勸業博覧会が開催)→寛永寺(徳川家の菩提寺、徳川慶喜蟄居の間)→谷中霊園(徳川慶喜のお墓、渋沢栄一のお墓など)など →16:00JR・京成本線日暮里駅解散予定 ※一部、入らない場所があります	令和7年3月26日 (水)14:00～ 16:00	上野～谷中周辺	歴史講師 近藤 圭二 氏	2月26日～3月12日	無料	なし