

楽しく

身体を動かそう!

自宅でも簡単にできる運動や筋力トレーニング、ストレッチなどを、楽しく学ぶ健康教室です。

運動が苦手な方や初めての方もふるってご参加ください!

※2回目には、筋肉量・内臓脂肪レベル・体脂肪率がわかる「体成分測定」も行います。

日付	主な内容	会場
9/28(木)	開校式・オリエンテーション “からだほぐし”と自宅でできる簡単エクササイズ	尾山台地区会館 (等々力 2-17-14)
10/ 5(木)	体成分測定と結果説明 楽しく筋力アップ	
10/12(木)	快眠のためのエクササイズ 寝る前のストレッチ、目覚めのストレッチ	
10/19(木)	楽しく動いて血流をよくしよう 閉校式	等々力地区会館 (等々力 3-25-16)

【時 間】 午後1時30分～3時30分

【講 師】 世田谷区保健センター運動指導員

【対象者】 等々力・尾山台・玉堤及び等々力地区の町会エリア在住で全回参加できる方

【定 員】 先着20名

【参加費】 200円(保険料)

【持ち物】 参加費(初回のみ)、室内用運動靴、汗拭き用タオル、水分補給用飲料、床に敷くバスタオル(その上に横になって体操するため)

【申込み・問合せ】

右記「せたがやコール」へ

受付期間 8月25日(金)

～8月31日(木)

(午後9時締切)

世田谷区お問い合わせセンター

せたがやコール 

電 話(03)5432-3333

ファックス(03)5432-3100

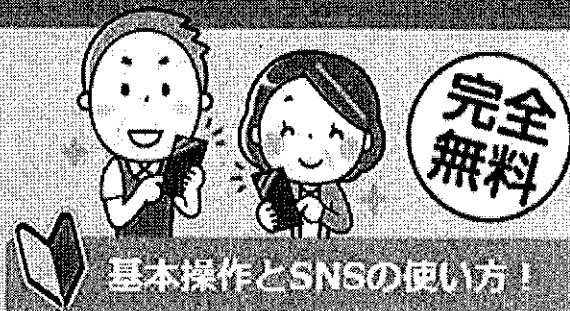
ご利用時間 午前8時から午後9時まで 年中無休

スマートフォン体験会

購入したいけど
使いこなせるのか不安...

スマートフォンって、
どんなことができるの？

とにかく一度
さわってみたい！



楽しみながらスマートフォンの基本操作を体験できる教室形式の体験会です！
電話やメールの操作に加え、メッセージアプリ「LINE」でのコミュニケーション方法もご案内いたします！



体験会に参加されたスマートフォンをお持ちでない方に1ヶ月のスマートフォン貸出しを行っています！
受付時に本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード、パスポート、障がい者手帳、住民基本台帳カードのいずれか1種）が必要になります。

※体験会及びスマホの貸出しは、希望者多数の場合は抽選となりますので予めご了承ください。

日時	10月4日（水）①午前9時00分～正午 ②午後2時～午後5時00分 10月5日（木）③午前9時00分～正午 ④午後2時～午後5時00分 10月6日（金）⑤午前9時00分～正午 ※①～⑤の回のいずれか一つにご参加いただけます。
会場	玉川総合支所2階 等々力まちづくりセンター 活動フロアー（等々力3-4-1）
対象の方	60歳以上の世田谷区民で、スマートフォンをお持ちでない方、または操作に慣れていない方。
お申込 問合せ	開催日の2ヶ月前から1週間前までお申し込みを受け付けます。 050-5536-6049 （東京都スマートフォン普及啓発事業事務局） 平日 午前9時から午後5時まで受付



体験会 HP

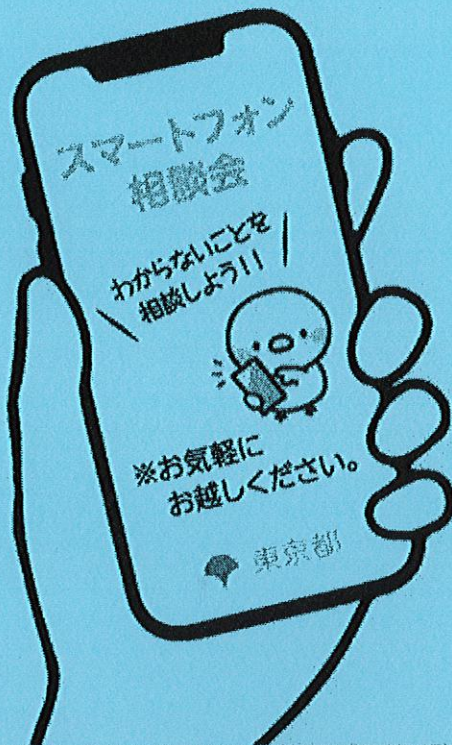
スマートフォン相談会

スマホの操作の
仕方がわからない

スマホを持っているけど
使いこなせていない



LINEの使い方を
知りたい



スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安の解消のためのマンツーマンの相談会です。事前のお申込みは不要です。ご自身のスマートフォンを持ってご来場ください。先着順での受付となります。

※スマートフォンの各種料金に関する質問にはお答えできませんのでご注意ください。

日時	10月10日（火）午前9時00分～正午/午後2時～午後5時00分 10月13日（金）午前9時00分～正午/午後2時～午後5時00分 ※上記時間内で先着順にて相談を受け付けます。
会場	玉川総合支所2階 等々力まちづくりセンター 活動フロアー（等々力3-4-1）
対象の方	60歳以上の世田谷区民で、スマートフォンをお持ちでない方、または操作に慣れていない方。
問合せ	東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 050-5536-6049 平日 午前9時から午後5時まで受付



相談会 HP



等々力あんしんすこやかセンター いきいき講座



歌とリズムで!



楽しく介護予防!

みんなで声をあわせて歌いましょう!
リズムを感じて楽しみましょう!
外出して皆さんと交流を持つことは、
介護予防には、とても大切です。
仲間づくりのきっかけにも。



日 時：令和5年

- ① 8月28日(月) 開催→8月21日(月) ✕切
 - ② 10月3日(火) 開催→9月25日(月) ✕切
 - ③ 10月24日(火)開催→10月16日(月)✕切
- 午後2時～午後4時

講 師：早川 幸子先生(歌・ピアノ伴奏)

対 象：65歳以上の世田谷区民の方

場 所：尾山台地区会館大会議室

持ち物：飲み物・上履き・マスク・人数：各回30名要申込

申込締切：①～③の✕切り日までにお申込み下さい。

✕定員を超えるお申込みがあった場合は抽選となります。

お申込み先



等々力あんしんすこやかセンター

(地域包括支援センター)

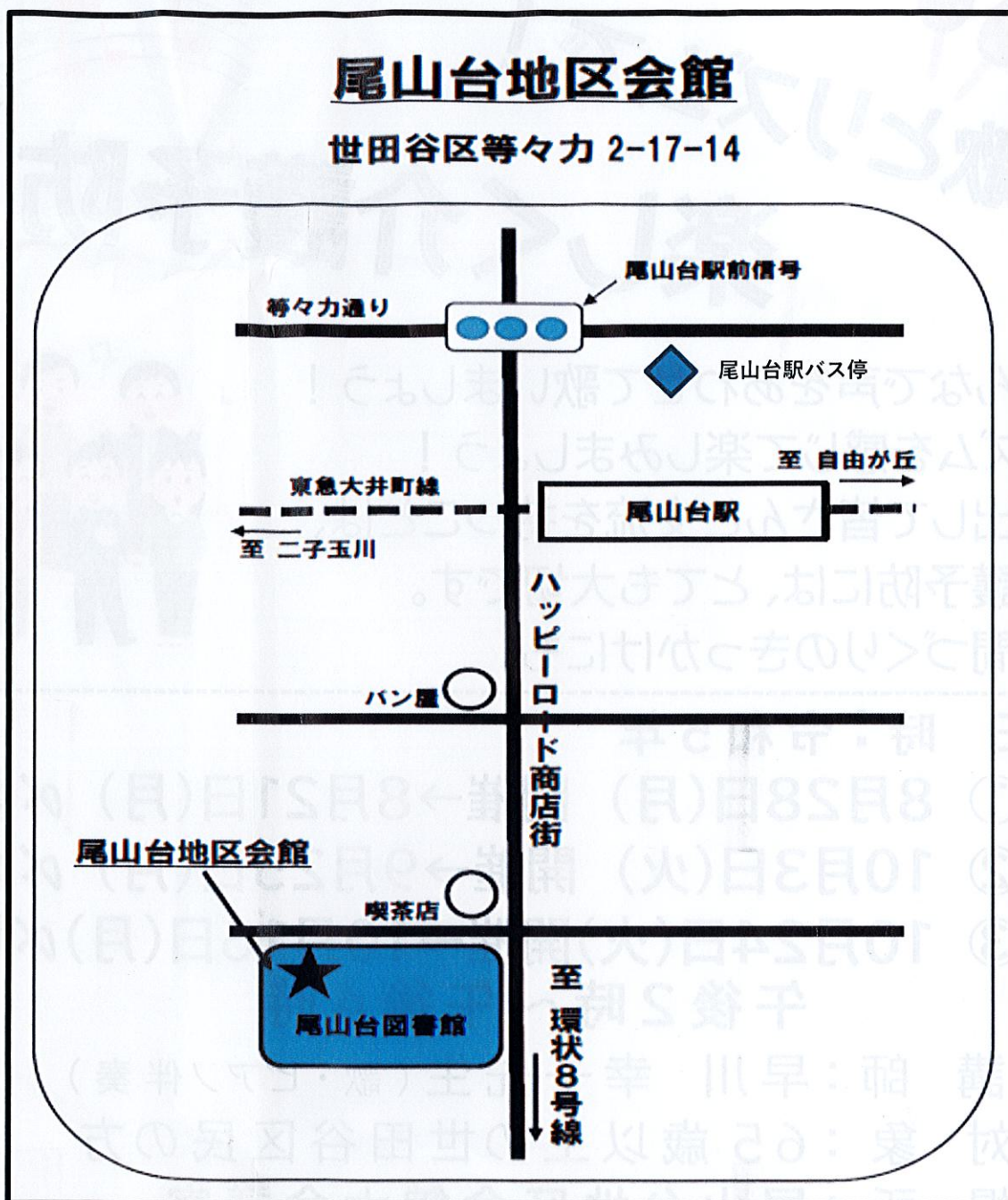
電話：03-3705-6528

世田谷区等々力3-4-1 玉川総合支所2階

【会 場】

尾山台地区会館

世田谷区等々力 2-17-14



※「大会議室」は地下1階にあります。

【交通】

・大井町線 尾山台駅より徒歩3分

・等01(タマリバーバス経由・玉堤循環路線)「尾山台駅」下車 徒歩4分

2023

8月のとどろきじどうかん

8月のおやすみ

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	■は お休み	

世田谷区等々力3-25-16 Tel 03-3703-3506 Fax 03-3703-2653

【開館時間】午前9時30分～午後6時

【行事のもうしこみ】かならず参加する本人がきてね



じどうかんのHP

子ども企画

とどろきの体力テスト

12日(土) 13:30～15:00

たち幅跳び、腹筋、反復横跳びなどなど

きみの体力をはかってみよう!

【対象】小学1年生～ 【場所】グラウンド、カンガールーム

人数が多いときはまわってもらうこともあります



夏休みかんたん工作

木でつくっちゃおう

23日(水)、24日(木)

尚日ともにごご2:00～4:00



夏休みももうすぐ終わり!

児童館にある木材をつかって工作しよう!

【対象】小学1年生～ 【場所】ビーバールーム

何を作りたいかんがえてきね!

人数が多いときはまわってもらうこともあります

子ども企画

コワイ映画会

24日(木) 16:00～18:00

どんな映画か気になる...

そんな人は児童館のポスターをみてね!

【対象】小学1年生～ (こわいののが大丈夫な人)

【場所】カンガールーム 【申込】当日受付です



子ども企画

第2回 水てっぽうサバイバル

30日(水) 16:00～18:00

びしょぬれになるぞ～! 雨天中止です。

【対象】小学1年生～ 先着30名

【申込】9日(水) 16:00～18:00

【持ち物】着替え(服や下着)、大きいタオル、水筒

ある人は水てっぽう(水てっぽうは児童館にもあるよ!)



やってみよう! 殺陣(たて)

31日(木) 16:00～18:00

時代劇でよく見る殺陣にちょうせんしよう!

【対象】小学1年生～3年生 16:00～16:45

小学4年生～6年生 16:45～18:00

各回定員12名

【申込】17日(木)～30日(水) 【場所】カンガールーム

【講師】島田勇矢さん(おやこ和文化プロジェクト)

サポーター企画

ふみふみ手打ちうどん

31日(木) 10:30～12:30

サポーターさんと一緒に手打ちうどん&手作りゼリーを作ろう!

【対象】小学1年生～ 定員15名

【申込】9日(水) 16:00～26日(土)

7月19日(水) から申込用紙を配布します。

【参加費】200円 申込みのときもってきてね!

【その他】小麦粉、果汁などを使用します。

【協力】材料や持ち物など詳しいことは申込みの時に伝えます

【協力】児童館サポーターのみなさん

TEENS プロジェクト 夏の花火サイクリング

18日(金) 17:30～19:30

みんなで手持ち花火をしよう!

【対象】中学1年生以上 先着12名

【場所】二子玉川公園(世田谷区玉川1-16-1)

【申込】7月29日(土)～8月17日(木)

児童館に集合して自転車で行きます。

詳しくは児童館で配布する申込用紙をみてください。

よこ

あそべ村 こども実行委員募集!

児童館こどもまつり“あそべ村”を10月29日(日)に開催

します。お店やさんをやりたい子は説明会に参加してね!

9月6日(水) 16:00～18:00

9月7日(木) 16:00～18:00

どちらも同じ内容です。どちらかに参加してください。

【対象】小学1年生～

!! 緒にあそんでくれるリーダーも同時募!!

【対象】小学5年生～ 先着6名

わかたけ支援事業 中高生子育てサポーター募集!

18日(金) 10:30～11:30

中高生世代のみな! ちびっこひろばで

乳幼児さんと触れ合ってみませんか?

【対象】中高生世代



よこ

低学年ハイキング

あつまれ1・2・3! 菅生緑地に行こう!

9月16日(土) 12:30～15:00

川崎市にある菅生緑地で段ボールすべりをしよう!

【対象】小学1年生～3年生 先着18名

【場所】神奈川県川崎市宮前区水沢1-3

【申込用紙配布】8月12日(土)～

【申込】8月26日(土) 10:00～13日(水)

交通費がかかります。詳しくは申込用紙をみてください。

よこ

2023 8月の等々力児童館子育てひろば情報

ちびっこひろば

金曜日 10:30~11:30
対象：0~4歳のお子さんとその保護者

18日 おもちゃであそぼう

今月は中高生世代の子たちが
「中高生子育てサポーター」として
ちびっこひろばにあそびにきます。
ご理解・ご協力をお願いします。



てとてとて

3日(木) 10:00~正午
一緒にわらべうたやお人形を楽しみましょう!

場所：モンキールーム
対象：どなたでも
協力：豊田さん

パパ・ママ工作

カタカタづくり

19日(土)、20日(日)
両日とも ①午前10:00~正午
②午後2:00~4:00

お子さんのために作ってみませんか♡
申込：7月15日(土)~8月12日(土)
各回先着4名 ※材料費(実費)がかかります
場所：ビーバールーム



-カナウ- kanau

ふたご・みつごひろば

25日(金) 午前10:30~11:45

身長・体重をはかろう!

申込：受付中(電話申し込み可)
場所：カンガルールーム
運営：ふたごみつごひろば kanau
多胎児先輩ママもきてくれます。

こども夢プロジェクト

とどじの昆虫食活動

昆虫料理を食べに行きました!

昆虫食をテーマに始まった夢プロ。
手始めに馬喰町にある昆虫食レストランへ。

コオロギラーメンや昆虫の佃煮、
タガメコーラなどを

たっぷり楽しみ、昆虫食に
ついてオーナーの篠原祐太さん

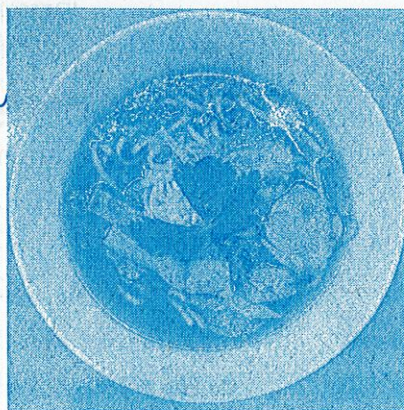
からたくさん学んできました。

その内容は今後の「昆虫食」に
役立つようなことばかり!

おいしい虫を求めて

「とどじの昆虫食」メンバーの

冒険はまだ続きます。



2・3才親子

親子サークル



5月から活動をスタートした親子サークル。まだまだメンバーを募集しています! くわしくは児童館へお問い合わせください!

いろんな
遊びを計画中!

白玉づくり

水あそび

芋ほり

公園めぐり

《対象》2・3才親子
(平成31年4月2日~令和3年4月1日生まれ)
《活動日》毎週木曜
午前10:30~11:45頃