

3月 March

総合プラザ
ホームページ▶



日 月 火 水 木 金 土

1	2	3 バリアフリー 上映会 13:30- 販売	4 ポール ウォーキング 10:00-	5 茶話やか松原 14:00-	6	7
8 2025 Beauty& Sports Festival 美フェス 10:30-	9 えいごカフェ プラス 10:00-	10 ことば磨き塾 14:00- 販売	11 スマホ体験教室 11:00-	12	13 赤ちゃんカフェ 10:00- 手話カフェ 14:00-	14 ☞カフェ休み うめとびあ朗読会 14:00- 小・中学生 手話カフェ 14:00-
15	16	17 点字カフェ 13:00- スクエア 14:30- 販売	18 失語症サロン 14:00-	19	20 ☞カフェ休み	21 うめとびあ ディスコパーティー 14:00-
22 はるやすみこども カフェ(影絵) 14:00-	23	24 たのしい パラスポひろば 17:45- みつけばハウス 皆画展 (~4/6まで) 販売	25 スマホ体験教室 11:00-	26	27 ここからカフェ 13:00-	28 北沢地域防災体験 10:00- えいごで 親子クッキング 11:00-
29 春休み作文 カフェ 14:00-	30	31	31			

販売 障害者施設生産品販売会 : 出来立ての美味しいパンや、焼き菓子などが毎回好評です！毎月第1-4火曜日(祝日を除く) 11:30~13:30

※販売時間帯は変動することがあります

4月 April

総合プラザ
Instagram▶



日 月 火 水 木 金 土

			1 ポール ウォーキング 10:00-	2	3	4
5	6	7 販売	8	9	10 赤ちゃんカフェ 10:00- 手話カフェ 14:00-	11
12 ☞カフェ休み	13	14 点字カフェ 13:00- スクエア 14:30- 販売	15 失語症サロン 14:00-	16 オレンジカフェ せたOHA 14:00-	17	18 区民活動文化祭 10:00-
19	20	21 販売	22	23 生涯現役ゲーム 14:00-	24 ここからカフェ 13:00-	25
26 中南米を歩く (世界遺産と文化で 知る魅惑の地) 第1回:ペルー 14:00-	27	28 たのしい パラスポひろば 17:45- 販売	29 ☞カフェ休み	30	31	

※受付状況により、既に満席となっているイベントもございます。あらかじめご了承ください
※一部を除き、受付は開催日の1ヶ月前から開始いたします

【福祉・交流】

■ここからカフェ

「こころ」と「からだ」を元気にするために、毎回様々なワークショップを行っています（無料相談もあります）

■見えない・見えにくい方の
情報交流広場「スクエア」

「見えない」「見えにくい」ことで不自由を感じている方。参加者による情報交換の場を開放しています（申込不要）

■楽しく語ろうつどいの会

認知症の人同士が知り合い、自由に話し合ったり、お互いの経験を共有することができる「仲間づくり」の場です

■失語症サロン

失語症のある方が、安心して会話を楽しめるサロンです

■認知症カフェ「オレンジカフェせたOHA」

認知症のご本人や、ご家族が気軽に交流できる場を提供しています。地域の皆さんをはじめ、お気軽にご参加下さい

■区民活動文化祭

総合プラザ登録団体の皆さまによる、日々の活動の成果を発表するイベントです。お気軽にお立ち寄りください。

【健康】

■ポールウォーキング

ポールを使って無理なく正しい歩行姿勢を身につけながら一緒に筋力アップなどを目指しましょう！

■生涯現役ゲーム

楽しく笑ってゲームをしながら、手と頭を同時に動かしましょう。みんなで一緒に楽しく脳トレをしてみませんか？

■うめとぴあディスコパーティー

皆で懐かしいディスコナンバーで踊りながら楽しく笑って健康増進しませんか？

【文化】

■バリアフリー上映会

目や耳に障害のある人も楽しめるよう、字幕や音声ガイド付のある上映会です。障害の有無に関わらずお楽しみいただけます

■うめとぴあ朗読会

総合プラザ恒例の朗読会イベントです。俳優の大地康雄さんとうめとぴあの皆さんが、4つの異なる物語を「朗読」で紡ぎながら、未知の世界へご案内します

■村上信夫のことは磨き塾

元NHKアナウンサーの村上 信夫さんが、毎回各界の多彩なゲストを迎えて「ことば力」をテーマに軽快に語り合う、総合プラザの名物企画です

■中南米を歩く(世界遺産と文化で知る魅惑の地)

新シリーズの初回のテーマは、マチュピチュに代表される謎に満ちた文化を有するペルー。南米駐在歴9年の宮本 英威さんが、知られざるペルーの魅力をご紹介します

【学び】

■えいごカフェプラス

ナビゲーターのエミリーさんと一緒に「いつもと少し違う言葉で、話を聞いたり、伝えたり」英語を楽しみながら、脳のトレーニングをしてみませんか？

■点字カフェ

視覚障害者が「点字」をやさしく楽しく紹介します。視覚障害の方を理解したい方を歓迎しています

■手話カフェ

大好評イベント「手話カフェ」を毎月一回開催しています。手話の「初めの1歩」を楽しみながら体験しませんか？

■北沢地域防災体験

避難体験、応急救護体験、初期消火体験、子ども用防火衣体験、起震車（地震の揺れ）など、様々な防災の「知らない」を、消防署の協力のもと、お子様からシニアまで皆さんで体験してみませんか？予約不要、参加費無料です

【こども】

■赤ちゃんカフェ

保育・児童の専門家を講師に迎え、絵本やおはなし遊び、わらべうた、ふれあい遊びなどで楽しく過ごしましょう

■はるやすみこどもカフェ(影絵)

小学生以下のお子さん向けの参加体験型のイベントです。おとぎ話や、グリム童話をみんなで一緒に演じてみよう！

■小・中学生手話カフェ

小学生・中学生を対象とした「手話カフェ」を開催しています。初めてでも楽しく学べる手話を体験しませんか？

■春休み作文カフェ

楽しいイベントを体験したら、その時感じた「驚き・楽しさ・気づき」について、皆で「作文」してみませんか？プロの作文講師がその場で指導します。今回の体験イベントは、チャョクアーティストの福満智子さんによる「色あざやかなチョークのイラスト体験」です

■たのしいパラスポひろば

ポッチャやフライングディスクなどのパラスポーツと一緒に楽しみましょう（障害のある小学生以上とその家族対象）

■えいごで親子クッキング

料理を通して、親子で一緒に英語の表現を学びながら、手を動かして作る面白さや達成感を味わってみませんか？当日は準備から片付けまで、英語でのコミュニケーションとなりますが、日本語のサポートも付きますのでお気軽にご参加ください

※ 受付状況により、既に満席となっているイベントもございます。あらかじめご了承ください

※ 一部を除き、受付は開催日の1ヶ月前から開始いたします



総合プラザ
Instagram

詳細は、総合プラザHP ▶
もしくは、
◀ Instagramで
ご確認ください



総合プラザHP

主な開催イベントのご紹介

Event Information

■ 区民活動文化祭

日 令和 8年 4月 18日(土) 午前10時～午後3時

場 総合プラザ 1階 エントランスホール（ふれあいカフェ うめとぴあエリア）

総合プラザ登録団体の皆さまによる活動発表会を開催します。

ダンスや紙芝居のステージイベントのほか、布絵本やケアマップ(ニット小物)の展示など多彩な内容です。日頃の活動の成果が詰まった活気あふれる会場で、新しいことを始めるヒントが見つかるかもしれません。お気軽にお立ち寄りください。



■ 中南米を歩く 世界遺産と文化で知る魅惑の地（第1回 ペルー、隠れた宝の国）

日 令和 8年 4月 26日(日) 午後2時～午後3時30分

場 総合プラザ 1階 うめとぴあホール

費 無料

問 総合プラザ運営管理室 ☎ 03-6379-4301 FAX 03-6379-4305

■ イベント概要

ブラジルとメキシコに9年の駐在経験のある宮本英威氏を講師に招き、謎に満ちた世界遺産や、文化を紐解きます。

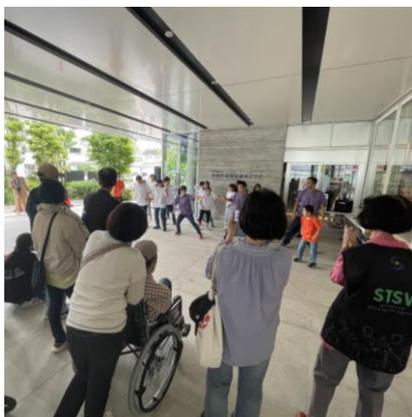
第1回のテーマは「ペルー」。熱帯雨林やアンデス山脈の高地に囲まれ、マチュピチュに代表される謎に満ちた文化遺産を持つペルーについて、その隠れた宝の国の魅力や実情に迫ります。

■ 講師 宮本英威

日本経済新聞の前サンパウロ支局長。ブラジルとメキシコに計9年駐在。

ペルーでは2016年の大統領選、環太平洋経済連携協定(TPP)会合を現地取材した。

著書に「ブラジルが世界を動かす」(平凡社新書)。



参加
無料

中南米を歩く

世界遺産と文化で知る魅惑の地

第1回 ペルー、隠れた宝の国

令和8年
4/26日
14:00-15:30

場 所 世田谷区立保健医療福祉
総合プラザ 1階
うめとぴあホール

定 員 100名(要予約)

参加費 無料

講師 宮本 英威 (みやもと ひでたけ)
日本経済新聞の前サンパウロ支局長。ブラジルとメキシコに計9年駐在。ペルーでは2016年の大統領選、環太平洋経済連携協定(TPP)会合を現地取材した。著書に「ブラジルが世界を動かす」(平凡社新書)。

お申込 電話 03-6379-4301
FAX 03-6379-4305
WEB 二次元コードをお読みください！