世田谷区立
保健医療福祉総合プラザ

Event Calendar
イベントカレンダー

2026年 11月1日 発行

2026年 11月 ▶ 12月

11月 November

※イベント内容は、予告なく変更・又は中止になる場合がございます。予めご了承ください

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 カフェ休み	4 ポールウォーキング 10:00-	5	6	7 うめとぴあビートルズライブ#03 14:00-
8 うめとぴあ落語会 14:00-	9 えいごカフェプラス 10:00-	10 販売	11	12	13 赤ちゃんカフェ 10:00- 楽しく語ろうつどいの会 13:30- 手話カフェ 14:00-	14 小・中学生手話カフェ 14:00-
15 歌声喫茶 14:00-	16	17 点字カフェ 13:00- 販売 スクエア 14:30- たのしいパラスポひろば 17:45-	18 失語症サロン 14:00-	19	20	21
22 うめとぴあオータムコンサート 14:00-	23 カフェ休み	24 販売	25 茶話やか松原 14:00-	26	27 ここからカフェ 13:00-	28 ことば磨き塾 14:00-
29	30					

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

12月 December

※イベント内容は、予告なく変更・又は中止になる場合がございます。予めご了承ください

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ポールウォーキング 10:00-	3	4	5
6 うめとぴあディスコパーティー Vol.3 14:00-	7	8 販売	9	10 楽しく語ろうつどいの会 13:30-	11 赤ちゃんカフェ 10:00-	12 小・中学生手話カフェ 14:00- うめとぴあ朗読会 ～俳優語り～ 14:00-
13 中南米を歩く（世界遺産と文化で知る魅惑の地）第5回：キューバ 14:00-	14	15 点字カフェ 13:00- 販売 スクエア 14:30- たのしいパラスポひろば 17:45-	16 失語症サロン 14:00-	17 オレンジカフェせたOHA 14:00- 生涯現役ゲーム 14:00-	18 手話カフェ 14:00-	19 クリスマスこどもカフェ バルーンアートショー 14:00-
20 クリスマスコンサート 14:00- えいごカフェプラス 10:00- for Kids	21	22 販売	23	24	25 ここからカフェ 13:00-	26
27 Let It Be 年忘れ歌声喫茶 14:00-	28 カフェ休み	29 施設休館日：令和8年12月29日～令和9年1月3日まで	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。予めご了承ください
※ 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、詳しくは総合プラザHPを御覧ください

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

主なイベント内容のご紹介　Event Guide

【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

■茶話やか松原
誰でも気軽に立ち寄れ、お茶を飲みながら話ができる居場所「茶話（さわ）やか松原」を開催します。
皆様の参加を、心よりお待ちしております。

■オレンジカフェせたOHA
地域の皆さんをはじめ、どなたでもお気軽にお越しいただき、楽しいひと時を過ごしてみませんか。専門職員も常駐しているので、身の回りのお困り事なども相談できます。

【健康】

■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してみませんか？

■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！

【こども】

■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？

■たのしいパラスポひろば
ボッチャやフライングディスクなどのパラスポーツを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）

■クリスマスこどもカフェバルーンアートショー
「こどもの日バルーンアートショー」で大好評をいただいた＜ハッピーつつい＞さんを、今回も特別にお迎えします。
目の前で次々と生み出される、夢いっぱいのバルーンアート。
お子さまはもちろん、大人の方にもお楽しみいただける素敵なショーです。

■えいごカフェプラス for Kids
ゲームやクラフト（工作）などで楽しみながら、みんなで英語を経験してみませんか？講師はお馴染みのエミリーさん。

■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

【学び】

■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？

■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？

【販売】

■障害者施設生産品販売会
世田谷区では障害がある方の地域生活への理解と支援の輪が広がるよう、区内障害者施設の自主生産品（はっぴぃハンドメイド製品）の販売会を行っています。

【文化】

■うめとぴあ ビートルズLIVE #03
令和8年2月・7月に開催し大好評だった「うめとぴあビートルズライブ」の第3弾を開催します。都内ライブハウスでの演奏のほか、著名ミュージシャンとの共演やレコーディングにも参加するビートルズコピーバンドが中後期のナンバーを中心にお届けします。

■うめとぴあ落語会
落語家の立川らく兵さん（真打）と立川悠幸さん（前座）をお招きし、うめとぴあに集う皆様へ楽しい“落語のひととき”をお届けします。

■歌声喫茶
歌手 葉月理恵さんと一緒に、昭和の名曲を歌って、笑って、こころを元気に、楽しい時間をすごしてみませんか？
歌が好きな方なら、どなたでも大歓迎です !!

■うめとぴあオータムコンサート
歌手の「京子バラッド」さんをお迎えし、青春の風景を彩ったユーミンの名曲を中心にお届けします。『中央フリーウェイ』『ルージュの伝言』など懐かしの音楽をお楽しみください。

■村上信夫のことば磨き塾
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「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。今回のゲストは音楽家の吉岡しげ美さん。
テーマは「女性詩人のことばたち」です。

■うめとぴあディスコパーティーVol.3
大好評のディスコパーティー、3回目となる「うめとぴあディスコパーティーVol.3」を開催します。
70年代のディスコミュージックをバンドの生演奏で楽しみながら、プロのダンサーと一緒に体を動かしてみませんか？

■うめとぴあ朗読会 ～俳優語り～
俳優の大地 康雄さんと益岡 徹さんが、３つの異なる物語を紡ぎながら、皆様を未知の世界へご案内します。
松本 和茂さんの竹笛演奏もお楽しみいただけます。

■中南米を歩く（世界遺産と文化で知る魅惑の地）
日本経済新聞のサンパウロ支局長、メキシコシティ支局長を務めた宮本英威さんが、革命の歴史を伝える建物や人々の日常風景を通して、キューバの歴史や文化、その魅力をご紹介します。

■うめとぴあクリスマスコンサート
歌手の「あやの綾」さんをお迎えし、クリスマスシーズンにぴったりの「サイレント・イヴ」や「クリスマス・イブ」など名曲をお届けします。

■Let It Be年忘れ歌声喫茶
講師は、「うめとぴあビートルズライブ」でもお馴染みの手島正揮さん。ギターの音色とともに、ビートルズや青春フォークの名曲を歌いながら、年末のひととき楽しみませんか？

公式LINEアカウント ： 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ

いち早くイベント情報をLINEでお届け！

LINE公式アカウントにて先行受付中！！

LINE @418ultyy

保健医療福祉総合プラザ　運営管理室
☎ 03-6379-4301　FAX 03-6379-4305

公式インスタグラム

詳しいイベント情報は
こちらから
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

■ Let It Be年忘れ歌声喫茶

日 令和 ８年１２月２７日(日) 午後2時～午後3時
場 総合プラザ １ 階 うめとぴあホール
費 1,000円　※当日 現金でお支払いください
問 総合プラザ運営管理室　☎ 03-6379-4301
FAX 03-6379-4305

WEBからお申し込みの場合は、右記の二次元コードをお読み取りください ▸▸▸



■ イベント概要　ビートルズの「Let It Be」「Hey Jude」や、青春時代を彩った「心の旅」「神田川」「あの素晴らしい愛をもう一度」など、世代を超えて親しまれている名曲をみんなで歌うイベントです。

■ 講師　「うめとぴあビートルズライブ」でもお馴染みの手島正揮さん。

日＝日時・日程　場＝会場　定＝定員　費＝費用　問＝問合せ先　申＝申込開始日（特記ない場合は、発行日時点で申し込み可）