◆講座・催し等の申し込み◆

①講座・催し名
②〒・住所
③氏名（ふりがな）
④電話番号
(往復はがきには、返信用にも住所・氏名)

はがき・ファックスの記載例

※あて先は各記事の申し込み先へ。
※費用の記載のないものは、原則無料

こども・教育

子ども映画会

【日時】5月24日㈯午後2時から
【対象】中学生以下の方、100名（同伴者も可）
【上映作品】「ムーミン～スナフキンが帰ってきた」「とっとこハム太郎の交通安全」
【費用】無料
【会場・申込み】当日直接、**中央図書館**（下落合1―9―8）☎（3364）1421へ。先着順。

外国人の子どもための学習支援

●ボランティアスタッフ募集

日本語が十分でないと学校の授業に遅れがちです。文化観光国際課と「NPO法人みんなのおうち」が協働で支援します。

【対象】子どもが好きで、小・中学生に教科の指導ができ、①②のいずれかで活動できる方
▼①榎町児童センター（榎町36）…月・水曜日午後6時30分～9時30分、▼②大久保児童館（大久保1―4―1）…火・木曜日午後6時15分～9時15分・土曜日午後5時～9時
【教える科目】英語・数学・国語・日本語・理科・社会のいずれか。年数回、保護者を交えた交流会あり
【謝礼】交通費相当額
【申込み】ファックス（住所・氏名・電話番号を記入）で**NPO法人みんなのおうち**（こどもクラブ新宿）・**小林**☎・FAX（3204）0916へ。スタッフは随時募集しています。

催し

いきいきウォーク新宿（初心者向け）

歩く習慣を身に付け、健康づくりと介護予防を目指します。

【日時・集合場所】5月22日㈭午前10時に、都立戸山公園（大久保3―5、新宿スポーツセンター前）に集合
【内容】戸塚特別出張所周辺4kmのウオーキング、楽しい歩き方の指導、歩測
【費用】200円
【共催】NPO法人新宿区ウオーキング協会
【申込み】電話で**健康推進課地域保健係**（本庁舎7階）☎（5273）3047へ。

中央図書館の「16ミリ発声映写機」講座

①操作修了証既取得者練習会
【日時】6月4日㈬午前10時～午後5時の間で随時
【対象】区内在住・在勤で操作講習修了証をお持ちの方

②操作講習会
【日時】7月2日㈬・3日㈭午前10時～午後3時30分
【対象】区内在住・在勤の18歳以上で2日とも参加できる方、15名
【会場・申込み】①は修了証をお持ちの上、当日直接、**中央図書館**へ。②は任意の用紙に講習会名・住所・氏名・生年月日・電話番号のほか、在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、返信用封筒（80円切手をはる）を添えて、封書で6月10日（必着）までに**中央図書館**（〒161・0033下落合1―9―8）☎（3364）1421へ。応募者多数の場合は抽選し、結果を6月17日㈫までにお知らせします。

区立住宅（空き家）入居者募集

募集案内の配布は5月26日㈪～6月3日㈫

【募集戸数】▼①区営住宅…24戸、▼②区民住宅…9戸
【申込資格】①は区内在住で住宅に困り、世帯の収入が所得基準表（**左表1**）の範囲内の方、②は区内在住で同居する義務教育修了前の児童・生徒がいて税法上の扶養関係にあり、世帯の収入が所得基準表（**左表2**）の範囲内の方。詳しくは募集案内をご覧ください。新宿区ホームページの住宅課のページでもご案内しています。
【募集案内の配布】5月26日㈪～6月3日㈫に住宅課、特別出張所、区立中央・四谷・鶴巻図書館（図書館は休館日、それ以外は土・日曜日を除く）で配布。新宿区ホームページの住宅課のページからも取り出せます。
【申込み】募集案内に折り込みの申込書に記入し、住宅課区立住宅管理係へ郵送してください。5月26日㈪～6月4日㈬の消印があり、6月5日㈭までに到着したものを受け付けます。
【問合せ】**住宅課区立住宅管理係**（第1分庁舎6階）☎（5273）3787へ。

表1　区営住宅所得基準表

●区営住宅（単身者・一般世帯）

家族数	年間所得金額
1人	0～240万円
2人	0～278万円
3人	0～316万円
4人	0～354万円
5人	0～392万円

●区営住宅（障害者等の世帯）

家族数	年間所得金額
1人	0～321万6千円
2人	0～359万6千円
3人	0～397万6千円
4人	0～435万6千円
5人	0～473万6千円

表2　区民住宅所得基準表

●区民住宅（一般世帯）

家族数	年間所得金額
2人	278万円～759万2千円
3人	316万円～797万2千円
4人	354万円～835万2千円
5人	392万円～873万2千円

※所得金額は所得税法上の所得金額をいい、給与所得控除後または必要経費控除後の前年中の所得金額です。計算方法は「募集案内」をご覧ください。
※家族数には申込者本人を含みます。家族数6人以上の場合はお問い合わせください。

元気館・健康増進プログラム（7月～9月）

表1　コース型プログラム（全12回）

プログラム	時間	プログラム	時間
ジュニアクラシックバレエ◎	月曜日16:30～17:30（小学1～3年生） 金曜日17:30～18:30（小学4～6年生）	リトルクラシックバレエ◎（5歳～6歳の未就学児）	土曜日12:05～13:05
よちよち体操◎（1歳～2歳未満と母親）	火曜日14:20～15:05		
ゆる体操	日曜日16:00～17:00	リトビクス	水曜日 9:30～10:30 水曜日10:50～11:50（2回とも同じ内容）
マッスルビクス	木曜日16:25～17:25		
マタニティヨーガ（妊娠16週以上で安定期に入った方）	金曜日11:00～12:00	幼児新体操◎（4歳～6歳の未就学児）	水曜日17:00～18:00
フラダンス★	火曜日11:00～12:00 水曜日15:30～16:30	ボディメイクバレエ	水曜日19:30～20:30
ベビービクス◎★（1～8か月未満の0歳児と母親）	火曜日12:15～13:00 木曜日11:00～11:45	バランス体操★	木曜日13:15～14:15 日曜日 9:30～10:30
		ストレッチバランスボール	木曜日14:25～15:25
親子体操◎★（1歳6か月～3歳未満の乳幼児と保護者）	火曜日15:15～16:00 土曜日10:00～10:45	産後体操★（産後1か月半以上12か月未満の母親）	火曜日アフタービクス 13:10～14:10 木曜日ママヨガストレッチ12:00～13:00
キッズダンス◎（小学生）	火曜日17:20～18:20	有酸素系ウェイトコントロール	金曜日14:15～15:15
ヨーガ★	火曜日18:30～19:30 日曜日13:15～14:15	ベーシックバレエ	金曜日18:45～19:45
シェイプアップヨーガ	金曜日12:15～13:15	自力整体法★	水曜日18:15～19:15 土曜日15:00～16:00
マットピラティス★	火曜日19:40～20:40 木曜日19:30～20:30		
ウォーキング	水曜日 9:30～10:30	筋力系ウェイトコントロール	日曜日11:00～12:00
幼児体操◎★（3歳～4歳の幼児）	火曜日16:10～17:10 土曜日10:55～11:55		
		クラシックバレエ	日曜日14:30～15:30

※各プログラムの体験は、事前にお申し込みください。
※8月12日㈫～17日㈰と9月23日㈫はコース型プログラムを休み、特別プログラムを実施します。ゆる体操は8月3日㈰は休み、全11回で開催します。
※ベビービクス・産後体操は託児があります（1歳～未就学児）。

コース型プログラム

【日時・内容】**左表1**のとおり
【対象】15歳以上の方（年齢制限のあるコースを除く）、各コース30名（リトビクスは15名。ジュニアクラシックバレエ・リトルクラシックバレエは5名以上の申し込みで開催）。年齢制限のあるコースは、コース開始日にその年齢に達していることが必要です。
【費用】4,800円
【会場・申込み】▶**来館の場合**…希望のプログラムを選び、1コースに付きはがき1枚を元気館にお持ちください。
▶**郵送の場合**…往復はがきに記載例（3面参照）のほか、年齢・生年月日、コース名・曜日・時間、◎印のコースを希望する方は子どもの氏名（ふりがな）・生年月日・年齢、マタニティヨーガ・産後体操を希望する方は出産予定日または出産日を記入し、5月31日（必着）までに**元気館**（〒169―0052戸山3―18―1）☎（3202）6291へ。1人1コースに付き1枚（2コースまで）。同一種目のコース（★印）は重複できません。
【抽選】定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して6月4日㈬午後3時から元気館で抽選（観覧可）。結果は6月中旬にはがきでお知らせします。定員に満たないコースは6月5日㈭から電話または直接、申し込みを受け付けます。先着順。
【入金】6月5日㈭～23日㈪に元気館でお支払いください。期間内に入金がない場合はキャンセル扱いとなります。
【同一コースへの申し込みが今回の抽選で連続3回落選となった方】次回10月～12月コースに優先的に参加できます（キャンセル待ちから繰り上がった方と、区内在住以外の方を除く）。

表2　フリー型プログラム

プログラム	時間	プログラム	時間
リズム＆ストレッチ	月曜日11:10～11:50	ダンスエアロビクス	月曜日13:50～14:20
ストレッチ	月曜日15:20～15:40 木曜日16:00～16:20 金曜日16:40～17:00 日曜日12:20～12:40	ダンベル体操＆全身シェイプ	月曜日14:30～15:10
		全身シェイプ	金曜日16:10～16:30
		ウォーキングエアロ	月曜日18:30～19:15 土曜日13:15～14:00
		お腹シェイプ	木曜日15:35～16:55
シェイプ＆ストレッチ	土曜日17:05～17:35	初めてエアロ	金曜日15:30～16:00
ボディメイク	月曜日12:00～12:50 木曜日18:30～19:10	筋力アップ	土曜日16:15～16:55
全身ストレッチ	月曜日13:00～13:40 土曜日14:10～14:50	やさしいヨーガ	金曜日13:30～14:00

フリー型プログラム

【日時・内容】**左表2**のとおり
【対象】15歳以上の方
【持ち物】動きやすい服装、室内用運動靴

トレーニング室（自由利用）

【日時】月～土曜日…午前9時～午後8時45分、日曜日・祝日等…午前9時～午後5時45分
【内容】エアロバイク（自転車）・筋力トレーニングマシン・ウオーキングマシン等。指導員がトレーニングの目的に合わせて指導します。
……＜フリー型・トレーニング室共通＞……
【費用】400円。当日直接、元気館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても料金は400円です。コース型プログラム参加者はコース参加日は無料、その他の日は400円です。
【会場・申込み】当日直接、**元気館**（戸山3―18―1）☎（3202）6291へ。