

元気館「低負荷バランス体操教室」

7月～9月
コース

コース	日程
① 月曜コース(全10回)	7月7日～9月29日 (7月14日・8月11日・9月8日を除く)
② 火曜コース(全12回)	7月1日～9月30日 (8月12日・9月23日を除く)
③ 水曜コース(全12回)	7月2日～9月24日 (8月13日を除く)
④ 木曜コース(全12回)	7月3日～9月25日 (8月14日を除く)
⑤ 金曜コース(全12回)	7月4日～9月26日 (8月15日を除く)

①②④⑤は午前9時40分～10時40分、③は午前コースは午前11時～12時、午後コースは午後0時45分～1時45分。③は午前または午後のいずれかのみ参加
※血圧等測定のため開始時刻の20分前に集合

【日時・コース】左表のとおり
【対象・内容】主に高齢者向けの軽体操プログラム。バランスパッド、ポールなどを使用した、筋力向上と転倒しにくい体づくり、物忘れ予防のための体操・ゲームほか
【費用】①は4千円・②～⑤は各4千800円
【持ち物】館内で使用する運動靴・タオル・飲み物。体操しやすい服装でおいでください。
【会場・申込み】電話で午前9時～午後5時に元気館(戸山3-18-1) ☎(3202)6291へ。各コース先着15名。

5月31日(土)～6月6日(金)は禁煙週間
5月31日は世界禁煙デー
新宿区は受動喫煙の防止を推進していきます



この機会に、禁煙について考えてみましょう。
●**たばこの害について**
たばこの煙には、本人が吸い込む「主流煙」、口から吐き出す「呼出煙」、たばこの先から出る「副流煙」があり、副流煙が最も多くの有害物質を含んでいますが、主流煙は副流煙に比べて、発がん物質を含むタールが3.4倍、体を酸欠にする一酸化炭素が4.7倍、依存性のあるニコチンが2.8倍も含まれています。たばこの害は、たばこを吸う本人だけでなく、たばこを吸わない方にも及ぶことを十分認識しましょう。

●**事業者の方へ**
健康増進法には、施設管理者が受動喫煙の防止に努めるよう定められています。施設内の全面禁煙が最も効果的ですが、難しい場合は、時間分煙や空間分煙等から始めてみましょう。
▼**時間分煙**：混雑時を禁煙タイムとし、段階的に時間枠を拡大する。
▼**空間分煙**：禁煙フロアと喫煙フロアに分けたり、喫煙コーナー等をつけて、たばこの煙が喫煙場所から漏れないようにする。

●**禁煙・分煙への取り組み**
保健センターで実施している無料健康診査を受診した方で、禁煙する意向がある方には指導を行っています。早急に禁煙する意思のある方には、禁煙支援として禁煙補助剤1箱分の引換券をお渡ししています。
▼**事業者を対象とした食品衛生講習会**等で、受動喫煙防止や分煙の推進に関するパンフレットを配布し、たばこによる健康被害の知識の普及に努めているほか、全面禁煙・分煙を表示するステッカーを希望する飲食店等に配布しています。
▼**専門の講師による講演会**で、たばこの健康被害についての普及・啓発を行っています。
※各事業について詳しくは、後日、「広報しんじゅく」や、新宿区ホームページの健康推進課のページでお知らせします。
【問合せ】健康推進課地域保健係(本庁舎7階) ☎(5273)3047へ。

しんじゅく情報局

水道なんでも相談

【日時】6月4日(水)午前11時～午後2時
【会場・申込み】当日直接、四谷区民センター1階(内藤町87)へ。
【問合せ】東京都水道局新宿営業所 ☎(5368)3055へ。

夏休みラジオ体操指導者講習会

【日時】6月13日(金)・14日(土)、午後6時30分～8時
【対象】区内在住・在勤でラジオ体操に関心がある方、20名
【内容】「ラジオ体操第一・第二」「みんなの体操」の実演と指導法(多胡肇/NHKテレビ・ラジオ体操指導者)
【費用】無料

【持ち物】体操のできる服・体育館履き
【会場・申込み】当日直接、戸塚第二小学校(高田馬場1-25-21)へ。先着順。
【問合せ】区ラジオ体操会連盟事務局 ☎(3366)0071(桑原方)へ。

「インターネットと電子メール」：7月8日～29日の火曜日。いずれも午後2時～4時
【対象】区内在住で、Aコースはパソコンが初めての方、Bコースは日本語入力ができる方、各コース18名
【費用】5千円。ほかにテキスト代千円(テキストはA,B共通)
【申込み】往復はがきに記載例(3面参照)のほか希望コース(A・Bの別)を記入し、6月13日(必着)までに、四谷ひろば「パソコン講座」係(〒160-0004四谷4-20)へ。応募者多数の場合は抽選。

【問合せ】四谷ひろば運営協議会・香村 ☎090(5195)9153へ。
(2)「CCAAアートプラザ」の講座
①大人の図工室
【日時】毎週金曜日午後6時～9時
【内容】図工室開放による自由な創作活動。各種工具あり。アドバイザーは元四谷第四小学校図工教師
【費用】1回3千円
②デジタル写真塾
【日時】毎月第2・第4土曜日午前10時～11時30分

【対象】初心者の方
【内容】デジタルカメラの活用方法、写真を使った絵手紙作成ほか。講師は(株)日本写真家協会会員
【費用】入会金千円、1回千円
③レベルアップ写真塾
【日時】毎月第1・第3金曜日午後7時～8時30分
【対象】一眼レフカメラを使いこなしたい方、個展を目指す方。講師は(株)日本写真家協会会員
【費用】入会金千円、1回千円
【問合せ】NPO法人市民の芸術活動推進委員会(四谷ひろば) ☎(3359)3413へ。

区民のひろば

費用・申し込み・問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆**名曲コンサート** 5月31日(土)午後2時～4時30分、角筈区民ホールで。会員による歌のコンサート。「荒城の月」ほか。会員(ボイストレーニング)も募集中。☎入場無料。☎当日直接、会場へ。先着100名。☎世界的名歌を楽しむ会・小倉 ☎(3373)8400

◆**早稲田大学マンドリン楽部第180回記念演奏会** 5月31日(土)午後2時から(1時30分開場)。日本青年館(霞ヶ丘町)で。ニュルンベルク「マイスターズ・前奏曲」ほか。☎前売券500円、当日券800円。☎前売券は事前に電話で予約。☎同楽部・小泉 ☎080(5643)6580

◆**市民のための環境公開講座「洞爺湖サミットを読む～どうなる、気候変動次期枠組」** 5月31日(土)午後1時30分～4時30分、損保ジャパン本社ビル(西新宿1)で。☎無料。☎事前に電話で。先着250名。☎同講座事務局 ☎(3349)9598(株損害保険ジャパン内)

◆**無料法律相談** 6月30日(月)までと9月22日(月)～12月12日(金)、早稲田大学学生会館(戸山1)で。学生による親族・相続法に関する相談。☎事前に電話で。☎同大学法律相談部・松尾 ☎080(6619)5546

◆**弁護士による無料法律相談** 5月28日～6月14日の水・木・土曜日、午後4時10分から・6時30分から(土曜日は6時から)、各1時間程度、

大東文化大学法科大学院内(信濃町)で。民事一般(離婚・相続等)に関する相談。期間終了後も水・木・土曜日に同様の相談を受け付け(無料)。☎事前に電話で。☎月～木曜日と土曜日(祝日を除く)の午後0時～6時に同大学院リーガル・クリニック・センター・大木 ☎(5399)7397

★サークル紹介・会員募集★

◆**社交ダンス** 毎週火曜日午後0時20分～3時20分、新宿コズミックセンターで。初心者歓迎。プロの講師が指導。☎入会金2,000円・月2,000円。☎ダンス友の会・斉藤 ☎(3208)0343

◆**社交ダンス** 毎週火曜日、初心者…午後6時～7時30分、中級者…午後7時40分～9時30分、大久保地域センターほかで。男性歓迎。☎入会金1,000円、初心者…月2,000円・中級者…月4,000円。☎新宿ぎざなサークル・青木 ☎090(6300)7620

◆**柔軟体操・リズムダンス** 毎週月曜日午前10時～11時30分、落合第一地域センターで。健康保持が目的。60歳以上対象。☎入会金2,000円・月3,000円。☎午前10時～午後3時に柔軟体操とリズムダンス・奥井 ☎(3951)8244

◆**ヨガ** 毎週火曜日午後8時～9時10分、四谷地域センターで。インストラクターが指導。☎1回1,000円(初回のみ500円)。☎空蓮(ペンダリーカ)・山崎 ☎080(5408)5519

◆**初めての英会話** 毎月4回月曜日午後1時～2時、四谷地域センターで。講師はアメリカ人。50～60歳代対象。☎入会金4,000円・月4,000円。☎マイフレンズ・菊地原 ☎080(5084)6735

◆**中国語** 毎週火曜日午後3時～5時、大久保地域センターで。または、毎週金曜日午後1時～3時、北新宿生涯学習館で。月4回。日常会話を楽しく学習。講師は中国人。初心者対象。

☎月6,500円。☎中国語学習会・伊藤 ☎090(4073)5091

◆**民謡舞踊** 毎月3回水曜日午後1時30分～3時30分、信濃町ことぶき館(7月からは四谷ひろば)で。区内在住・在勤者対象。☎入会金1,000円・月3,600円。会場費別途。☎大木戸きさらぎ会・渋谷 ☎(3353)6389

◆**詩吟** 毎月第1～第3火曜日午後1時30分～3時30分、大久保地域センターで。☎月2,500円。☎午後5時以降に日本吟友会・長谷 ☎(3202)7296

◆**女声コーラス** 毎週木曜日午前10時～12時、四谷地域センターで。愛唱歌・合唱曲ほか。初心者歓迎。☎入会金2,000円・月4,500円。☎コロ・エリカ・杉山 ☎(3352)5803

◆**女声合唱** 毎週木曜日午前10時～12時、北新宿生涯学習館で。☎入会金1,000円・月4,000円。☎コール・フェミナ・森岡 ☎(3349)5166

◆**童謡** 毎月第2・第4日曜日午後1時～3時、四谷地域センターで。物忘れ防止を目的に「赤とんぼ」「夕焼小焼」などを歌う。☎1回300円。☎童謡・歌の会・片山 ☎(3353)6493

◆**書道** 毎月第1～第3金曜日午前10時～12時、薬王寺ことぶき館で。60歳以上対象。初心者歓迎。☎月2,000円。☎康甫書道教室・尾崎 ☎(3353)7234

◆**水墨画** 毎月第2・第4水曜日午後6時30分～8時30分、戸山生涯学習館で。☎入会金1,000円・月2,500円(4か月分前納)。☎水曜水墨会・青木 ☎(3362)2609

◆**短歌** 毎月第3水曜日午後1時30分～3時30分、戸山生涯学習館で。☎6か月8,000円。☎午後7時～9時に戸山短歌会・竹島 ☎(5273)0363

◆**短歌** 毎月第2日曜日・第4水曜日午後1時～3時30分、落合第二地域センターで。初心者歓迎。見学可。☎月1,000円。☎落合短歌会・青木 ☎(3368)5055