

水泳・水中ウォーキング教室

【日時・クラス・対象等】4月～20年3月(休館日・区事業開催日・7月20日(金)～8月31日(金)を除く)。クラス・時間・対象等は下表のとおり(医師から運動を禁止されている方は参加できません)

【会場】新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)
【費用(年額)】月曜日…27,550円、火曜日…37,050円、水曜日…38,950円(保険料を含む)。納入は2月・8月に振り込み

【主催・申込み】はがきにクラス名(第2希望まで)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・生年月日のほか、現在同教室を受講している方はクラス名・受講ナンバーを記入し、2月1日(必着)までに新宿区水泳連盟(〒169-8799新宿北郵便局留)へ。応募者多数の場合は抽選。

【問合せ】水曜日に直接、会場プール受付へ。電話の場合は、同連盟 ☎090(4020)9810(午後7時～9時)へ。

	クラス	時間	定員	対象
月曜日	S1 初心者	9:20～10:30	25名	初めて水に入る方から
	W1 水中ウォーキング	9:20～10:30	25名	1人で歩行、衣服の着脱ができる方
	W2 水中ウォーキング	10:30～11:40	50名	
	S2 中上級	11:40～12:50	45名	3種目を25m以上泳げる方
火曜日	S3 中級	9:20～10:30	45名	2種目以上を25m泳げる方
	W3 はつらつウォーキング	10:30～11:40	50名	1人で歩行、衣服の着脱ができる方
水曜日	S4 初級	11:40～12:50	45名	初心者から2泳法習得までの方
	S5 上級	9:20～10:30	45名	4種目を25m泳げる方、資格の取得を目指す方
	S6 中級	10:30～11:40	45名	2種目以上を25m泳げる方
	H1 ゆっくり中上級	11:40～12:40	40名	60歳以上で2種目以上泳げる方
	H2 ゆっくり初中級	12:40～13:40	40名	60歳以上で初心者から2泳法習得までの方
	S7 初中級	13:40～14:50	45名	初心者から2泳法習得までの方
	W4 腰痛予防ウォーキング	14:50～16:00	35名	1人で歩行、衣服の着脱ができる方
	K1 幼児	14:55～15:55	30名	4歳児・5歳児の方
	K2 小学生	16:05～17:05	50名	小学1～3年生で初心者から4泳法習得までの方
	K3 小学生	17:10～18:10	40名	小学4～6年生で初心者から4泳法習得までの方
	S8 初中級	18:10～19:20	45名	初心者から4泳法習得までの方(中学生対象)
	S9 一般	19:20～20:30	45名	4泳法習得までの方
	S10 中上級	20:30～21:40	45名	3種目を25m以上泳げる方

催し

◎牛込箆笥地域まつり

【日時】1月28日(日)午前9時30分～午後4時

【会場】牛込箆笥地域センター(箆笥町15)・あさひ児童遊園(横寺町52)

【内容】囲碁大会・お茶会・卓球大会・包丁研ぎ・古本交換・植木市・作品展示・書初め展・登録団体舞台発表会・都立市ヶ谷商業軽音楽部演奏・神楽坂芸妓をどりほか。詳しくは、牛込箆笥地域センターホームページ(☎http://www2.odn.ne.jp/~hak34780/)をご覧ください。

【問合せ】牛込箆笥地域センター ☎(3260)3677へ。

◎「夏目漱石」関連図書の展示と展示リストの配布

今年は夏目漱石生誕140年に当たります。それを記念して区立図書館では夏目漱石関連図書を展示します。関連図書は閲覧・貸し出しができるほか、新宿区ホームページの図書館のページから貸し出し予約ができます。

また、区立図書館所蔵の漱石作品と関連図書の一覧は、2月1日(休)から図書館ホームページ内の「夏目漱石のページ」でご覧いただけます。

【展示期間】2月1日(休)～28日(休)の各館の開館時間内

【会場】区立図書館(全9館)

【問合せ】中央図書館(下落合1-9-8) ☎(3364)1421・区立図書館へ。

◎新春コンサート

●若松地域センター開館10周年記念事業

【日時】2月10日(出)午後1時30分～4時

【内容】地域で活動する皆さんによる声

楽・邦楽・クラシックコンサート

【費用】無料
【会場・申込み】当日直接、若松地域センター(若松町12-6) ☎(3209)6030へ。先着100名。

◎ビデオシアター

【日時】2月10日(出)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住・在勤の方
【内容】第1部…アニメ清水次郎長伝(浪曲二代目広沢虎造)「追分三五郎」「追分宿の仇討ち」、第2部…名作ビデオ絵本「水仙月の四日」(宮沢賢治)、「でたらめ経」(宇野浩二)

【費用】無料
【会場・申込み】当日直接、大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961へ。

◎エンパワーメント講座

●年金分割制度～離婚・夫婦について考える～

【日時】2月24日(出)午後1時30分～3時30分

【会場】新宿消費生活センター(高田馬場4-10-2)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名程度

【内容】4月から離婚時の年金分割が始まります。制度の内容を理解し、改めて「離婚」「夫婦」「自分の生き方」などを考えます(岡野あつこ/NPO法人日本家族問題相談連盟理事長・離婚カウンセラー)。

【費用】無料

【申込み】電話でウィズ新宿(男女共同参画推進センター) ☎(3341)0801(日・月曜を除く午前8時30分～午後5時)へ。インターネットを利用した電子申請でも申し込みます。先着順。

ビズ新宿パソコン教室

【日時・講座名・受講料等】下表のとおり。受講料はテキスト代を含みます。また、難易度は0(入門)、1(初級)、2(中級)、3(上級)です。

※ワード基礎・応用、エクセル基礎・応用講座は終了後、希望する方は検定を受けることができます(受験料がほかに必要)。

※5回以上の講座は受講日を振り替えることができます。

【対象】区内在住・在勤の方、各クラス12名(定員に満たない場合は、在住・在勤以外の方も受け付けます)

【会場・申込み】電話かファックス(講座名と日時、住所・氏名・電話番号・ファックス番号を記入)で、午前10時～午後6時にビズ新宿パソコン教室(西新宿6-8-2、BIZ新宿3階) ☎(3344)3255・☎(3344)3715(第2月曜日休館)へ。先着順。

区分	講座名	日時	受講料	難易度
超入門	シニア・初心者歓迎・パソコン入門1日(立ち上げから基本をゆっくり)	①2月5日(月)、②2月9日(金)、午前10時30分～午後5時(全1回)	8,470円	0
	パソコンいちからやり直し塾(疑問解決、パソコン操作のすべてを復習)	2月14日～4月25日の水曜日(3月21日を除く)、午前10時30分～12時(全10回)	31,260円	0
デジカメ写真、画像編集	デジカメ使いこなし(上手な撮り方から保存と印刷まで)	2月6日～4月10日の火曜日、午前10時30分～12時(全10回)	30,525円	0
	はじめての画像編集(画像編集ソフトを使い、写真に合わせ、色・大きさ等を変えます)	2月16日～3月16日の金曜日、午前10時30分～12時(全5回)	16,000円	1
	プロに学ぶ画像編集実践(プロのデザイナーによる実践講座)	①2月21日(休)～23日(金)午後6時30分～8時30分(全3回) ②3月10日(出)午前10時～午後4時(全1回)	16,000円	2
パソコンで生活向上!	楽しむパソコンライフ(音楽、CD保存・スライドショー・オークション・ブログ)	2月15日～4月19日の木曜日、午後1時～2時30分(全10回)	31,260円	2
	パソコンアートをエンジョイしよう(描いて、塗って、印刷、作品完成)	2月8日～3月8日の木曜日、午前10時30分～午後0時30分(全5回)	16,260円	1
	インターネット・メール・携帯電話活用術	2月16日～3月16日の金曜日、午後1時～2時30分(全5回)	15,000円	1
じっくり基礎から応用まで(検定で資格取得可)	ワード基礎(初歩から3級レベルまで)	①2月10日(出)・17日(出)午前10時～午後5時30分(全2回) ②2月19日～4月23日の月曜日、午後1時～2時30分(全10回)	31,000円	1
	ワード応用(より詳しく2級レベルまで)	①2月16日～3月16日の金曜日、午前10時30分～12時(全5回) ②3月10日(出)午前10時～午後5時30分(全1回)	16,000円	3
	エクセル基礎(初歩から3級レベルまで)	①2月19日～4月23日の月曜日、午後3時～4時30分(全10回) ②2月21日～3月2日の水～金曜日、午後6時30分～9時(全6回) ③2月24日(出)・3月3日(出)午前10時～午後5時30分(全2回)	31,000円	1
	エクセル応用(より詳しく2級レベルまで)	①3月14日(休)～16日(金)午後6時30分～9時(全3回) ②3月17日(出)午前10時～午後5時30分(全1回)	16,000円	3
	すぐ活用できる、即実践	ワードで作る案内状・旅行記・便利技 エクセルで作る住所録・こづかい帳・関数の技	2月6日～3月13日の火曜日(2月13日を除く)、午後1時～2時30分(全5回) 2月6日～3月13日の火曜日(2月13日を除く)、午後3時～4時30分(全5回)	15,490円
ホームページ	ホームページ作成と公開(HTML・画像・ハイパーリンク・FTPの利用)	2月15日～4月19日の木曜日、午前10時30分～12時(全10回)	32,000円	1
	ホームページ作成実践(レイアウト・小技・フレーム・携帯サイト・アニメーションGIF等)	2月7日(休)～9日(金)午後6時30分～9時(全3回)	15,000円	2
タッチタイピング	キーを見ないで正しく早く打てることを目標とします	2月19日～3月19日の月曜日、午前10時30分～12時(全5回)	15,000円	0
パワーポイント	プレゼンテーション作成の必須アイテム、基本から実践的なテクニックまで	2月14日(休)～16日(金)午後6時30分～8時30分(全3回)	12,000円	1

スポーツ

◎区民スケート教室

【クラス・日時】①区民サンデーおとな・こどもクラス…2月4日～25日の日曜日午前7時30分～8時30分、②新宿区民クラス…2月6日～27日の火曜日午前10時45分～11時45分、各全4回

【対象】区内在住・在勤の方、①は100名、②は18歳以上の方、50名
【費用】6,000円(貸し靴代を含む)
【主催・会場・申込み】直接、シチズンアイススケートリンク・新井(区スケート連盟)(高田馬場4-29-27) ☎(3371)0910へ。

◎なぎなた初心者教室

【日時】2月14日～28日の水曜日午後1時～3時または午後7時30分～9時・土曜日午前9時30分～11時30分、全5回
【会場】新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

【対象】区内在住・在勤の小学生以上の方、10名
【費用】3,000円
【主催・申込み】往復はがきに記載例(4面右上参照)のとおり記入し、2月1日(必着)までに区なぎなた連盟・射手矢知子(〒169-0072大久保1-3-8) ☎(3200)9912へ。先着順。

◎区民ダンスの夕べ

【日時】2月18日(出)午後5時30分～8時30分
【対象】区内在住・在勤の方と連盟会員の方、100名
【内容】ダンスパーティー
【費用】800円
【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)へ。先着順。
【主催・問合せ】区アマチュアダンス協会・今泉 ☎(5348)2951へ。