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）

コース型	時間
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
フラダンス★	火曜日11:00～12:00 水曜日15:30～16:30
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
親子体操◎★（1歳6か月～3歳未満の乳幼児と保護者）	火曜日14:30～15:15 土曜日10:00～10:45
キッズダンス◎(小学生)	火曜日17:00～18:00
ヨーガ★	火曜日18:15～19:15 日曜日13:15～14:15
シェイプアップヨーガ	金曜日13:15～14:15
マットピラティス	火曜日19:30～20:30
ウォーキング	水曜日　9:30～10:30
幼児体操◎★（3歳～4歳の幼児）	火曜日15:30～16:30 土曜日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
ボディメイクバレエ	水曜日19:30～20:30
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14:30～15:30
産後体操★（産後1か月半以上12か月未満の母親）	火曜日13:15～14:15 木曜日12:00～13:00
有酸素系ウェイトコントロール	金曜日14:30～15:30
ベーシックバレエ	金曜日18:45～19:45
自力整体法★	水曜日18:15～19:15 土曜日15:00～16:00
気功	日曜日16:00～17:00
筋力系ウェイトコントロール	日曜日11:00～12:00
クラシックバレエ	日曜日14:30～15:30

※ベービクス・産後体操は託児を利用できます（1歳～未就学児）
※子ども向けプログラムを除き、参加する方以外は入室できません

表2　フリー型プログラム

フリー型	時間
ストレッチ	月曜日11:15～11:35 〃　15:40～16:00 木曜日16:10～16:30 金曜日17:00～17:20 土曜日17:10～17:30 日曜日12:20～12:40
ボディメイク	月曜日12:00～12:40
全身ストレッチ	月曜日13:00～13:40 土曜日14:00～14:40
ダンベル体操	月曜日14:30～14:50 金曜日16:30～16:50
下半身シェイプ	月曜日15:00～15:20 木曜日18:30～18:50
ウォーキングエアロ	月曜日18:30～19:15 土曜日13:00～13:45
お腹シェイプ	木曜日15:40～16:00 〃　19:10～19:30
初めてエアロ	金曜日15:45～16:15
筋力アップ	土曜日16:15～16:55
やさしいヨーガ	金曜日12:15～12:45

《コース型プログラム》
【日時・内容】**表1**のとおり
【対象】満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。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
【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枚を元気館に持参。
▶郵送の場合…往復はがきに記載例（3面参照）のほか、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3日㈰午後3時から元気館で抽選します（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4日㈪から電話または直接、申し込みを受け付けます。先着順。
※入金期間…6月4日㈪～24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、区内在住者以外の方を除く）。

《フリー型プログラム》
【日時・内容】**表2**のとおり
【対象】満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…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。
……<以下共通>……
【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で、その他の日は400円です。
【申込み】当日直接、**元気館**（戸山3―18―1）☎（3202）6291へ。

建物の定期的な診断を ～「特殊建築物」「建築設備」「昇降機」は定期的な調査・報告を～

定期報告対象建築物・建設設備等

用途		報告の対象となる規模
特殊建築物等	①劇場・映画館・演芸場	用途の床面積が200㎡（用途が1階にない建築物は100㎡）を超えるもの
	②観覧場（屋外観覧席のものを除く）・公会堂・集会場	3階以上にある用途の床面積が100㎡を超えるもの。または用途の床面積が200㎡を超えるもの（平屋建てで、客席および集会室の床面積の合計が400㎡未満の集会場を除く）
	③旅館・ホテル	3階以上にある用途の床面積が100㎡を超えるもので、用途の床面積が3,000㎡（旅館、ホテルは2,000㎡）を超えるもの
	④百貨店・マーケット・勝馬投票券発売所・場外車券売場・物品販売業を営む店舗	
	⑤地下街	用途の床面積が1,500㎡を超えるもの
	⑥病院・診療所（患者の収容施設があるものに限る）・児童福祉施設等	3階以上にある用途の床面積が100㎡を超えるもの。または用途の床面積が300㎡を超えるもの（平屋建てで床面積の合計が500㎡未満のものを除く）
	⑦旅館・ホテル（③を除く）	
	⑧学校・体育館	3階以上にある用途の床面積が100㎡を超えるもの。または用途の床面積が2,000㎡を超えるもの
	⑨博物館・美術館・図書館・ボウリング場・スケート場・水泳場・スポーツの練習場	
	⑩下宿・共同住宅・寄宿舎の用途とこの表（⑭を除く）の用途の複合建築物	5階以上にある用途の床面積が100㎡を超えるもので、用途の床面積が1,000㎡を超えるもの
	⑪百貨店・マーケット・勝馬投票券発売所・場外車券売場・物品販売業を営む店舗（④を除く）	3階以上（⑫は地下も）にある用途の床面積が100㎡を超えるもの。または用途の床面積が500㎡を超えるもの
	⑫展示場・キャバレー・カフェ・ナイトクラブ・バー・ダンスホール・遊技場・公衆浴場・待合・料理店・飲食店	
	⑬複合用途建築物（⑩⑭を除く）	
	⑭事務所・そのほかこれに類するもの	用途の床面積が1,000㎡を超えるもの（5階建て以上の建築物で延べ面積が2,000㎡を超えるもののうち、3階以上にある用途の床面積が100㎡を超えるものに限る）
	⑮下宿・共同住宅・寄宿舎	5階以上にある用途の床面積が100㎡を超えるもので、用途の床面積が1,000㎡を超えるもの
⑯建築設備	換気設備（自然換気設備を除く）	上記の特殊建築物に設置するもの（共同住宅は住戸内の部分を除く）
	排煙設備（排煙機・送風機があるもの）	
	非常用の照明装置	
	給排水配管設備（給水タンク等を設置するもの）	
⑰昇降機等	エレベーター（工場などの労働安全衛生法の性能検査を受けているものを除く）	
	エスカレーター	
	小荷物専用昇降機（テーブルタイプを除く）	
	遊戯施設等（乗用エレベーター・エスカレーターで観光用のものを除く）	

※換気設備は、火気使用室・窓のない居室・集会場等の居室に設けられた機械換気設備のみ。昇降機は、一戸建て・長屋・共同住宅の住戸内に設置したものを除く（ホームエレベーター等）。新築の建築物の報告時期は、検査済証の交付を受けた直後の時期を除く。

特殊建築物等の定期調査報告制度は、建築物を安全に使用するため、建築基準法に基づき建築物等の所有者・管理者の方が建築物の敷地・構造・設備等について点検し、定期的に報告する制度です。

特に、不特定多数の方が利用する特殊建築物は、老朽化したり維持管理が十分でないと、構造・設備や避難施設などに不備や欠陥が生じ、火災や地震等が発生した場合に、大きな災害につながります。

事故の発生を未然に防ぎ、区民や利用する方の安全を確保するため、定期的に調査・報告をしてください。

【対象】特殊建築物（劇場・旅館・ホテル・病院・学校・共同住宅との複合建築物など多数の人が利用する建築物）の所有者・管理者の方
【報告の内容】建築物の避難施設等の状況調査や建築設備・昇降機の作動検査などを、定期的に専門的技術を有する1級・2級建築士または国土交通大臣が定める調査資格者に調査を依頼し、その結果を東京都または区に報告します。報告が必要な定期報告対象建築物は**左表**（19年度に報告が必要なものは、①～⑩・⑯・⑰）のとおりです。
【報告時期】①～⑤は毎年11月1日～翌年1月31日（毎年報告）、⑥～⑩は19年5月1日～10月31日（3年ごとに報告）、⑪～⑭は20年5月1日～10月31日（3年ごとに報告）、⑮は21年5月1日～10月31日（3年ごとに報告）、⑯⑰は毎年報告（前年の報告日の翌日から起算して1年を経過する日まで。遊戯施設等は6か月ごとに報告）
【報告書の受付窓口】
●特殊建築物…㈶東京都防災・建築まちづくりセンター定期報告担当（〒150-8503渋谷区渋谷1―15―9、美竹ビル）☎（5466）2001
●建築設備…㈶日本建築設備・昇降機センター定期報告部（〒105-0001港区虎ノ門1―13―5、第一天徳ビル）☎（3591）2421
●昇降機等…東京都昇降機安全協議会（〒107-0062港区南青山5―11―2、共同ビル）☎（3406）5471
【問合せ】**建築課建築防災係**（本庁舎8階）☎（5273）3745へ。

いつまでも元気でイキイキと!「今から取り組む介護予防」

「ずっと元気で暮らしたい」「できれば寝たきりになりたくない」と誰もが考えています。
住み慣れた地域で、自分らしく楽しく暮らしていくためには、65歳からの介護予防が大切です。

介護予防教室は、介護保険の要介護・要支援と認定されていない65歳以上で、特に介護予防が必要な方を対象に実施しています。今回は、主な内容をお知らせします。
【問合せ】**高齢者サービス課介護予防係**（本庁舎2階）☎(5273)4594へ。

介護予防教室の対象は？

次のすべてに該当する方です。
①区内在住の65歳以上の方、②介護保険の要介護認定で、要介護認定または要支援認定がでていない方（未申請の方を含む）、③基本健康診査票に同封する「基本チェックリスト」で一定の項目数に該当し、医学的に教室参加が問題ないと判定された方

●対象に該当しない元気な方は、一般高齢者健康教育（保健センターで実施する「若がえり講座」）・介護予防講演会等を活用して、現在の状態を維持しましょう。
●介護保険で要支援1・2の認定を受けている方は、介護予防給付のサービスを利用して、介護予防に取り組むことができます。

19年度に実施する介護予防教室は？

次の教室を実施します。参加費はいずれも1回400円です。
それぞれの教室の実施会場は**下図**をご覧ください。

■口腔機能向上（教室名「お口元気教室」）
会場…牛込・四谷・西新宿・落合保健センター
歯科衛生士等の指導により、口腔内の健康を保つための工夫を学び、食べることや飲み込みの機能を向上
原則月2回、1回1時間30分の3か月コース（1クラス12名程度）

■水中運動（教室名「らくらくウォーター体操教室」）
会場…デンマークイン新宿
温水プールの中で水の抵抗や浮力を利用して、全身の運動機能を向上。泳げない方も参加できます。
週1回、1回1時間30分の6か月コース（1クラス8名程度）

デンマークイン新宿の教室に参加した皆さん

■総合的予防改善（教室名「トータルリフレッシュ教室」）
会場…本塩町・東五軒町・中町・大久保・北新宿第二・上落合・下落合ことぶき館、西早稲田ふれあいプラザ
運動機能の向上を中心に、低栄養にならないための工夫やお口の健康など介護予防に大切なノウハウを学習し、総合的に改善
週2回、1回1時間30分の3か月コース（1クラス15名程度）

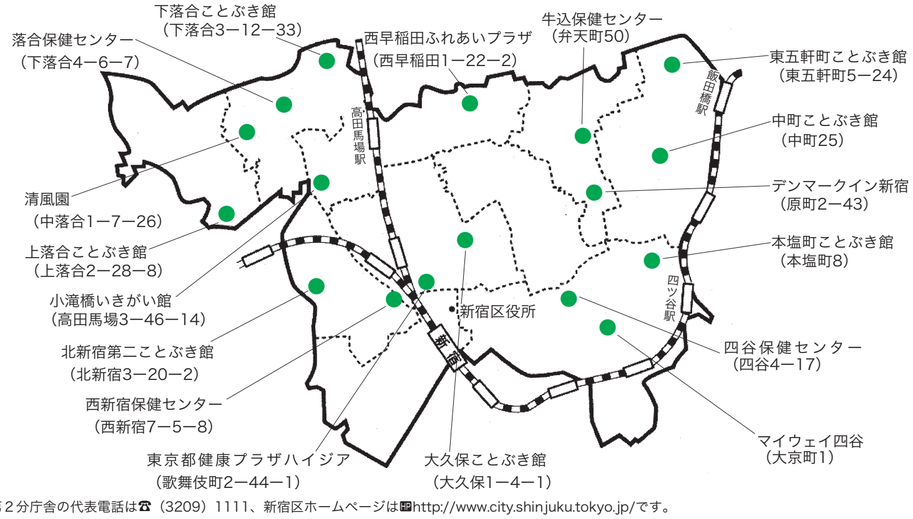
■筋力向上トレーニング(マシンなし)
（教室名「いきいきパワーアップ体操教室」）
会場…牛込・西新宿保健センター
マシンを使わずに、全身の筋力を向上させ日常生活動作を向上
週1回、1回1時間30分の3か月コース（1クラス15名程度）

■転倒予防（教室名「ころばぬ体づくり体操教室」）
会場…清風園、東京都健康プラザハイジア
筋力・バランス能力を鍛えて、ころばない体づくり
週1回、1回1時間30分の3か月コース（1クラス12名程度）

清風園の教室に参加した皆さん

■筋力向上トレーニング(マシンあり)
（教室名「若返りパワーアップ体操教室」）
会場…清風園、東京都健康プラザハイジア、マイウェイ四谷
高齢者向けの筋力トレーニングマシンを使って、筋力を鍛える
週2回、1回1時間30分の3か月コース（1クラス12名程度）

■低栄養改善（教室名「食べて体イキイキ教室」）
会場…牛込・四谷・西新宿・落合保健センター
老化の原因となる、体の栄養状態の低下を防ぐ工夫を調理実習と会食から学習
週1回、1回3時間の3か月コース（1クラス12名程度）



どうすれば参加できますか？

まず、医療機関や区民健康センターで、「基本健康診査（成人健康診査等）」を受診してください。
その後、介護予防が必要な方には地域包括支援センターで介護予防ケアプランを作成後、介護予防教室へ参加していただきます。

介護予防教室参加までの基本的な流れ

医療機関・区民健康センター
「基本健康診査（成人健康診査等）」（年1回行う65歳以上の方の基本健診）を受診します。
健診項目に加え、介護予防の必要性を判定する「生活機能評価」を併せて実施します。心身の状態を調べる「基本チェックリスト」も使用します。

区の基本健康診査は受けていないが、人間ドックなどで検査をしている方

↓ 結果送付

高齢者サービス課
「基本チェックリスト」「生活機能評価」等の結果を基に介護予防の必要度を判定し、対象となる区民の方へ通知を送ります。

保健センター
月1回、介護予防の必要性を判定する「生活機能評価」を実施している日においでください。詳しくは、お問い合わせください。

← 結果送付

↓ 郵送

「介護予防への取り組みをお勧めします」という通知を受け取った方
地域包括支援センターに相談しましょう。

保健センターでは「認知症・うつ予防相談」を実施しています。
詳しくは、保健センターにお問い合わせください。

↓

地域包括支援センター
「生活機能評価」等の結果を基に、どのように心配なところを改善するかを一緒に考えアドバイスします。
→ 介護予防ケアプランを作成（無料）
→ 必要な介護予防教室へ申し込み、参加していただきます。

10か所の地域包括支援センターがあなたの介護予防をお手伝いします

区役所前地区…**新宿区役所地域包括支援センター**☎（5273）4594
四谷地区…**若葉地域包括支援センター**☎（5367）6770
箪笥地区…**北山伏地域包括支援センター**☎（3266）0753
榎町地区…**原町ホーム地域包括支援センター**☎（5367）6737
若松地区…**若松町地域包括支援センター**☎（5292）0710
大久保地区…**大久保地域包括支援センター**☎（5291）6639
戸塚地区…**高田馬場地域包括支援センター**☎（3203）3143
落合第一地区…**聖母ホーム地域包括支援センター**☎（3953）4080
落合第二地区…**上落合地域包括支援センター**☎（5348）5566
柏木・角筈地区…**淀橋地域包括支援センター**☎（5338）9531

次の介護予防教室は、区内在住の65歳以上で、介護保険の要介護認定を受けていない方が対象です。「基本チェックリスト」での判定は必要ありません。詳しくは、高齢者サービス課へお問い合わせください。後日、「広報しんじゅく」で参加者を募集します。

◎尿失禁予防（教室名「もう安心、尿漏れ改善教室」）
会場…小滝橋いきがい館、マイウェイ四谷
女性対象。骨盤底筋や腹部・下肢の筋力を高め、軽い尿失禁の予防と改善
月2回、1回1時間30分の3か月コース（1クラス12名程度）

◎認知症予防（教室名「脳はつらつ教室」）
会場…小滝橋いきがい館、マイウェイ四谷
運動プログラムと脳を刺激するプログラムで認知症を予防
週1回、1回1時間30分の4か月のコース（1クラス15名程度）