

招待状は
10月上旬に送ります
敬老会は10月に
開催します

敬老週間に合わせ、例年9月上旬に実施していましたが、残暑の厳しい時期であることから、昨年10月に開催しています。今年も、10月17日(水)・18日(木)に開催します。詳しくは、「広報しんじゅく」10月5日号でお知らせする予定です。
※事業の見直しに伴い、今年からお菓子の配布はありません。
【問合せ】高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階)☎(5273)4567・☎(5272)0352へ。

心も体もいきいきと 区内公衆浴場で 湯ゆう健康教室

【日時・会場・内容】下表のとおり。時間はいずれも午後2時～2時45分
【対象】区内在住の60歳以上で「ふれあい入浴証」をお持ちの方、各回20名程度
【申込み】「ふれあい入浴証」をお持ちの上、当日直接、会場へ。先着順。
【問合せ】高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階)☎(5273)4567・☎(5272)0352へ。

会場	第1回	第2回	第3回	第4回
世界湯 (高田馬場3-8-31) ☎(3371)2409	9月19日(水) お口ピカピカ、 8020手入れ術	9月26日(水) 楽しく歌おう	10月3日(水) 血液サラサラ、 心もポカポカ 健康術	10月10日(水) パクパク食べて、 元気モリモリ 栄養指南
万年湯 (大久保1-15-17) ☎(3200)4734	10月12日(金) 南京玉すだれ	10月19日(金) カラダいきいき 若返り食事法	10月26日(金) お口いきいき 健口法	11月2日(金) 100までいきいき 元気ウオーキング法
松の湯 (山吹町16) ☎(3268)6248	10月15日(月) 血压管理のための 健康生活術	10月22日(月) フラダンス	10月29日(月) 血压管理のための 食事法	11月5日(月) お口元気に体 操しましょう
大星湯 (市谷台町18-3) ☎(3351)7625	11月13日(火) 血压管理のための 健康生活術	11月20日(火) お口元気に体 操しましょう	11月27日(火) 血压管理のための 食事法	12月4日(火) 楽しく歌おう
若葉湯 (若葉2-11) ☎(3351)8847	11月15日(木) 元気に冬を乗り 切る!体力づくり	11月22日(木) いつまでもおい しく食べよう! お口元気教室	11月29日(木) 元気で長寿!健 康食のポイント	12月6日(木) ゲームでみんな 楽しく

新しく出会う仲間とともに
地域へつながる活動に
参加しませんか

シニア活動館の 地域現役塾 地域の学校

50歳以上の方がこれまでの経験や知識を生かし、身近な地域を舞台に活動するための「きつかけづくり」となる講座です。24年度は、高田馬場シニア活動館・信濃町シニア活動館で開催します。地域とつながりを持つことが、毎日を安心して暮らしていく上で大切なことと気付いても、「どうすればよいか分からない」「どんな活動をするか迷っている」という方が対象です。
【日程・会場・内容】下記のとおり
【対象】区内在住で50歳以上の方、各50名
【申込み】電話かほかき・ファックス(記載例(2面参照)のとおり記入)で、10月10日(必着)までに参加を希望するシニア活動館へ。応募者多数の場合は抽選。

開催日	内容
10月25日	基調講演と今後の塾の説明会 講師/木之元亮(俳優。「太陽にほえろ」等)に出演)
11月29日	地域の問題点の把握1 地域のことを全般的に知ろう
12月20日	地域の問題点の把握2 地域をもっと知ろう(生活編)
25年1月24日	地域の問題点の把握3 地域をもっと知ろう(環境編)
2月28日	活動場所を考えよう 興味ある分野を見つけよう
3月上旬	現地見学会 さまざまな活動場所を見てみよう
3月21日	塾を終えて 課題や今後のことを考えよう

高田馬場シニア活動館
「地域現役塾」
【時間】いずれも木曜日午後7時～9時(全7回)
【所在地】〒169-0075 高田馬場3-31-29
【電話番号】☎(3362)4560
【ファックス番号】☎(3368)8169

開催日	内容
10月20日	人の役に立つ自分探し 新宿区の地域活動の現況を紹介
11月17日	ボランティア入門はここから すでに形のあるよく知られた活動を学ぶ
12月1日	広げようボランティアの輪 活動する地域の団体を知ろう
25年1月19日	初めの一步 ボランティアを体験してみよう
2月23日	特技を生かして 多彩なボランティア活動
3月23日	今、地域の中で 自分に合ったボランティア発見

60歳以上の方へ マッサージ サービスを ご利用ください

健康増進のため、お近くのことぶき館等で毎月1～2回実施しています。10月～25年3月の日程をご案内します。
【日時・会場】右表のとおり。いずれも午後1時～5時
【費用】1回1,000円(30分の施術)
【申込み】当日直接、各施設へ(予約は当日のみ。予約開始は各館の開館時間からです。日程は変更することがありますのでご確認ください)。★初めて施設を利用する方には、「利用証」を発行します。健康保険証等をお持ちください。※改修工事のため、東五軒町ことぶき館は11月～25年2月、中町ことぶき館は12月～25年2月はマッサージサービスを休止します。休止期間中は、上落合地域交流館で施術者を2名から3名に増やして実施するほか、他の館で12月と25年2月の実施日を増やします。
【問合せ】高齢者福祉課 高齢者事業係(本庁舎2階)☎(5273)4567・☎(5272)0352へ。

施設名	電話番号	日程					
		10月	11月	12月	25年1月	2月	3月
本塩町ことぶき館(本塩町8)	(3350)1456	11(木)	8(木)・22(木)	13(木)	10(木)・24(木)	14(木)	14(木)・28(木)
東五軒町ことぶき館(東五軒町5-24)	(3269)6895	24(水)	—	—	—	—	13(水)・27(水)
北山伏ことぶき館(北山伏町2-17)	(3269)7197	19(金)	2(金)・16(金)	7(金)・21(金)	11(金)・25(金)	15(金)・22(金)	8(金)・22(金)
中町ことぶき館(中町25)	(3267)3321	10(水)	14(水)・28(水)	—	—	—	13(水)・27(水)
薬王寺ことぶき館(市谷薬王寺町51)	(3353)6625	17(水)	14(水)・28(水)	4(火)・19(火)	9(火)・23(火)	5(火)・20(火)	13(火)・27(火)
高田馬場第二ことぶき館(高田馬場1-4-17)	(3200)5038	9(火)	13(火)・27(火)	11(火)	8(火)・22(火)	12(火)	12(火)・26(火)
中落合ことぶき館(中落合2-7-24)	(3952)7163	12(金)	9(金)・30(金)	14(金)	11(金)・25(金)	15(金)	1(金)・15(金)
北新宿第二ことぶき館(北新宿3-20-2)	(3365)1121	4(木)	2(金)・15(木)	7(金)	11(金)・17(木)	1(金)	1(金)・21(木)
高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	(3362)4560	12(金)	9(金)・23(水)	14(金)	11(金)・25(金)	8(金)	8(金)・22(金)
信濃町シニア活動館(信濃町20)	(5369)6737	10(水)	7(水)・21(水)	12(水)・20(木)	9(水)・23(水)	13(水)・21(木)	13(水)・27(水)
戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	(3204)2422	—	—	—	8(火)・22(火)	12(火)	12(火)・26(火)
早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	(3208)2552	19(金)	9(金)・23(水)	10(月)・21(金)	11(金)・25(金)	15(金)・25(月)	8(金)・22(金)
新宿地域交流館(新宿5-3-13)	(3341)8955	10(水)	7(水)・21(水)	12(水)	9(水)・23(水)	13(水)	6(水)・20(水)
山吹町地域交流館(山吹町342)	(3269)6189	9(火)	13(火)・27(火)	11(火)・25(火)	8(火)・22(火)	12(火)・26(火)	12(火)・26(火)
上落合地域交流館(上落合2-28-8)	(3360)1414	15(月)	8(木)・19(月)	17(月)	10(木)・28(月)	18(月)	14(木)・25(月)
北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	(3369)5856	24(水)	7(水)・22(木)	20(木)	23(水)・31(木)	21(木)	13(水)・28(木)
下落合地域交流館(下落合3-12-33)	(3951)0023	11(木)	8(木)・22(木)	13(木)	10(木)・24(木)	14(木)	7(木)・21(木)
百人町地域交流館(百人町2-18-21)	(3368)8156	16(火)	6(火)・20(火)	11(火)	15(火)・29(火)	12(火)	12(火)・26(火)
清風園(中落合1-7-26)	(3951)0086	10(水)	14(水)・28(水)	12(水)	9(水)・23(水)	13(水)	13(水)・27(水)