



牛込保健センター 井天町50 ☎(3260)6231
四谷保健センター 四谷4-17 ☎(3351)5161
西新宿保健センター 西新宿7-5-8 ☎(3369)7118
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎(3952)7161

認知症・もの忘れ相談

【日時】2月26日(火)午後2時～4時
【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」とお悩みの方、5名程度
【内容】専門医の個別相談(櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師)

呼吸器健康相談

【日時】3月22日(金)午後1時15分～3時
【会場】西新宿保健センター
【対象】区内在住の15歳以上でせき・たん・息切れなど呼吸器の症状でお悩みの方、10名

骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】3月12日(火)：牛込、13日(水)：27日(水)：西新宿、14日(木)：落合の保健センター、いずれも午前9時～10時に受け付け
【対象】区内在住で20歳以上の方(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)
【内容】骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、保健・栄養相談

【費用】300円
【申込み】電話で会場の保健センターへ。先着順。

両親学級

【日時】3月2日(土)午前9時30分～12時
【対象】区内在住でもうすぐ赤ちゃんを迎えるカップル、30組
【内容】実習「おふろの入れ方」と先輩パパでもある医師の講演(二人で学んで生かせるお産と育児)

1歳児食事講習会

【日時】3月7日(木)午前11時～午後1時
【対象】区内在住で1歳～1歳6か月ごろのお子さんとお保護者、20組
【内容】離乳完了時期の食事とおやつの話、調理実演と試食(栄養士)、口の発育の話(歯科衛生士)

心も身体も美しく保つ自分ケア講座

【日時】3月9日(土)午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【内容】どこでもできる運動でこり・むくみ・冷え・肥満を解消(本田紀子・NPO法人日本体調改善運動普及協会理事)

肺の健康教室

●そのせき、長引いていませんか
【日時】3月14日(木)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤の方、20名
【内容】講演「せきやたんなど身近な症状から肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)・ぜん息について」(多賀谷悦子・東京女子医科大学病院呼吸器内科講師)

低負荷バランス体操教室

●4月～6月コース
【日時・コース】水曜コース：4月3日～6月26日の水曜日(5月1日を除く)
①午前10時40分～11時40分、②午前11時50分～午後0時50分(①②のいずれかに参加)
▼金曜コース：4月5日～6月28日の金曜日(5月3日を除く)
午前9時30分～10時30分、いずれも全12回

友禅額作り

●節句のかぶと
【日時】3月9日(土)午前10時～12時
【会場】四谷ひろばCCAアイトプラザ(四谷4-10)
【費用】2千円(材料費ほか)

国際親善 囲碁フェスティバル

【日時・内容】3月10日(日)
●①囲碁大会(午前9時30分～午後4時30分、日本人・外国人各16名)
●②自由対局(午前11時～午後4時)
●③プロ棋士の指導碁と囲碁教室(正午～午後4時)
【会場】大久保地域センター(大久保2-12-17)
【費用】①は500円(昼食代を含む)、②③は無料



展示と講演

早稲田大学オープンカレッジの講座「新宿学」を基に、新宿のまちの魅力に迫ります。
●パネル展示
【日時】2月16日(土)～3月8日(金)
午前10時～午後8時
【内容】写真や地図から新宿の地理・歴史を紹介

講演「新宿学入門」

【日時】3月2日(土)午後1時～4時30分
【内容】新宿の今昔と未来(戸沼幸市・早稲田大学名誉教授、青柳幸人・元早稲田大学客員教授、松本泰生・早稲田大学客員講師、高橋和雄・元区助役)、新宿コマ劇場よもやま話(奥津和彦・元新宿コマ劇場支配人)
【費用】2千300円(資料・書籍代)
……(以下共通)……

ア(歌舞伎町2-44-1)
【後援】新宿区
【主催】申込み展示は当日直接、会場へ。講演は電話で2月28日(木)までに(株)ハイジア「新宿学」係 ☎(5228)8148(平日午前10時～12時・午後1時～4時)へ。先着100名。
【会場】東京都健康プラザハイジア

Table with columns: 相談名, 実施日, 実施時間, 相談場所, 問合せ. Includes sections for 福祉 (Welfare), 子ども・教育 (Children/Education), 住宅・建築 (Housing/Construction), and 暮らし・法律 (Life/Law).