

ファミリー・サポート・センター

ファミリーサポートは、子育ての援助を受けたい方(利用会員)と援助を行いたい方(提供会員)の相互援助活動です。説明会や講習会に参加の後、会員登録してください。

会員登録

① 利用会員の登録を希望する方

説明会に参加してください(予約制)。

【説明会会場・日時】

▼区社会福祉協議会(高田馬場1―17―20)：8月5日(火)・20日(水)・25日(月)、9月2日(火)・12日(金)・20日(土)、10月7日(火)・16日(木)・29日(水)

※時間はお問い合わせください。
▼榎町子ども家庭支援センター(榎町36)：9月29日(月)午前10時から

▼その他、利用会員の子育ての援助に必要な活動
※お子さんを預かるのは、原則として提供会員宅です。

【利用時間】午前7時～午後10時
【費用】1時間800円。午後7時以降と年末年始は900円

② 提供会員の登録を希望する方

同センターが実施する次の講習会(全4日)と①の説明会にご参加ください。1回の講習で受講できなかった科目は、次の講習で受講できます。

【講習会日時】9月4日(木)・5日(金)・8日(月)・9日(火)午前9時～午後4時30分

【会場】区社会福祉協議会(高田馬場1―17―20)

【対象】区内在住・在学の18歳以上で心身ともに健康な方、30名

【費用】2千350円(テキスト代等)……………(以下共通)……………

【申込み】①は電話で、②は8月25日(月)までに電話かファックス(2面記載例のほか生年月日・ファックス番号を記入)で新宿区ファミリー・サポート・センター

②は応募者多数の場合は抽選。



新宿NPO協働推進センターの臨時休館

消防設備の保守点検のため、8月9日(土)は休館します。

【問合せ】同センター ☎(5386)1315へ。



映画会

●区立障害者福祉センター主催
視覚に障害のある方も楽しめる副音声入りの映画です。鑑賞後、ナレーションの体験もできます(希望する方・若干名)。家族でご参加ください。

【日時】8月2日(土)午後1時～3時

会員募集

① 利用会員の登録を希望する方

説明会に参加してください(予約制)。

【説明会会場・日時】

▼区社会福祉協議会(高田馬場1―17―20)：8月5日(火)・20日(水)・25日(月)、9月2日(火)・12日(金)・20日(土)、10月7日(火)・16日(木)・29日(水)

※時間はお問い合わせください。
▼榎町子ども家庭支援センター(榎町36)：9月29日(月)午前10時から

▼その他、利用会員の子育ての援助に必要な活動
※お子さんを預かるのは、原則として提供会員宅です。

【利用時間】午前7時～午後10時
【費用】1時間800円。午後7時以降と年末年始は900円

程度

【上映作品】「ジャングル大帝」(手塚治虫原作・アニメーション・1時間39分)

【会場・申込み】当日直接、区立障害者福祉センター(戸山1―22―2) ☎(3232)3711・☎(3232)3344へ。先着40名。

●大久保図書館主催

【日時】8月10日(日)午後2時30分～3時30分

【対象】小学生まで、100名(保護者の同伴も可)

【上映作品】「おばけ長屋」(ゆうかなん十人のきょうだい)

【会場・申込み】当日直接、大久保地域センター(大久保2―12―7)へ。先着順。

【問合せ】大久保図書館 ☎(3209)3812へ。

こわいお話し

【日時・対象】8月2日(土)、▼午前

元気館

10月～12月の健康増進プログラム

〒169-0052戸山3―18―1 ☎(3202)6291

◆コース型プログラム

【日時・対象・内容】下表1～3のとおり

※回数はコースによって異なります。

※状況により、プログラムを変更する場合があります。

※年齢制限のあるプログラムは、プログラム開始日にその年齢に達している方が対象です。

※妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。

※ベビーマッサージ・産後体操に参加する方は、無料で託児を利用できます。

【費用】400円×プログラム開催回数(3か月分をまとめて支払い)

【申込み】▼来館の場合：1コースに付きはがきを1枚お持ちください。

▼郵送の場合：往復はがき(1コースに付き1枚)に2面記載例のほか年齢・生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間)、就学前のお子さんが参加するプログラムは保護者氏名、表2の「産後体操」を希望する方は出産した日を記入し、8月1日～31日(必着)に元気館へ。

※1人2コースまで申し込めます(表2の★の「親子体操」「幼児体操」は重複申し込みできません)。

※前回「7月～9月」の抽選で連続3回落選となり、今回優先的に参加できる方も、申し込みが必要です。はがき表面の右上に「優先」と朱書きしてください(キャンセル待ちから繰り上

表1 コース型(10月～12月)プログラム【15歳以上が対象】

プログラム	コース(曜日・時間)	プログラム	コース(曜日・時間)
アロマリラックス	火曜日18:35～19:35	ヨーガ	日曜日13:30～14:30 水曜日19:40～20:40
ピラティス	火曜日19:45～20:45		
ウォーキング	水曜日 9:30～10:30	ゆる体操	日曜日16:00～17:00
バランス体操	木曜日12:45～13:45	シェイプアップ ヨーガ	木曜日19:45～20:45 金曜日12:20～13:20
バランスボール	木曜日13:55～14:55		
かんたんエアロ	金曜日14:10～15:10	健康体操	月曜日 9:30～10:20 火曜日 9:30～10:20 水曜日13:00～13:50 木曜日 9:30～10:20 金曜日10:50～11:40
骨盤体操	木曜日18:35～19:35 金曜日15:20～16:20 土曜日19:00～20:00		
ベーシックバレエ	土曜日17:50～18:50		
フラダンス	火曜日10:40～11:40 水曜日15:10～16:10	クラシックバレエ	金曜日18:50～19:50 日曜日14:45～15:45
筋力系ウエイト コントロール	日曜日11:50～12:50	自力整体法	水曜日18:30～19:30 土曜日15:20～16:20

表2 コース型(10月～12月)プログラム【就学前のお子さんと母親・保護者が対象】

プログラム・対象	コース(曜日・時間)	プログラム・対象	コース(曜日・時間)
産後体操(産後1か月半～11か月の母親)	プロポーションケア 火曜日13:40～14:40 ヨーガストレッチ 木曜日11:35～12:35	親子体操 ★ (1歳6か月～2歳の子どもと保護者)	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05
ベビーマッサージ(1か月～12か月の子どもと母親)	1か月～7か月児 火曜日12:45～13:30 6か月～12か月児 木曜日10:40～11:25	幼児体操 ★ (3歳～未就学児)	3歳～4歳6か月 火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15 4歳6か月～5歳 木曜日16:30～17:30 5歳6か月～未就学児 金曜日16:30～17:30
よちよち体操(1歳～1歳9か月の子どもと保護者)	火曜日11:50～12:35		

表3 コース型(年間登録制)プログラム【小学生までが対象】

プログラム・対象	コース(曜日・時間)
空手初級(年長～小学生)	水曜日16:20～17:20
リトルクラシックバレエ(5歳～未就学児)	土曜日 9:10～10:10

表4 フリー型プログラム【15歳以上が対象】

プログラム	コース(曜日・時間)
ダンベル体操&全身シェイプ	月曜日14:30～15:30
全身シェイプ	木曜日15:10～16:10 木曜日17:40～18:20
ウォーキングエアロ	土曜日13:35～14:20
筋力アップ	土曜日16:30～17:30
ステップ&シェイプ	日曜日 9:30～10:30
スッキリシェイプ	日曜日10:40～11:40

区役所本庁舎の駐車場は、免震改修工事のため利用できません。代替駐車場として新宿サブナード地下駐車場がご利用いただけますが、できるだけ公共交通機関をご利用ください。