



西新宿シニア活動館の催し

②③⑥は区内在住の50歳以上が対象です。

①秋の憩いの音楽会

【日時・定員】11月23日(祝)午後1時30分～3時(80名)

【内容】新宿区吹奏楽団の演奏ほか

②安心生活講座「成年後見制度」

【日時・定員】12月11日(木)午後2時～3時30分(30名)

③大人の食育講座

【日時・定員】12月13日(土)午後2時～3時30分(30名)

④かたんたんタブレット講座

【日時・定員】12月14日(日)午前10時30分～12時・午後1時30分～3時(各14名)

⑤年越しそば打ち教室

【日時・定員】12月12日(金)午前9時30分～午後2時(12名)

⑥正月のアレンジメント

【日時・定員】12月16日(火)午前10時～12時(15名)

【内容】切り花とこけ玉で制作

【費用】千円(材料費)

【会場・申込み】①は当日直接、②③④⑤⑥は事前に電話または直接、西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。①②は先着順。③④⑤⑥は応募者多数の場合は抽選。①④は無料。

新宿ファッションフィールド

2014

【日時】11月23日(祝)午後2時～4時30分

【会場】四谷区民ホール(内藤町87)

【内容】ファッションショー、蚤のみの市、トークセッションほか

【問合せ】新宿文化センター ☎(350)1141へ。

いきいきウォーク新宿

●若松地区

【日時】11月26日(水)午前9時10分～9時30分

【内容】歩き方教室と約4kmのウォーキング(初級者向け)

【持ち物】飲料水、帽子、タオル、雨具。運動靴と動きやすい服装で手が自由になるようにしてください。

【共催】NPO法人新宿区ウォーキング協会

【申込み】当日直接、集会所へ。

【問合せ】健康推進課健康事業係(第2分庁舎) ☎(5273)3047へ。

●身近な材料で簡単に修理

【日時】11月26日(水)午後1時～3時

【会場・申込み】事前に電話または直接、中央図書館(大久保3-1-1、旧戸山中学校) ☎(3364)1421へ。先着20名。

●ジャズミニコンサート同時開催

【時間】午後1時から(入場券を午前11時から同センター3階ホール前で配布)

【出演】デューク・グリーン・サウンド

【会場・問合せ】角筈地域センター(西新宿4-33-7) ☎(3377)1373へ。

●中町寄席

【日時】12月7日(日)午後2時～3時30分

【会場】中町地域交流館(中町25)

【出演】入船亭扇治

【申込み】事前に電話または直接、中町図書館(中町25) ☎(3267)3121へ。先着40名。

●手作りと菓子とお抹茶体験講座

【日時】12月8日(月)午前10時～12時

【講師】飯田修一郎(和菓子屋・青柳三代目)、原研彩恵(花鳥風月代表)

調べもの応援講座

●文学に関する情報の調べ方

【日時】12月14日(日)午前10時～12時

【対象】高校生以上で簡単なパソコン操作ができる方、8名

【会場・申込み】11月22日(土)までに電話または直接、四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095へ。応募者多数の場合は抽選。

●島村抱月と松井須磨子の仕事

【日時】12月8日(月)午後2時～3時30分

【内容】芸術座の設立と2人の業績(講師は岩町功・島根県浜田市教育文化振興事業団副理事長)

【会場・申込み】電話で戸山シニア活動館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422へ。先着50名。

●角筈地域センターまつり「わいわい広場」

【日時】12月7日(日)午前10時～午後3時30分

【内容】植木市、紙芝居、模擬店、同センター登録団体の発表会

【問合せ】同協議会事務局(角筈特別出張所内) ☎(3377)4381へ。

※雨天時は、ミニコンサートのみ新宿パークタワー1階アトリウム(西新宿3-7-1)で実施します。

【問合せ】同協議会事務局(角筈特別出張所内) ☎(3377)4381へ。

※雨天時は、ミニコンサートのみ新宿パークタワー1階アトリウム(西新宿3-7-1)で実施します。

【問合せ】同協議会事務局(角筈特別出張所内) ☎(3377)4381へ。

※雨天時は、ミニコンサートのみ新宿パークタワー1階アトリウム(西新宿3-7-1)で実施します。

【問合せ】同協議会事務局(角筈特別出張所内) ☎(3377)4381へ。

※雨天時は、ミニコンサートのみ新宿パークタワー1階アトリウム(西新宿3-7-1)で実施します。

【問合せ】同協議会事務局(角筈特別出張所内) ☎(3377)4381へ。

※雨天時は、ミニコンサートのみ新宿パークタワー1階アトリウム(西新宿3-7-1)で実施します。

【問合せ】同協議会事務局(角筈特別出張所内) ☎(3377)4381へ。

表1 コース型(1月～3月)プログラム【15歳以上が対象】

Table with 4 columns: プログラム, コース(曜日・時間), プログラム, コース(曜日・時間). Lists various fitness and wellness programs.

表2 コース型(1月～3月)プログラム【就学前のお子さんと母親・保護者が対象】

Table with 4 columns: 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). Lists programs for children and parents.

表3 コース型(年間登録制)プログラム【小学生までが対象】

Table with 4 columns: 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). Lists programs for elementary school children.

元気館

27年1月～3月のプログラム

〒169-0052戸山3-18-1 ☎(3202)6291

◆コース型プログラム

【日時・対象・内容】右表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コースにつきはがきを1枚お持ちください。
▶郵送の場合…往復はがき(1コースにつき1枚)に3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、11月30日(必着)までに元気館へ。

フリー型プログラム【15歳以上が対象】

Table with 4 columns: プログラム, コース(曜日・時間), プログラム, コース(曜日・時間). Lists various fitness programs.

※1人2コースまで申し込みます(表2の★は重複申し込みできません)。
※前回「10月～12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がった方と区外にお住まいの方を除く)。
※定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して抽選します。結果は12月10日(水)ころ、はがきでお知らせします。定員に満たなかったコースは、12月1日(月)から申し込みを受け付けます。先着順。
◆フリー型プログラム
【日時・対象・内容】下表のとおり
◆トレーニング室
【日時】▶月～土曜日…午前9時～午後8時45分、▶日曜日・祝日等…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・ランニングマシン・乗馬運動等を指導
●フリー型プログラム・トレーニング室共通
予約は不要です。
【費用】400円。当日、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400円。コース型プログラム参加者は、コース参加日は無料、その他の日は400円