~3時30分

【日時】3月5日休午後1時30分

【日時】3月2日別午後2時~

合相談センターへ。先着順。

• 介護者相談

師会認知症・もの忘れ相談医 高齢診療科医師、②は新宿区医

【申込み】電話で会場の高齢者総

が多い」と心配のある方、各4名

【対象】区内在住で「最近もの忘れ

【相談医】①は東京医科大学病院

認知症

の相談

福

祉

介護食の話と試食

します。 専門医が個別に相談をお受け ●認知症・もの忘れ相談

> はデイサービスの利用、ヘルパ ※介護のため参加が難しい方に

派遣利用等の支援をします。

585へ。先着順。

合相談センター☎(5332)5 【申込み】電話で大久保高齢者総

TATZ-SEE

03)31 43 【日時·会場】▼①2月24日火··· 高田馬場1-17-②3月12日休:: 、塚高齢者総合相談センター 20 **2** 四谷高齢者 3 2

総合相談センター(三栄町25) ※いずれも午後2時3分~4時 **☎**(5367)6770

【主な内容】▼催し…リサイクル

【日時】3月1日(日午前10時

~午

●楽しさくるくるリサイクル

サイクルこどもまつり

め、▼ベーカリーカフェ[まりそ ゲーム、▼ステージ…ピエロのパ る」…焼きたてパン、コーヒー ば、クッキー、ポップコーン、綿あ 小学生のダンス、新宿エコレンジ 工作、おもちゃの修理、ごみ分別 【会場・問合せ】新宿リサイクル ントマイム、絵本の読み聞かせ、 ーショー、 ▼模擬店…焼きそ

活動センター(高田馬場4― 10 「3びきのこぶた」「ウォル 町521) (3208) 2431 は直接、鶴巻図書館(早稲田鶴 ィズニー・いなかのねずみ」 中町図書館の催 先着順。 【会場・申込み】事前に電話また

ップ「もいちど倶楽部」は、3月 2) 2 (5330) 5374 (月

時30分

【日時】2月28日出午後2時

ر 2

英語のお話会

【会場】中町図書館(中町

25

曜日休館)へ。 子ども映画会 1日印は休みます。 ※同センターのリサイクル

心や体に悩みを抱えている方、

【対象】認知症の方の介護者等で

リニック精神科医師

【相談医】西新宿コンシェリアク

【申込み】電話で高齢者福祉課高

【日時】2月22日闰午後2時

2

民相談室

【会場】区役所第1分庁舎2階区

●こども図書館

同伴も可 時35分 【上映作品】「スイミー 【対象】中学生まで、40名(保護者 ほか

【会場】津久戸小学校(津久戸

町

【日時】3月1日闰午後2時~

4

「折り染め模様を作ろう」

図書館(大久保3-1へ。先着順。 山中学校)☎ (3364)1 【会場・申込み】当日直接、こども 肾 42 学習。折り方の異なった紙に色 を塗り、開いたときの模様の違 【内容】図形の規則性や対称性を 【対象】小学1~3年生、35名

安全に栄養を摂ろう」

●こんなに変わった

介護食·調整食

家族介護者講座「おいしく 273)4593へ。先着順。 齢者相談係(本庁舎2階)☎(5

保護者、30名(未就学児は保護者 【対象】小学生までのお子さんと ださい ※汚れてもよ 【申込み】事前に電話または直 中町図書館(中町25)公 13 服装でおいでく

している方、介護経験がある方、

【対象】区内在住で高齢者を介護

【内容】摂食嚥下、栄養食・調整食・

【上映作品】「しあわせ

の王子」

67

3 1

3 2

久保2-12-

【会場】大久保地域センター(大

【日時】3月1日旧午後2時

3

大学院生)

いを体験(講師は東京理科大学

4月~6月のプログラム

〒169-0052戸山3-18-1

**☎**(3202)6291**·**᠓(3202)6292

※状況により、プログラムを変更する場合

※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

※妊娠中の方、医師から運動を禁止されて

※ベビーマッサージ·産後体操は託児(無

【費用】400円×プログラム開催回数(3か

【申込み】▶来館の場合…1コースに付き

▶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

【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。

◆コース型プログラム

いる方は参加できません。

月分をまとめて支払い)

着)までに元気館へ。

はがきを1枚お持ちください。

があります。

料)があります。

です。

鶴巻図書館

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

せ、英語の詩や歌の紹介 【内容】英語の絵本の読 【対象】小学生まで、10名

2

聞

か

おもしろ算数ランド

※前回「1月~3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3月10日(火)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、3月2日(月)午後2時から 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

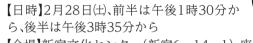
● フリー型プログラム・トレーニング室共通 予約は不要です。

【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 る方は出産した日を記入し、2月28日(必 ム参加者は、コース参加日は無料、その他 の日は400円

## 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)	プログラム	コース(曜日・時間)
リズム&ストレッチ	月曜日10:40~11:30	全身シェイプ	木曜日15:10~16:10 木曜日17:40~18:20
ボディメイク	月曜日11:40~12:30	   やさしいヨーガ	金曜日13:30~14:00
全身ストレッチ	月曜日12:40~13:20 土曜日14:30~15:10		
		ウオーキングエアロ	土曜日13:35~14:20
上 脂肪燃焼エアロ	月曜日13:30~14:20	筋力アップ	土曜日16:30~17:30
G">		ステップ&シェイプ	日曜日 9:30~10:30
ダンベル体操&	月曜日14:30~15:30		
全身シェイプ	7,3-22 1 1100 10100	スッキリシェイプ	日曜日10:40~11:40
ベリーダンス	月曜日19:10~20:10	ストレッチ	日曜日13:00~13:20

児童館・児童コーナー合同発表会 わくわくフェスティバル



【会場】新宿文化センター(新宿6―14―1)。座席は前半、後

半で入れ替え 【内容】区内の児童館・児童コーナーを利用する子どものス

テージ(ダンス、一輪車、ダブルダッチなど)

【問合せ】児童館、子ども家庭支援センター、子ども総合セ

ンター児童館運営係☎(5273)4544へ。

## コース型(4月~6月)プログラム【15歳以上が対象】

トデ

巻

表「コース宝(4万 · 0万/ブロブブム (15歳以上がり家)				
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	シェイプアップ ヨーガ	木曜日19:45~20:45 金曜日12:20~13:20	
ピラティス	火曜日19:45~20:45		月曜日 9:30~10:20	
ウォーキング	水曜日 9:30~10:30	健康体操	火曜日 9:30~10:20 水曜日13:00~13:50	
バランス体操	木曜日12:45~13:45		木曜日 9:30~10:20 金曜日10:50~11:40	
バランスボール	木曜日13:55~14:55		金曜日18:50~19:50	
かんたんエアロ	金曜日14:10~15:10	クラシックハレエ	日曜日14:45~15:45	
ベーシックバレエ	土曜日17:50~18:50	自力整体法	水曜日18:30~19:30 土曜日15:20~16:20	
筋力系ウエイト コントロール	日曜日11:50~12:50	フラダンス	火曜日10:40~11:40 水曜日15:10~16:10	
ヨーガ	日曜日13:30~14:30 水曜日19:40~20:40	骨盤体操	木曜日18:35~19:35 金曜日15:20~16:20	
ゆる体操	日曜日16:00~17:00	1 1 2000 1 1 1200	土曜日19:00~20:00	

## 表2 コース型(4月~6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
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		木曜日16:30~17:30 5歳6か月~未就学児 金曜日16:30~17:30

## 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)	プログラム・対象	コース(曜日・時間)
幼児チアダンス (年中〜年長)	月曜日15:50~16:50	空手初級·中級 (年長~小学生)	水曜日16:20~17:20
小学生チアダンス	月曜日16:50~17:50	空手中級·上級 (年長~小学生)	水曜日17:20~18:20
キッズダンス (年長~小学3年生)	月曜日18:00~19:00	クラシックバレエ (小学1~3年生)	金曜日17:40~18:40