



認知症の相談

専門医が個別に相談をお受けします。

●認知症・もの忘れ相談

【日時・会場】①2月24日(火)：戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20) ☎(3203)3143

②3月12日(木)：四谷高齢者総合相談センター(三栄町25) ☎(5367)6770

※いずれも午後2時30分～4時30分

【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」と心配のある方、各4名

●介護者相談

【日時】3月2日(月)午後2時～4時

【会場】区役所第1分庁舎2階区民相談室

【対象】認知症の方の介護者等得心や体に悩みを抱えている方、3名

【相談医】西新宿コンシエリアクリニック精神科医師

【申込み】電話で高齢者福祉課高齢者相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4593へ。先着順。

家族介護者講座「おいしく安全に栄養を摂ろう」

●こんなに変わった介護食・調整食

【日時】3月5日(木)午後1時30分～3時30分

【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)

【対象】区内在住で高齢者を介護している方、介護経験がある方、30名

【内容】摂食嚥下、栄養食・調整食、

介護食の話と試食
【申込み】電話で大久保高齢者総合相談センター ☎(5333)5585へ。先着順。

※介護のため参加が難しい方にはデイサービスの利用、ヘルパー派遣利用等の支援をします。



リサイクル子どもまつり

●楽しさあふくるリサイクル

【日時】3月1日(日)午前10時～午後3時

【主な内容】▼催し：リサイクル工作、おもちゃの修理、ごみ分別ゲーム、▼ステージ：ピエロのパントマイム、絵本の読み聞かせ、小学生のダンス、新宿エコレンジヤリショー、▼模擬店：焼きそば、クッキー、ポップコーン、綿あめ、▼ベーカーリーカフェ「まりそる」：焼きたてパン、コーヒー

【会場・問合せ】新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)へ。

※同センターのリサイクルショップ「もいちど倶楽部」は、3月1日(日)は休みです。

子ども映画会

●こども図書館

【日時】2月22日(日)午後2時～2時35分

【対象】小学生まで、40名(保護者同伴も可)

【上映作品】「スイミー」ほか

【会場・申込み】当日直接、こども図書館(大久保3-1-1、旧戸山中学校) ☎(3364)1421へ。先着順。

●鶴巻図書館

【日時】3月1日(日)午後2時～3時

【対象】小学生までのお子さんと保護者、30名(未就学児は保護者同伴)

【上映作品】「しあわせの王子」



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

【日時】2月28日(土)、前半は午後1時30分から、後半は午後3時35分から

【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。

中町図書館の催し

●英語のお話会

【日時】2月28日(土)午後2時～2時30分

【会場】中町図書館(中町25)

【対象】小学生まで、10名

【内容】英語の絵本の読み聞かせ、英語の詩や歌の紹介

●おもしろ算数ランド

【日時】3月1日(日)午後2時～4時

【会場】津久戸小学校(津久戸町2-2)

【対象】小学1～3年生、35名

【内容】図形の規則性や対称性を学習。折り方の異なった紙に色を塗り、開いたときの模様の違いを体験(講師は東京理科大学大学院生)

※汚れてもよい服装でおいでください。

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

元気館 4月～6月のプログラム 〒169-0052戸山3-18-1 ☎(3202)6291・☎(3202)6292

◆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・産後体操は託児(無料)があります。
【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、2月28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 2 columns: プログラム, コース(曜日・時間)
Rows include: リズム&ストレッチ, ボディメイク, 全身ストレッチ, 脂肪燃焼エアロ, ダンベル体操&全身シェイプ, バレーダンス

※1人2コースまで申し込みます(表2の★「親子体操」「幼児体操」は重複申し込みできません)。
※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。コース型プログラム参加者は、コース参加日は無料、その他の日は400円

Table with 2 columns: プログラム, コース(曜日・時間)
Rows include: 全身シェイプ, やさしいヨーガ, ウォーキングエアロ, 筋力アップ, ステップ&シェイプ, スッキリシェイプ, ストレッチ

表1 コース型(4月～6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)
Rows include: アロマリラックス, ピラティス, ウォーキング, バランス体操, バランスボール, かんたんエアロ, ベーシックバレエ, 筋力系ウエイトコントロール, ヨーガ, ゆる体操

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】

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)
Rows include: 産後体操, ベビーマッサージ, よちよち体操, 親子体操, 幼児体操

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)
Rows include: 幼児チアダンス, 小学生チアダンス, キッズダンス, 空手初級・中級, 空手中級・上級, クラシックバレエ