



牛込保健センター 井天町50 ☎(3260)6231
四谷保健センター 三栄町25 ☎(3351)5161
東新宿保健センター 新宿7-26-4 ☎(3200)1026
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎(3952)7161

50代からの美活講座

●「元氣」と「きれい」を 手に入れる方法

【日時・内容】7月1日(水)：講演「内面から美しく50代からの健康ダイエット」講師は片山隆司・かたやま内科クリニック院長、実技「簡単エクササイズで10歳若返ろう」講師は岩坂美緒・エクササイズインストラクター(一)・7日(火)：歯科衛生士の話「口元から美しく」と実習、栄養士の話「体に効く美活レシピ」と試食、講話「生きがいのあるライフスタイルを提案」講師は区社会福祉協議会、いずれも午後1時30分～4時、全2回

【対象】区内在住で50歳～69歳の方、30名
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

暑い夏の脂肪燃焼・貯筋講座

【日時・内容】7月2日(木)：夏の健康・運動と食事の注意あれこれ(講師は勝川史憲・慶應義塾大学スポーツ医学研究センター医師)、7月6日(月)：これで失敗しない！運動と食事のプログラム(保健師、栄養士の話と試食)、7月8日(水)・14日(火)・22日(水)・29日(水)：トレーニング「まずは実践！脂肪燃焼・貯筋」(講師は菅原敦子・元気館講師)、全6回。
①②は午後2時～4時、③は午後2時～3時

【対象】区内在住の69歳までで運動制限が無い方、30名
※①②のみの参加もできます

(区内在住・在勤の方、40名)
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

女性の健康支援センターの催し

①講座「きちんと知っておきたい子宮の病気」
【日時】7月4日(土)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、先着40名。男性も参加できます。

【内容】子宮がん・子宮内膜症・子宮筋腫・卵巣腫瘍の正しい知識と早期発見・対応(講師は宮城悦子・横浜市立大学附属病院産婦人科部長)
②女性のための体験型健康セミナー「野菜スライツづくり」
【日時】7月10日(金)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の女性、先着25名

※体験型健康セミナーに今年度初めて参加する方を優先します。
【内容】栄養が豊富で低カロリーの野菜スライツの話と調理実習・試食(青菜と豆腐の白玉団子・梅プルシロップきなこがけほか)
【持ち物】エプロン、三角巾、ハンドタオル
※食物アレルギーのある方は、申し込み時に材料をご確認ください。

③乳がん体験者の会「るびなす」
るびなすは、お互いの体験や療養について情報交換し、気持ちを分かち合うための会です。定期的に開催しています。
【日時】7月14日(火)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学で乳がんを体験した方
……………(以下共通)……………
【会場】四谷保健センター
【申込み】電話で女性の健康支援センター☎(3351)5161へ。①は託児があります。

乳幼児事故防止講演会

【日時】7月13日(月)午後2時～3時30分
【対象】区内在住の1歳までのお子さんの保護者、25名
【内容】子どもに多い病気やけがと対応方法(講師は前田由美・聖母病院小児科医師)

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。託児があります。



新宿NPOネットワーク協議会の催し

●神楽坂・坂上サロン
近隣の高齢者の方が気軽に立ち寄れるサロンを、高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町104)内に開設しています。利用は無料で予約は不要ですが、初回は利用登録をしてください。イベントは有料・予約制です。
【開設日時】火曜日午前10時30分～午後1時30分(祝日を除く)。
第1火曜日の正午～午後1時30分に、高齢者総合相談センターの無料出張相談を実施(7月は7日(火))。
◎7月のイベント
【日時・内容・定員】アロマケアハンドトリートメント：14日(火)午前11時30分～12時(6名)
パソコンサロン：14日(火)28日(火)午前11時～午後1時(各10名)
歌声サロンで脳と心の健康づくり：14日(火)午前10時45分～11時45分(20名)
ADL体操：28日(火)午前10時45分～11時45分(20名)
健康麻雀：火曜日午前10時45分～午後0時45分、午後1時～3時(各回12名)

※パソコンサロンはパソコンをお持ちください。貸し出しもありません(1回200円・予約制)。
【費用】各500円程度。パソコンサロンは月2千円
【後援】新宿区
【主催・申込み】電話かファックス・電子メール(4面記載例のとおり記入)で同協議会事務局☎(52006)6527(月～金曜日午前11時～午後6時)・FAX(5386)1318・E-mail:hinoba@s-rnpone.netへ。先着順。

東京都都市計画審議会

【日時】9月2日(水)午後1時30分
【会場】都庁第1本庁舎4階特別会議室A(西新宿2-8-1)

【申込み】傍聴を希望する方は、往復はがきに4面記載例のとおり記入し、8月12日(水)(消印有効)までに東京都都市整備局都市計画課(〒163-8001西新宿2-8-1)☎(5388)3225へ。はがきは1人1枚。定員15名。応募者多数の場合は抽選。付議予定案件は、東京都都市整備局ホームページ(http://www.toshisei.metro.tkyo.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm)にて案内しています。
※案件により、会議が一部非公開となる場合があります。

マンション管理セミナー

【日時】6月28日(日)午後1時30分～4時50分
【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)
【対象】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、30名
【内容】講座「管理費等の未収金対策」「長期修繕計画」とグループ討議・個別相談

【後援】新宿区ほか
【主催・申込み】はがきかファックスに4面記載例のほかマンション名を記入し、東京マンション管理士事務所協会(〒160-0022新宿5-12-15)☎・FAX(6319)4366へ。先着順。

7月の各種相談

※複雑な相談内容には資料をお持ちください

Table with columns: 相談名, 実施日, 実施時間, 相談場所, 問合せ. Rows include categories like 福祉, 子ども・教育, 住宅・建築, 外国人相談, etc.