

シニア活動館の催し

区内在住の50歳以上が対象です

⑤ 手作り吹き矢広場
【日時・定員】9月16日(水)午前10時～11時30分(15名)
【内容】吹き矢の作製と体験
【費用】400円(材料費。初めて参加する方のみ)
⑥ パソコンとiPadで
インターネットを楽しもう
【日時・定員】9月17日(木)・24日(木)午前10時～12時、全2回(5名)
【内容】初心者向けインターネットの使い方
※機器は会場で使用します。
⑦ 音声ガイド映画の上映会
【日時・定員】9月20日(日)午後1時30分から(40名)
【上映作品】「おとうと」(監督・山田洋次、主演・吉永小百合、2時間6分)
【主催】NPO法人ビーマップ
……(以下共通)……
【会場・申込み】①～⑤は当日

直接、信濃町シニア活動館(信濃町20) ☎(5369)6737へ。
④⑥⑦は事前に電話または直接、同館へ。いずれも先着順。
西新宿シニア活動館
① 初心者向け
読み書きハンブルグ講座
【日時・定員】9月3日(木)午後2時～4時(25名)
【講師】李匡鎬・通訳案内士
② 切り花でこけ玉
お月見アレンジメント作り
【日時・定員】9月4日(金)午後2時～3時(15名)
【費用】千円(材料費)
③ 男性のための
ボイストレーニング
【日時・定員】9月5日(土)午前10時～12時(30名)
【内容】男性の声域に合わせた発声練習や呼吸法(講師は山岸典子・ボイストレーナー)

④ からだのケアを学ぶ
膝痛予防対策講座
【日時・定員】9月10日(木)午後1時30分～3時(20名)
【内容】膝痛の予防と対策に関する話、負担のかからない動作の指導(講師は中曾根裕治・鍼灸接骨院院長)
⑤ 絵のある生活
はがき絵を楽しむ会
【日時・定員】9月14日(月)・10月12日(祝)・11月9日(月)午後2時～4時、全3回(12名)
【内容】はがきサイズの用紙に水彩絵の具で野菜や花の絵を描く
……(以下共通)……
【会場・申込み】8月17日(月)から(④⑤は8月31日(月)まで)、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。①③は先着順。④⑤は応募者多数の場合は抽選。

いつまでも元気に
過ごすために
新宿いきいき体操
にご参加ください

「新宿いきいき体操」は、ストレッチや筋力・バランス能力アップの動作が盛り込まれた介護予防の体操です。立って行う体操と座って行う体操の2種類があり、ご自分の体力に合わせることができ、足腰に不安のある方も取り組めます。
**地域で活動する
「新宿いきいき体操」の会を
紹介します**
区民ボランティア「新宿いきいき体操サポーター」が中心となり、シニア活動館、地域交流館等で介護予防の推進に取り組んでいます。体力維持や介護予防のため、ぜひご参加ください。
日程・会場等は下表のとおりです。活動について詳しくは、各会にお問い合わせください。

会の名称	活動日時	会場・問合せ
セラバンド体操(★)	第1・第3木曜日午前10時～11時30分	下落地域交流館(下落合3-12-33) ☎(3951)0023
新宿いきいき体操	第4木曜日午後2時～3時を含む月2回	百人町地域交流館(百人町2-18-21) ☎(3368)8156
中町げんき体操会	毎週火曜日(第5週を除く)午後1時30分～2時30分	中町地域交流館(中町25) ☎(6265)0608
新宿いきいき体操(★)	月曜日(月3回程度)午後1時30分～2時30分	中落合地域交流館(中落合2-7-24) ☎(3952)7163
イキイキ体操	毎週月曜日(第5週・祝日を除く)午前10時～11時	北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751
新宿いきいき体操	毎週木曜日午前10時～11時30分	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17) ☎(3200)5816
清風園新宿いきいき体操の会	毎週火曜日(第3火曜日を除く)午後2時～3時	高齢者いこいの家清風園(中落合1-7-26) ☎(3951)0086
火曜あかねクラブ	毎週火曜日(第5週・祝日を除く)午後2時～3時	【会場】あかね苑新館内(北山伏町2-12) 【問合せ】筆筒町高齢者総合相談センター ☎(3266)0753
新宿いきいき体操	第3金曜日午後1時30分～3時	落合三世交代交流サロン(西落合1-31-24、西落合児童館2階) ☎(3954)2740

※当日直接、会場へおいでください(★の会は事前申し込みが必要です)。

はがき・ファックスの記載例

講座・催し等の申し込み

①講座・催し名
②〒・住所
③氏名(ふりがな)
④電話番号

(往復はがきには、返信用にも住所・氏名)

※あて先は各記事の申し込み先へ。
※費用の記載のないものは、原則無料。



福祉

敬老会は 10月28日(水)・29日(木)に開催

対象の方(区内在住の77歳以上)には10月中旬に招待状をお送りします。
時間や演芸内容等詳しくは、「広報しんじゅく」などでお知らせします。

【問合せ】高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階) ☎(5273)

4567 ☎(5272)0352へ。
認知症の相談・学習会
● 認知症・もの忘れ相談
【日時・会場】
▼① 9月1日(火)：戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20、新宿区社会福祉協議会1階) ☎(3203)3143
▼② 9月17日(木)：四谷高齢者総合相談センター(三栄町25、四谷保健センター等複合施設4階) ☎(5367)6770
※時間はいずれも午後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、各日4名
【内容】医師による個別相談(①は東京医科大学病院高齢診療科医師、②は新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医)
【会場・申込み】電話で会場の高齢者総合相談センターへ。先着順。

● 認知症介護者相談
【日時】9月7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で心や体に悩みを抱えている方、3名
【内容】専門医による個別相談(西新宿コンシェル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。
● 認知症介護者の学習会・交流会
病気の理解や対応方法、介護者の心理、リフレッシュ方法などを学びます。今回のテーマは「ハーブティーでリラックス」です。介護者同士の仲間づくりができる交流会も実施します。
【日時】9月16日(水)午前10時～12時
【会場】西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

● 認知症介護者相談
【日時】9月7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で心や体に悩みを抱えている方、3名
【内容】専門医による個別相談(西新宿コンシェル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)4594へ。先着順。
家族介護者講座・家族会
【日時】9月8日(火)午後1時30分～3時
【会場】新宿区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)
【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】転倒予防体操(講師は郷間正典・介護予防運動指導員)と参加者同士の交流会
【申込み】電話で戸塚高齢者総合相談センター ☎(3203)3143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。ご相談ください。

● 認知症介護者相談
【日時】9月7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で心や体に悩みを抱えている方、3名
【内容】専門医による個別相談(西新宿コンシェル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)4594へ。先着順。
講習会を開催します
体操の講習のほか、介護予防運動指導員による介護予防のミニ講座もあります。
【日時・会場】ミニ講座のテーマ
▼9月11日(金)：落合第一地域センター(下落合4-6-7) / 健康は足元から / 外反母趾などの足の病気の進行を食い止めよう
▼9月29日(火)：大久保地域センター(大久保2-12-7) / 運動の秋大地を踏みしめて歩こう / 膝に負担をかけないウォーキング
※時間はいずれも午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤の方、各日30名程度
【持ち物】上履き、飲み物。動きやすい服装でおいでください。
【申込み】電話で高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。先着順。

会の名称	活動日時	会場・問合せ
葉王寺にこにこ体操	毎週水曜日(第5週を除く)午後1時30分～2時30分	葉王寺ことぶき館(市谷葉王寺町51) ☎(3353)6625
シニアライフサロン	第2・第4金曜日午前10時～11時	高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29) ☎(3362)4560
健康体操	毎週金曜日午前10時30分～11時30分	信濃町シニア活動館(信濃町20) ☎(5369)6737
スマイル体操	毎週木曜日(第5週を除く)午前10時～11時	戸山シニア活動館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422
西新宿シニア活動館 新宿いきいき体操の会	毎週火曜日(第5週・祝日を除く)午後1時30分～3時	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380
セラバンド体操	毎週月曜日午後1時～2時・午後2時～3時	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50) ☎(3208)2552
健康体操同好会(★)	毎週金曜日(第5週・祝日を除く)午前10時～11時30分	西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2) ☎(5286)8311
新宿いきいき体操	毎週月曜日(第5週を除く)午後3時15分～4時15分	新宿地域交流館(新宿5-3-13) ☎(3341)8955
新宿いきいき体操	毎週月曜日(第5週・祝日を除く)午前10時～11時	山吹町地域交流館(山吹町342) ☎(3269)6189
新宿いきいき体操	第2・第4金曜日午前10時～12時	上落合地域交流館(上落合2-28-8) ☎(3360)1414
こつこつ体操	毎週木曜日(第5週・祝日を除く)午前10時～11時	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7) ☎(3369)5856