



しんじゅく情報局

パソコン教室

【内容・日時】①ウインドウズ10 体験と乗り換えの準備... ②基礎から学び直すパソコン... ③は6千円(いずれも教材費等)...

新宿副都心中央通りを中心にキッチンカー(移動販売車)での飲食販売や、近隣ビル・新宿中央公園でイベントを開催します。

不燃化10年プロジェクト シンポジウム 【日時】10月24日(土)午後1時30分〜3時30分

保育士就職支援研修・相談会 【日時】11月1日(日)、午前10時〜午後2時30分

四谷ひろばパソコン教室 【内容・日時】Aはじめてのパソコン... Bインターネット活用...

落語体験入門 落語芸術協会所属の真打が指導します。

TOKYOウォーク 2015 第5回新宿・中野エリア 東京の名所を巡る全5回のウォーキング大会です。

健康づくりセミナー あなたの食卓が変わる

【日程】11月14日(土) 【会場】角筈区民ホール (西新宿4-33-7)

食事は、「きれい」や活力、健康づくりの源です。今回のセミナーでは、「食事の栄養バランス」に注目し、あなたらしい「自分づくり」を応援します。

★講師 梶尾裕 国立国際医療研究センター糖尿病内分泌代謝科診療科長

◆第1部「名医に聞く糖尿病予防の秘けつ」 バランスの悪い食事を続けると、糖尿病は気づかぬうちに進行し、さまざまな合併症を引き起こします。

◆第2部「タニタの社員食堂健康セミナー ~食卓が変わるまんぷく定食のポイント」 社員食堂のヘルシーメニューで知られる(株)タニタでは、「おいしくて満腹感がありながらカロリーを抑えた定食」をコンセプトに、メニューを提案しています。

ブース展示

★正午〜午後3時 ●野菜計量ゲーム体験 1日に必要な野菜の量を予想して計量するゲームに挑戦。参加賞があります(数に限りがあります)。



保健

腸・快調教室 【日時】10月23日(金)午後2時〜4時 【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名

神経難病療養相談 【日時】10月27日(火)午後1時30分〜4時30分 【対象】パーキンソン病・脊髄小脳変性症・多発性硬化症・重症筋無力症・筋萎縮性側索硬化症等

女性の健康づくり 出前講座 【日時】11月5日(木)午後2時30分〜4時 【会場】落合第二地域センター

Table with 3 columns: 9月の新宿区の人口 1日現在 (増減は前月比), 住民基本台帳人口, 世帯数. Rows include Total, Japanese, Foreigner, Male, Female.

の神経難病と診断されている方と家族、5名 【内容】医療・日常生活等についての神経内科医の個別相談(中原仁・慶應義塾大病院)と理学療法士のリハビリ指導(廣瀬昇・帝京科学大学医療科学部)

【日時】10月28日(水)午前10時〜12時 【内容】更年期症状と尿漏れ、血管年齢測定体験 【申込み】電話で女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161へ。先着順。

【日時・会場】10月29日(木)：牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231、11月5日(木)：東新宿保健センター(新宿7-26-14) ☎(3200)1026、いずれも午後2時〜4時。2日とも同じ内容 【対象】区内在住の方、各日40名 【内容】講演「ウエル噛む〜噛むこと・食べること・生きること」、よく噛んで食べる料理のレシピの紹介・試食(講師は田沼敦子/歯学博士・料理研究家) 【申込み】電話で会場の保健センターへ。先着順。