



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:10月14日(水)・21日(水)午後4時〜5時30分(全2回)...

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:11月6日・27日の金曜日

落語体験入門 落語芸術協会所属の真打が指導します。 【日時】11月7日・14日・28日、12

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 ~食卓が変われば、あなたが変わる

【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。

【問合せ】東新宿保健センター ☎(3200)1026・☎(3200)1027へ。

講演

★午後1時〜4時(正午開場)・先着200名

◆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。



★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)。
●健康サポート食品等を紹介 気軽に生活に取り入れられる食品等を紹介。無料サンプルも配布します(数に限りがあります)。



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

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(中落合4-17-13)

「噛んで健口」講演会

【日時・会場】10月29日(木)：牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231

Table with 3 columns: Category, Japanese, Foreigner. Title: 9月の新宿区の人口 1日現在 (増減は前月比)

7-26-1 ☎(3200)1026、いずれも午後2時〜4時。2日とも同じ内容