

【請求期限】30年4月2日  
【問合せ】地域福祉課福祉計画係

【支給内容】額面25万円、5年償還の記名国債

【対象】戦没者等の死亡当時の遺族で、27年4月1日現在、公務扶助料等の受給権者がいない場合で、先順位者の遺族1名 ※支給要件等詳しくは、お問い合わせください。

【対称】戦没者等の死亡当時の遺族で、27年4月1日現在、公務扶助料等の受給権者がいない場合で、先順位者の遺族1名 ※支給要件等詳しくは、お問い合わせください。

【対象】戦没者等の死亡当時の遺族で、27年4月1日現在、公務扶助料等の受給権者がいない場合で、先順位者の遺族1名 ※支給要件等詳しくは、お問い合わせください。



はがき・ファックスの記載例

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)

講座・催し等の申し込み  
※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。

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27日(土)前半は午後1時20分から、後半は午後3時15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たちのステージ(ダンス、一輪車、ダブルダッチほか)  
【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。



シニア活動館の催し 区内在住の50歳以上が対象です。

西新宿シニア活動館

①50代から始められる 生涯設計講座  
【日時・定員・内容】3月2日(木)午後2時～3時30分(30名)・・・お金の貯蓄の大切さと老後生活のためのお金の使い方・準備の方法(講師は三井生命保険㈱ファイナンシャル・プランナー)  
②女性のための尿トラブルとセルフケア講座  
【日時・定員・内容】3月3日(木)午後2時～3時30分(30名)・・・尿失禁の原因と予防法、骨盤底筋体操(講師は福川三佳子/ユニ・チャーム排泄ケア研究所)  
③男性のための尿トラブル予防・対策講座  
【日時・定員・内容】3月7日(月)午前10時～11時30分(30名)・・・前立腺の仕組みや機能低下の原因・予防(講師は船津良夫/ユニ・チャーム排泄ケア研究所)  
④楽しいスマートフォン体験講座  
【日時・定員・内容】3月9日(水)午前10時～12時、3月11日(金)午後2時～4時(各14名)・・・機器の基本操作(講師はNPO法人竹箒(たけぼうし)の会)

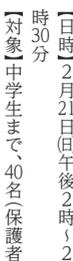
⑤健康寿陽「おなか元気教室」  
【日時・定員・内容】3月11日(金)午後2時～3時30分(30名)・・・腸内環境の大切さや仕組み(講師は東京ヤクルト販売㈱)  
⑥認知症サポーター養成講座  
【日時・定員・内容】3月14日(月)午後2時～3時30分(25名)・・・認知症の正しい理解・付き合い方……………(以下共通)……………  
【会場・申込み】▶①～③⑤⑥は2月17日(水)から電話または直接、西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。先着順。▶④は2月29日(月)までに電話または直接、同館へ。応募者多数の場合は抽選。

信濃町シニア活動館

①手作り吹き矢広場  
【日時・定員・内容】2月17日(水)午前10時～11時30分(15名)・・・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)  
②ハッピールーム  
【日時・定員・内容】2月26日(金)午後10時～12時、3月2日(木)午後2時～4時(各14名)・・・折り紙、ぬり絵、脳トレ、囲碁、将棋、写経、iPadほか

子どもも映画鑑賞  
【日時】2月21日(日)午後2時～2時30分  
【対象】中学生まで、40名(保護者の同伴可)  
【上映作品】「きょうはなんでもかかっているんだろ」ほか  
【会場】申込み/当日直接、こども図書館(大久保3-1-1、中央図書館内) ☎(3364)1421へ。先着順。

英語絵本のおはなし会  
【日時】2月27日(土)午後2時～2時30分  
【対象】3歳～小学生、10名(未就学児は保護者同伴)



家族介護者講座・家族会  
●薬剤師の心とからだのあったか講座「足浴と漢方薬でリフレッシュ」  
【日時】3月8日(火)午後1時30分～4時  
【会場】まちカフェふるとと(大久保1-10-22)  
【対象】区内在住で高齢者の介護をしている方、介護経験がある方、20名  
【内容】足浴体験、漢方茶の試飲、参加者同士の交流会  
【申込み】2月17日(水)から電話または直接、大久保高齢者総合相談センター(百人町2-8-13、Fissler1階) ☎(5333)25585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。

人形劇  
【日時】3月9日(水)午後3時45分～4時30分  
【会場】あいじつ子ども園(北町17)  
【対象】小学生までのお子さんと保護者、45名(未就学児は保護者同伴)  
【演出】「てぶくろ」「いっぽんばしわたる」(上演は人形劇団ブーク)【申込み】2月17日(水)から電話で中町図書館 ☎(3267)3121へ。先着順。

内容 英語絵本の読み聞かせと英語の詩や歌を紹介  
【会場・申込み】2月17日(水)から電話で中町図書館(中町25) ☎(3267)3121へ。先着順。

防災士と学ぶ親子のための防災ワークショップ  
【日時】3月12日(土)午後2時～4時  
【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-10)  
【対象】小・中学生と保護者、20組  
【内容】自然災害に対する備えの大切さを学習、身近なもので防災用品を作製  
【開催】東上川河の博物館(埼玉県寄居町)  
【申込み】2月17日(水)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-10) ☎(3207)1991へ。先着順。

区民活動資金助成に向けた講演会  
【日時・内容】▶①2月24日(水)：エクセルで自分史を作ってみよう、▶②25日(木)：ワールドで自分史を作ってみよう



区民活動資金助成に向けた講演会  
【日時・内容】▶①2月24日(水)：エクセルで自分史を作ってみよう、▶②25日(木)：ワールドで自分史を作ってみよう

区民活動資金助成に向けた講演会  
【日時・内容】▶①2月24日(水)：エクセルで自分史を作ってみよう、▶②25日(木)：ワールドで自分史を作ってみよう

元気館 4月～6月のプログラム

◆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。 ※プログラムは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コースに付きはがきを1枚お持ちください。 ▶郵送の場合…往復はがき(1コースに付き1枚)に5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入れて、2月29日(必着)までに元気館へ。  
※1人2コースまで申し込みます(表2参照)

◆フリー型プログラム  
【日時・対象・内容】右表4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

◆フリー型プログラム  
【日時・対象・内容】右表4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

プログラム	コース(曜日・時間)	プログラム	コース(曜日・時間)
アロマリラックス	火曜日18:35～19:35	健康体操	月曜日 9:30～10:20 火曜日 9:30～10:20 水曜日 13:00～13:50 木曜日 9:30～10:20 金曜日 10:50～11:40
ピラティス	火曜日19:45～20:45	クラシックバレエ	日曜日14:45～15:45 金曜日18:50～19:50
ウォーキング	水曜日 9:30～10:30	自力整体法	水曜日18:30～19:30 土曜日15:20～16:20
バランス体操	木曜日12:45～13:45	フラダンス	火曜日10:40～11:40 水曜日15:10～16:10
バランスボール	木曜日13:55～14:55	ゆめ体操	木曜日18:35～19:35 金曜日15:20～16:20 土曜日19:00～20:00
かんたんエアロ	金曜日14:10～15:10	筋力系ウエイトコントロール	日曜日11:50～12:50
ベシックバレエ	土曜日17:50～18:50	ヨーガ	日曜日13:30～14:30
ヨーガ	日曜日13:30～14:30	チェアピラティス	火曜日19:45～20:45 金曜日12:20～13:20
ゆる体操	日曜日16:00～17:00		
シェイプアップ	木曜日19:45～20:45 金曜日12:20～13:20		
ヨーガ	金曜日12:20～13:20		

◆フリー型プログラム  
【日時・対象・内容】右表4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

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)
産後体操(産後1か月半～11か月の母親)	プロポーショナルケア 火曜日13:40～14:40 ヨーガストレッチ 木曜日11:35～12:35	親子体操★(1歳6か月～2歳の子どもと保護者)	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05
ベビーマッサージ(1か月～12か月の子どもと母親)	1か月～7か月児 火曜日12:45～13:30 6か月～12か月児 木曜日10:40～11:25	幼児体操★(3歳～未就学児)	3歳～4歳6か月 火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15 4歳6か月～5歳 木曜日16:30～17:30 5歳6か月～未就学児 金曜日16:30～17:30
よちよち体操(1歳～1歳9か月の子どもと母親)	火曜日11:50～12:35		

◆フリー型プログラム  
【日時・対象・内容】右表4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

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)
幼児チアダンス(年中～年長)	月曜日15:50～16:50	キッズダンス	月曜日18:00～19:00
小学生チアダンス	月曜日16:50～17:50	空手初級・中級(年長～小学生)	水曜日16:20～17:20
クラシックバレエ(小学1～3年生)	金曜日17:40～18:40	空手中級・上級(年長～小学生)	水曜日17:20～18:20

◆フリー型プログラム  
【日時・対象・内容】右表4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

プログラム	コース(曜日・時間)	プログラム	コース(曜日・時間)
リズム&ストレッチ	月曜日10:40～11:30	全身シェイプ	木曜日15:10～16:10 木曜日17:40～18:20
ボディメイク	月曜日11:40～12:30	ウォーキングエアロ	土曜日13:35～14:20
全身ストレッチ	月曜日12:40～13:20 土曜日14:30～15:10	筋力アップ	土曜日16:30～17:30
脂肪燃焼エアロ	月曜日13:30～14:20	ステップ&シェイプ	日曜日 9:30～10:30
ダンベル体操&全身シェイプ	月曜日14:30～15:30	スクリューシェイプ	日曜日10:40～11:40
やさしいヨーガ	金曜日13:30～14:00	ストレッチ	日曜日13:00～13:20