

シニア活動館の催し

区内在住の50歳以上が対象です。

信濃町シニア活動館

- ①ハッピールーム
【日時・定員】2月24日(金)午後1時30分～4時(20名)
【内容】1人でも参加できるサロン活動(折り紙、ぬり絵、脳トレ、囲碁、将棋、写経、iPadなど)
②音声ガイド映画の上映会
【日時・定員】2月26日(日)午後1時～4時(40名)
【上映作品】「八甲田山」(1977年。出演/高倉健、北大路欣也ほか)
【主催】NPO法人ビーマップ
③講座「見えない『聞こえない』への寄り添い方」
【日時・定員】3月3日(金)・10日(金)午後1時30分～3時、全2回(12名)
【内容】視覚障害・聴覚障害の疑似体験と当事者の話から学ぶコミュニケーションの方法
④みんなのうたごえ広場
【日時・定員】3月12日(日)午後2時～4時(60名)
【内容】ギターの伴奏で合唱
⑤新宿シニア図鑑
【日時・定員】3月13日(月)午前10時～11時(5名)
【対象】パソコンのメールアドレスをお持ちの方
【内容】新宿を写真で紹介するブログへの投稿
⑥手作り吹き矢広場
【日時・定員】3月15日(水)午前10時～11時30分(15名)
【内容】吹き矢の作成と体験
【費用】40円(材料費。初めて参加する方のみ)
⑦iPadで脳トレを楽しもう
【日時・定員】3月16日(木)午前10時～12時(5名)
【内容】間違い探しや脳トレゲームなどを体験
⑧マウスで楽しむインターネット
【日時・定員】3月23日(木)午前10時～12時(5名)
【内容】初心者向けインターネットの使い方
……………(以下共通)……………
【会場・申込み】①②④⑥は当日直接、信濃町シニア活動館(信濃町20) ☎(5369)6737 ☎(5369)6738へ。先着順。③⑤⑦⑧は2月28日(火)までに電話かファックス(5面記入例のとおり記入)または直接、同館へ。応募者多数の場合は抽選。
⑨台湾文化を学ぼう
【日時・定員】2月26日(日)午前10時30分～11時30分(25名)
【内容】台湾の言葉や文化を学ぶ
⑩男性のための尿トラブル予防・対策講座
【日時・定員】2月27日(月)午前10時～12時(30名)
【内容】尿トラブルを引き起こす前立腺の仕組みと機能低下の原因予防方法(講師は福川三佳子/ユニ・チャーム(株)排泄ケア研究所)
⑪コーラス体験教室
【日時・定員】3月9日(木)午前10時30分～12時(20名)
【内容】発声練習と季節にあった童謡、唱歌などの二重唱・輪唱・斉唱(講師は高橋恭子/二期会合唱団OG)
⑫元気に歩くための外反母趾の基礎講座
【日時・定員】3月10日(金)午後2時～3時(30名)
……………(以下共通)……………
【会場・申込み】2月17日(金)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。

西新宿シニア活動館

- ①台湾文化を学ぼう
【日時・定員】2月26日(日)午前10時30分～11時30分(25名)
【内容】台湾の言葉や文化を学ぶ
②男性のための尿トラブル予防・対策講座
【日時・定員】2月27日(月)午前10時～12時(30名)
【内容】尿トラブルを引き起こす前立腺の仕組みと機能低下の原因予防方法(講師は福川三佳子/ユニ・チャーム(株)排泄ケア研究所)
③コーラス体験教室
【日時・定員】3月9日(木)午前10時30分～12時(20名)
【内容】発声練習と季節にあった童謡、唱歌などの二重唱・輪唱・斉唱(講師は高橋恭子/二期会合唱団OG)
④元気に歩くための外反母趾の基礎講座
【日時・定員】3月10日(金)午後2時～3時(30名)
……………(以下共通)……………
【会場・申込み】2月17日(金)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。



リサイクル講座

- 【日時】2月19日(日)午後1時30分～3時
【対象】小学3年生までのお子さんと保護者、15名
【内容】絵本の読み聞かせとペットボトルを使った飾り作り
【会場・申込み】2月18日(土)までに電話または直接、西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374(月曜日休館)へ。応募者多数の場合は抽選。

消費者講座

- ①減塩生活のすすめ
～食べ物塩分測定
消費生活センター委託講座です。
【日時】3月3日(金)午後1時30分～3時30分
【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)
【対象】区内在住・在勤の方、20名
【内容】健康と塩分に関する講話と塩分計を使った食べ物の塩分測定(講師は桜井利子/管理栄養士)
【主催・申込み】往復はがきに5枚記入し、3月5日(日)午前10時～午後3時
【内容】▼催し：リサイクル工作、おもちゃの修理、ごみ分別ゲームほか、▼ステージショー：新宿エコレンジャー、絵本の読み聞かせ、科学実験、小学生のダンスほか、▼模擬店：焼きそば、クッキー、ポップコーン、綿あめ、▼ベーカーリーカフェ「まりそる」の焼ききたてパン販売
【会場・問合せ】新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-12) ☎(5330)5374(月曜日休館)へ。
※同センターのリサイクルショップ「もちぢ俱樂部」は、3月5日(日)は休みです。

創業スクール

- プラクティス・フィードバック
【日時】3月11日(土)・18日(土)・25日(土)・26日(日)午後1時～5時、全4回
【対象】創業を目指している方、10名
【内容】創業に必要な知識・考え方、実行力ある事業計画書の作成方法、実務経験者が語る創業と経営革新への取り組み(講師は遠藤尚範(株)メイツ代表取締役社長ほか)
【費用】4千円(4回分、資料代等)
【会場・申込み】3月8日(水)までに電話かファックス・電子メール(5面記入例のほか現在の仕事内容を記入)で、高田馬場創業支援センター(高田馬場1-32-10) ☎(3205)3031 ☎(3205)1007・shinjuku-center.jpへ。応募者多数の場合は、申し込み後に提出していただく事業構想シートの内容で選考します。
※本講座は、産業競争力強化法に規定する特定創業支援事業です。

講座「配食サービスあれこれ」

- 【日時】3月16日(木)午後1時～3時30分
【会場】北新宿特別養護老人ホームかしわ苑(北新宿3-27-6)
【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】栄養に関する講座(講師は安田淑子/管理栄養士)と複数の配食サービス事業者の弁当試食、参加者同士の交流会
【申込み】2月17日(金)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で、柏木・角筈高齢者総合相談センター ☎(5309)2136 ☎(5309)2137へ。先着順。

わくわくプラネタリウム

- 障害のある方向け
【日時】3月18日(土)午前11時～12時(午前10時30分開場)
【会場】新宿コスミックセンター1階プラネタリウム(大久保3-1-2)
【対象】心身に障害のある方と同伴者、70名(小学3年生までは20歳以上の保護者同伴)
【上映内容】「輝く太陽と春の星座」(字幕・磁気ループの設置あり。上映途中の入退場、声・音を出しても可)
【費用】100円(中学生までと同伴者は無料)
【申込み】はがきに5面記入例のほか年齢、障害者手帳の種類、車いす使用の有無(電動・手動の別も)、同伴者の有無・人数を記入し、3月5日(日)までに郵送(必着)または直接、新宿未来創造財団スポーツ課(〒169-0007 2大久保3-1-2、新宿コスミックセンター内) ☎(3232)7701 ☎(3209)1833へ。応募者多数の場合は抽選。



体験型講座

「障害のある人と災害」

- 災害時に特別な支援が必要な障害のある人たちのことを知るための福祉ワークショップです。
【日時】3月11日(土)午後1時～5時(宿泊体験は翌午前9時まで)
【内容】知的障害の疑似体験、車いす体験、視覚障害体験、聴覚障害のある方とのコミュニケーション体験、福祉避難所研究(宿泊体験)ほか
【会場・申込み】当日直接、区立障害者福祉センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711 ☎(3232)3344へ(途中入退場自由)。
※知的障害の疑似体験、福祉避難所研究(宿泊体験)は事前予約

認知症の相談・学習会

認知症介護者相談

- 【日時】3月6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(西新宿コンシエリアクリニック精神科医師)による個別相談
【申込み】2月17日(金)から電話で高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(527)34593へ。先着順。

認知症・もの忘れ相談

- 【日時・会場】①2月28日(火)午後2時30分～4時30分：戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20) ☎(3203)3143、②3月9日(木)午後2時30分～4時30分：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) ☎(536)6770
【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

認知症介護者の学習会・交流会

- 介護に役立つ知識を学ぶほか、介護者同士の仲間づくりができる交流会を実施します。
【日時】3月15日(水)午前10時～12時

交流会

- 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
【申込み】2月17日(金)から電話で会場の高齢者総合相談センターへ。いずれも先着順。

交流会

- 介護に役立つ知識を学ぶほか、介護者同士の仲間づくりができる交流会を実施します。
【日時】3月15日(水)午前10時～12時

交流会

- 介護に役立つ知識を学ぶほか、介護者同士の仲間づくりができる交流会を実施します。
【日時】3月15日(水)午前10時～12時