

### 申込不要 気軽に参加できる 新しい介護予防教室が始まります

区内在住の65歳以上で運動を禁止されていない方が対象の2種類の新たな介護予防教室が始まります。「申込不要」「無料」で気軽に参加できます。飲み物、汗拭き用のタオルをお持ちの上、動きやすい服装で当日直接、会場へおいでください。

【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083へ。



#### ◆げんき応援教室(各回定員30名)

日常的に取り組める運動の紹介と介護予防に関する講話による教室です。運動習慣を定着させて、いつまでも健康な毎日を送ることを目指します。

【日時・会場】下表のとおり

※時間の午前は10時～11時30分(9時45分受け付け開始)、午後は2時～3時30分(1時45分受け付け開始)

会場	日時					
	4月	6月	8月	10月	12月	30年2月
牛込保健センター (弁天町50)	14日(金) 午後	5日(月) 午後	2日(水) 午後	4日(水) 午前	5日(火) 午前	14日(水) 午前
四谷保健センター (三栄町25)	25日(火) 午後	20日(火) 午前	23日(水) 午前	23日(月) 午後	18日(月) 午前	20日(火) 午後
会場	5月	7月	9月	11月	30年1月	30年3月
東新宿保健センター (新宿7-26-4)	12日(金) 午前	6日(水) 午後	6日(水) 午後	2日(水) 午後	5日(金) 午後	2日(金) 午前
落合保健センター (下落合4-6-7)	22日(月) 午前	20日(水) 午前	19日(火) 午後	20日(月) 午前	22日(月) 午後	15日(水) 午前

#### ◆腰痛・膝痛予防教室

(各回定員75名)

会場/大久保スポーツプラザ  
(大久保3-7-42)

腰痛や膝痛予防体操が中心の教室です。正しい姿勢を身につけて痛みの出にくい体作りを目指します。

【日時】右記のとおり。時間はいずれも午後1時30分～2時30分(1時15分受け付け開始)  
※室内履き(スリッパ不可)をお持ちください。

- ▶4月…11日(火)・28日(金)
- ▶5月…9日(火)・26日(金)
- ▶6月…13日(火)・23日(金)
- ▶7月…11日(火)・28日(金)
- ▶8月…8日(火)・25日(金)
- ▶9月…12日(火)・22日(金)
- ▶10月…10日(火)・27日(金)
- ▶11月…14日(火)・24日(金)
- ▶12月…12日(火)・22日(金)
- ▶30年1月…9日(火)・26日(金)
- ▶30年2月…13日(火)・23日(金)
- ▶30年3月…13日(火)・23日(金)

### 国民生活 基礎調査にご協力を

生活の基礎的事項を施策の資料とするため、厚生労働省が毎年実施しています。

今年、区内では3地区・約250世帯が調査対象です。身分証を携帯した調査員が4月中旬から訪問して調査票をお配りし、後日受け取りに伺います。調査対象世帯の方は、ご協力をお願いします。

【調査事項】6月1日(木)時点での世帯の状況(保健・医療・福祉・年金・所得等)  
【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024へ。

【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方  
【説明会日時】4月11日(火)・18日(火)・5月9日(火)・16日(火)、いずれも午前9時30分から  
【持ち物】顔写真(縦3cm×横2.5cm)2枚、郵便局(ゆうちょ銀行)の通帳(就業に対する配分金の振り込み用)、住所が確認できるもの(健康保険証・運転免許証等)、▼年度会費2千円  
【会場・申込み】電話で同センターへ(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181へ。

【対象】区内在住の65歳以上で構成する5名～50名程度のグループ  
※医師から運動を禁止されている方は参加できません。  
【申込み】所定の申込書を、希望日前月の10日までに地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-0002西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277へ。  
応募者多数の場合は抽選。

生活の基礎的事項を施策の資料とするため、厚生労働省が毎年実施しています。今年、区内では3地区・約250世帯が調査対象です。身分証を携帯した調査員が4月中旬から訪問して調査票をお配りし、後日受け取りに伺います。調査対象世帯の方は、ご協力をお願いします。【調査事項】6月1日(木)時点での世帯の状況(保健・医療・福祉・年金・所得等)【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024へ。

【対象】区内在住で障害のある方、①は15名、②は各曜日9名  
※定員に余裕がある場合は家族も参加できます。  
【費用】一回100円(減免制度あり)。材料費等は各自負担  
【会場・申込み】4月19日(水)までに電話かファックス(3面記入例のほか希望講座・障害名を記入)または直接、同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日を除く) ☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は抽選。

みどりリサイクルフェア  
【日時】4月29日(祝)午前10時～午後2時  
【会場】西新宿中学校(西新宿8-2-44)  
※雨天の場合は体育館で実施します。  
【内容】フリーマーケット、草木市、包丁研ぎ、模擬店、緑日遊びほか



#### はがき・ファックスの記入例

- ①講座・催し名
  - ②〒・住所
  - ③氏名(ふりがな)
  - ④電話番号
- (往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

講座・催し等の申し込み

※宛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。

【日時】5月4日(祝)午後1時～3時  
【持ち物】1リットルの牛乳パック2枚(洗って切り開く)、はさみ、鉛筆、ボールペン1本  
……(以下共通)……  
【対象】区内在住・在勤・在学の方、15名。未就学児は保護者同伴。  
【会場・申込み】4月7日(金)から電話で新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)へ。先着順。

【日時】5月21日(日)午後1時30分～午後3時  
【内容】ゴーヤをタネから育てる方法の解説後、ポットに種まき  
……(以下共通)……  
【対象】区内在住の小学1～3年生と保護者でこれまで「新宿みどりのカーテンプロジェクト」に参加したことのない方、①は

リサイクル講座  
①トイレットペーパーの芯などから万華鏡作り  
【日時】5月3日(祝)午後1時～2時30分  
【持ち物】はさみ、筆記用具  
②牛乳パックで花のオブジェ作り  
【日時】5月4日(祝)午後1時～3時  
【持ち物】1リットルの牛乳パック2枚(洗って切り開く)、はさみ、鉛筆、ボールペン1本  
……(以下共通)……

【日時】5月14日(日)午前10時30分～12時・午後1時30分～3時  
【内容】ゴーヤを苗から育てる方法を解説  
※ゴーヤの苗(2株)、プランターセット(プランター・土・肥料・ネット)をお渡しします(苗以外は後日配送)。  
②ゴーヤをタネから育ててみよう  
【日時】5月21日(日)午後1時30分～午後3時

【日時】5月14日(日)午前10時30分～12時・午後1時30分～3時  
【内容】ゴーヤを苗から育てる方法を解説  
※ゴーヤの苗(2株)、プランターセット(プランター・土・肥料・ネット)をお渡しします(苗以外は後日配送)。  
②ゴーヤをタネから育ててみよう  
【日時】5月21日(日)午後1時30分～午後3時



午前・午後各20組、②は15組  
【講師】土橋由枝(新宿区エコーライフ推進員)ほか  
【会場・申込み】往復はがきにお子さんに代わって3面記入例のほか、学年、保護者の氏名、①は希望時間(午前・午後の別)を記入し、4月15日(必着)までに環境学習情報センター(〒160-0002西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277へ。  
応募者多数の場合は抽選。

【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方  
【説明会日時】4月11日(火)・18日(火)・5月9日(火)・16日(火)、いずれも午前9時30分から  
【持ち物】顔写真(縦3cm×横2.5cm)2枚、郵便局(ゆうちょ銀行)の通帳(就業に対する配分金の振り込み用)、住所が確認できるもの(健康保険証・運転免許証等)、▼年度会費2千円  
【会場・申込み】電話で同センターへ(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181へ。

【対象】区内在住の65歳以上で構成する5名～50名程度のグループ  
※医師から運動を禁止されている方は参加できません。  
【申込み】所定の申込書を、希望日前月の10日までに地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-0002西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277へ。  
応募者多数の場合は抽選。

【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方  
【説明会日時】4月11日(火)・18日(火)・5月9日(火)・16日(火)、いずれも午前9時30分から  
【持ち物】顔写真(縦3cm×横2.5cm)2枚、郵便局(ゆうちょ銀行)の通帳(就業に対する配分金の振り込み用)、住所が確認できるもの(健康保険証・運転免許証等)、▼年度会費2千円  
【会場・申込み】電話で同センターへ(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181へ。

【対象】区内在住の65歳以上で構成する5名～50名程度のグループ  
※医師から運動を禁止されている方は参加できません。  
【申込み】所定の申込書を、希望日前月の10日までに地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-0002西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277へ。  
応募者多数の場合は抽選。

【日時】5月10日(水)午後1時～3時  
②パソコン講座  
「ワードシエンプを楽しむ」  
【日時】▼毎週水曜日午前10時～11時30分(初回は5月10日(水))、▼毎週木曜日午後1時30分～3時(初回は5月11日(木))、いずれも全8回  
……(以下共通)……  
【対象】区内在住で障害のある方、①は15名、②は各曜日9名  
※定員に余裕がある場合は家族も参加できます。  
【費用】一回100円(減免制度あり)。材料費等は各自負担  
【会場・申込み】4月19日(水)までに電話かファックス(3面記入例のほか希望講座・障害名を記入)または直接、同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日を除く) ☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は抽選。

【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方  
【説明会日時】4月11日(火)・18日(火)・5月9日(火)・16日(火)、いずれも午前9時30分から  
【持ち物】顔写真(縦3cm×横2.5cm)2枚、郵便局(ゆうちょ銀行)の通帳(就業に対する配分金の振り込み用)、住所が確認できるもの(健康保険証・運転免許証等)、▼年度会費2千円  
【会場・申込み】電話で同センターへ(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181へ。