

元気館

10月～12月のプログラム

〒169-0052(戸山3-18-1)
☎(3202)6291・☎(3202)6292

※体育館の改修工事に伴い、12月16日(土)から1か月程度、地下1階の健康スタジオ(コース型・フリー型プログラムの実施会場)とトレーニング室の利用を休止します。詳しくは「広報しんじゅく」後号等でお知らせします。

◆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。
※祝日は夜間(午後6時～9時)に実施するプログラムをお休みします。
【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…8月31日(木)までに同館へ。▶郵送の場合…はがき(1コースにつき1枚)に4面記入例のほか希望のプログラム名・コース

(曜日・時間)、年齢・生年月日を記入し、8月31日(必着)までに同館へ。
※1人2コースまで申し込みます。
※定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して抽選します。結果は9月4日(月)に館内に掲示するほか、同館ホームページ(<http://www.sportsoasis.co.jp/shinjuku-genkikan/>)に掲載します。定員に満たないコースは、9月4日(月)午後2時から先着順で申し込みを受け付けます。

◆フリー型プログラム

【日時・対象・内容】右表4・5のとおり
※祝日は夜間(午後6時～9時)に実施するプログラムをお休みします。

◆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

【設備】筋力トレーニングマシン・ランニングマシンなどの有酸素系マシン、体成分測定器など

■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

低負荷バランス体操教室

コース型(10月～12月)プログラムです。年齢制限はありません。
【日時・コース】▶水曜コース…①午前10時40分～11時40分、②午前11時50分～午後0時50分、▶金曜コース…午前9時30分～10時30分
※いずれも全11回。血圧等測定のため、開始時刻の15分前に集合してください。
【内容】運動機能改善と筋力向上の

ため、いすに座って行う体操が中心のゆっくりとした運動
【費用】4,400円(11回分)
【申込み】8月31日(必着)までにはがき(4面記入例のほかコース(水曜コースは時間(①②の別)も)、年齢・生年月日を記入)または直接、同館へ。各コース定員15名。応募者多数の場合は、区内在住の方を優先して抽選。

区民のひろば

☎費用・申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

◆楽譜点訳講習 9月30日～12月16日の土曜日午前10時～12時(全10回程度)、東京ボランティア・市民センター(神楽河岸)で。パソコンで楽譜を点訳。☎3,000円。☎9月25日(月)までに電話で。☎楽譜点訳の会「星」・石原☎042(372)2486

★サークル紹介・会員募集★

◆色鉛筆画 毎月第1・第3木曜日午後1時～3時、戸塚地域センターで。☎月3,000円。☎西戸山色鉛筆の会・加藤☎090(5193)9380
◆陶芸 隔週木・金曜日午後1時30分～3時30分、赤城生涯学習館で。初心者歓迎。区内在住・在勤の20歳以上対象。☎月3,000円。☎赤城陶芸会・小島☎(3202)6678

◆ヨガ 月4回木曜日午前10時～11時30分、落合第二地域センターで。ヨガを通して身体と心を整える。☎月3,000円。☎バランスの会・本間☎090(7831)9098

表1 コース型(10月～12月15日)プログラム【15歳以上が対象】

プログラム	コース(曜日・時間)	プログラム	コース(曜日・時間)
アクティブシェイプ	日曜日11:50～12:50	ピラティス	火曜日19:45～20:45 金曜日10:45～11:45
クラシックバレエ	日曜日14:45～15:45 金曜日18:50～19:50 土曜日17:50～18:50	リフレッシュムーブ	水曜日13:00～14:00
リラクソヨガ	日曜日13:30～14:30 木曜日19:45～20:45	リセット自力整体	水曜日18:40～19:40
らくトレ・ストレッチ	月曜日 9:40～10:25 水曜日 9:40～10:25	シニア機能改善体操	木曜日 9:30～10:30
シニア健康体操	火曜日 9:30～10:30	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	ボールトレーニング ヨガ	木曜日13:55～14:55 金曜日12:00～13:00
		エアロシンプル	金曜日14:15～15:00
		骨盤スリム	金曜日15:15～16:15
		リンパ体操	土曜日15:20～16:20

表2 コース型(10月～12月15日)プログラム【就学前のお子さんと保護者が対象】

「親子体操」「幼児体操」は重複申し込みできません。

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)
親子体操 (1歳6か月～2歳のお子さんと保護者)	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05 ※安全のため、兄弟を連れての参加はご遠慮ください。	幼児体操 (年少～年長)	年少…火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15 年中…木曜日16:30～17:30 年長…金曜日16:30～17:30

表3 コース型(年間登録制)プログラム【小学生までが対象】

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	ジュニア空手(小学生)	水曜日17:20～18:20
小学生チアダンス	月曜日16:50～17:50	小学生クラシックバレエ (小学1～3年生)	金曜日17:40～18:40
キッズダンス (年長～小学3年生)	月曜日18:00～19:00	リトルクラシックバレエ (5歳～6歳)	土曜日 9:10～10:10
小学生体操 (小学1～3年生)	火曜日 16:55～17:55 土曜日 12:25～13:25		
キッズ空手 (年中～年長)	水曜日16:20～17:20		

※通年制のプログラムのため、受付開始時に定員に達しているときは受け付けをお断りする場合があります。また、設備改修等によりプログラムを一部休止する場合があります。

表4 フリー型【15歳以上が対象】

プログラム	コース(曜日・時間)	プログラム	コース(曜日・時間)
コアリラクソ	日曜日13:00～13:15	全身ストレッチ	月曜日12:35～13:05 土曜日14:30～15:00
エアロシンプル	月曜日10:40～11:25 土曜日13:35～14:20	リラクソヨガ	火曜日18:35～19:35 金曜日13:15～13:45 日曜日 9:30～10:30
ボディシェイプ	月曜日11:40～12:25 月曜日13:20～14:05 土曜日16:30～17:30 日曜日10:40～11:40	優しい体幹エクササイズ	木曜日10:45～11:15
アクティブシェイプ	月曜日14:20～15:20 木曜日15:10～16:10	姿勢改善ヨガ	木曜日17:45～18:30
		骨盤スリム	木曜日18:45～19:30

表5 フリー型【就学前のお子さんと保護者が対象】

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12:50～13:50 ヨガストレッチ 木曜日11:35～12:35	ベビーマッサージ (1か月～12か月の お子さんと母親)	火曜日11:55～12:40

※10月から産後体操、ベビーマッサージはコース型プログラムからフリー型プログラムに変更します。



しんじゅく情報局

神楽坂・坂上サロン

高齢者が気軽に立ち寄れるサロンを、高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町04)内に開設しています。初回の利用登録後、サロン・相談は予約不要・無料で利用できます(イベントは有料・予約制)。

●9月の相談

【日時・内容】▼高齢者総合相談センターの出張相談…5日(火)正午～午後1時30分、▼住まいと暮らしの相談室(テーマは相談)…19日(火)午前11時～午後0時30分(受け付けは正午まで。先着2名程度)

●9月のイベント

【日時・内容・定員】▼アロマケアハンドトリートメント…5日(火)午前11時30分～12時(4名)、▼パソコンサロン…12日(火)・26日(火)午前11時～午後1時(14名)、▼パソコンをお持ちください。予約制の貸し出し(1回200円)あり、▼歌声サロンで脳と心の健康づくり…12日(火)午前10時45分

育休後職場復帰セミナー

育休休業後の不安解消方法や育児と仕事を両立するポイントを解説。経験者の体験談や参加者同士の交流会もあります。
【日時】9月15日(金)午後1時30分～3時30分
【会場】千代田区和泉橋区民館(千代田区神田佐久間町1-11)
【対象】育休休業中の方、おおむね1年以内に育休休業を取得予定の方(配偶者の参加も可)、20名

ウィズ新宿

図書資料室の利用休止

特別図書整理のため9月6日(水)・7日(木)は、資料の閲覧、貸し出し、予約した本等の引き渡しを休止します。会議室・ワーク室等は通常どおり利用できます。

【問合せ】男女共同参画推進センター(ウィズ新宿、荒木町16)☎(3341)0801へ。

角筈図書館の休館

特別図書整理のため、9月13日(水)～15日(金)は休館します。

【問合せ】中央図書館(大久保3-1-1)☎(3364)1421へ。

四谷消ぼう祭

【日時】8月26日(土)午前10時30分～午後2時
【会場】四谷消防署・消防博物館(四谷3-10)
【内容】訓練(初期消火、救助・救出、119番通報、応急救護)、はしご車乗車体験(当日抽選)ほか
【問合せ】四谷消防署☎(3357)0119へ。

夏目漱石生誕150年記念

オリジナルミュージカル「夕暮れ過ぎまで」漱石先生に出会った木曜日レッスンを重ねた小学生とミュージカル俳優が共演します。
【日時】9月18日(祝)午後2時から午後6時から
【会場】角筈区民ホール(西新宿4-33-7)
【費用】▼前売り…2,500円(小学生までは千500円)、▼当日…3,000円(小学生までは2,000円)
【後援】新宿区ほか
【主催・問合せ】早稲田漱石座☎090(2315)4587(森田)・sosekiza@yahoo.co.jp