

申込不要
無料

気軽にできる介護予防教室 げんき応援教室 腰痛・膝痛予防教室

区内在住の65歳以上で運動を禁止されていない方を対象に、2種類の介護予防教室を実施しています。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(受け付けは午前9時45分から)、午後は2時～3時30分(受け付けは午後1時45分から)

会場(保健センター)	日時					
	4月	6月	8月	10月	12月	31年2月
牛込(弁天町50)	16日(月)午後	5日(火)午前	1日(水)午後	15日(月)午後	5日(水)午後	6日(水)午前
四谷(三栄町25)	24日(火)午後	15日(金)午後	21日(火)午前	31日(水)午前	17日(月)午後	27日(水)午後
会場(保健センター)	5月	7月	9月	11月	31年1月	31年3月
東新宿(新宿7-26-4)	11日(金)午前	4日(水)午前	5日(水)午後	8日(木)午後	11日(金)午後	6日(水)午前
落合(下落合4-6-7)	21日(月)午後	19日(木)午後	21日(金)午前	22日(木)午前	29日(火)午前	20日(水)午後

◆腰痛・膝痛予防教室(各回定員40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。正しい姿勢を身に付けて痛みの出にくい体作りを目指します。

【日時】下記のとおり。時間はいずれも午後1時30分～2時30分(受け付けは午後1時15分から)

※室内履き(スリッパ不可)をお持ちください。

- ▶4月…10日(火)・27日(金)
- ▶5月…8日(火)・25日(金)
- ▶6月…12日(火)・22日(金)
- ▶7月…10日(火)・27日(金)
- ▶8月…7日(火)・24日(金)
- ▶9月…11日(火)・28日(金)
- ▶10月…9日(火)・19日(金)
- ▶11月…13日(火)・30日(金)
- ▶12月…11日(火)・21日(金)
- ▶31年1月…8日(火)・25日(金)
- ▶31年2月…12日(火)・22日(金)
- ▶31年3月…12日(火)・22日(金)



特別障害者手当・ 障害児福祉手当 支給額の改定

30年4月分から、支給額が改定されました。

- ▶特別障害者手当
【改定後(月額)】2万6,940円(改定前は2万6,810円)
- ▶障害児福祉手当
【改定後(月額)】1万4,650円(改定前は1万4,580円)
- まだ受給していない方は早めに申請を
【特別障害者手当の対象】日常生活で常時特別の介護が必要な状態にある20歳以上の方で次のいずれかに該当する方
▶①身体障害者手帳おおむね1級・2級で重複障害がある
▶②愛の手帳おおむね1度・2度で重複障害がある
▶①②と同程度の疾病・精神障害がある
※施設に入所している方、病院等に3か月を超えて入院している方、本人と扶養義務者の所得が一定額以上ある方は対象外です。
【障害児福祉手当の対象】日常生活で常時介護が必要な状態にある20歳未満の方で次のいずれかに該当する方
▶①身体障害者手帳おおむね1級・2級の一部
▶②愛の手帳おおむね1度・2度
▶①②と同程度の疾病・精神障害がある
※施設に入所している方、障害を理由とする年金を受給している方、本人と扶養義務者の所得が一定額以上ある方は対象外です。
【問合せ】▶支給額の改定…障害者福祉課経理係 ☎(5273)4520、▶手当の申請…障害者福祉課相談係 ☎(5273)4518(いずれも本庁舎2階・☎(3209)3441)へ。

高齢者や 介護者の 交流の場

高齢者や介護者の孤立を防ぎ、地域のつながりや支え合いの輪を広げるため、地域の高齢者や介護者が気軽に立ち寄り、茶菓等を楽しみながら交流・相談等できる「地域安心カフェ」を区内8か所で実施しています。

【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。

◆30(サンマル)カフェ

戸山ハイツの集会室をお借りして実施していますが、どなたでも参加できます。

【日時】毎週土曜日午前8時～10時40分(4月は7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土))

【会場】戸山ハイツ30号棟集会室(戸山2-30)

【費用】飲食メニューにより異なる

◆カフェ「マザアス」

生活に密着したさまざまなものをテーマに取り上げた講話や、和踊り、茶菓を楽しめます。

【日時】毎月第3月曜日午後2時～

区内8か所の地域安心カフェを ご利用ください



3時30分(4月は16日(月))
【会場】地域密着型複合施設「マザアス新宿」(新宿7-3-31)
【費用】200円(茶菓代)

◆音カフェ♪優っくり

音楽プログラムを楽しめるほか、手作りのお菓子を準備しています。
【日時】毎月第2金曜日午後2時～3時30分(4月は13日(金))

【会場】優っくり村新宿西落合(西落合2-8-7)

【費用】200円(茶菓代)

◆ほっと安心カフェ(3か所)

アパートの集会室をお借りして実施していますが、どなたでも参加できます。

【会場・日時】▶すみれ…百人町四丁目アパート10号棟集会室(百人町4-7-10) / 毎月第4水曜日午後1時～3時(4月は25日(水))

▶たんばぼ…百人町四丁目アパート14号棟集会室(百人町4-5-14) / 毎月第1・第3木曜日午後1時～3時(4月は5日(木)・19日(木))

▶ひまわり…百人町四丁目アパ

ート16号棟集会室(百人町4-4-16) / 毎月第1土曜日午後1時～3時(4月は7日(土))

◆カフェ「だんだん」

地域のボランティアと戸山シニア活動館が協働で実施しています。
【日時】毎月第2木曜日午後1時～3時(4月は12日(木))

【会場】戸山シニア活動館2階(戸山2-27-2)

【費用】200円(茶菓代)

◆Cafe Memory 原町

毎週異なるプログラムを実施しています。事前に申し込みが必要です。

【日時】原則として毎週木曜日午後2時～3時(4月は5日(木)・華道、12日(木)・書道、19日(木)・音楽ケア「ブネ法」、26日(木)・リハビリ体操)

【会場】原町高齢者複合施設(原町3-84)

【費用】プログラムにより異なる

【申込み】電話で原町ホーム ☎(3359)5651へ。

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)
【内容】フリーマーケット、草木市、包丁研ぎ、模擬店、縁日遊びほか
※フリーマーケットの出店者も募集しています(1区画500円)。電話でお申し込みください。

新メンバーを募集
月1回、環境学習情報センターを拠点に、料理や工作・ものづくりなどの体験を通じて、楽しみながらエコについて学ぶこともエコクラブです。
【日時】4月～31年3月の原則として毎月第2土曜日(8月を除く。初回は4月14日(土)、午前10時～12時)
※費用が掛かる回もあります。
【対象】区内在住・在学の小学生
【会場・申込み】はがきか電子メールに3面記入例のほか、学校名・学年、お持ちの方は電子メールアドレスを記入し、環境学習情報センター(〒160-0002 3 西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(33448)6277・☎info@shinjuku-ecocenter.jpへ。登録は随時受け付けています。



はがき・ファックスの記入例

講座・催し等の申し込み

- 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)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。
※費用の記載のないものは、原則無料。

親子講座説明会
●ゴーヤを
親子で育ててみませんか
【日時】▶①5月3日(祝)、▶②20日(日)、いずれも午前10時30分～12時・午後1時30分～3時(各回とも同じ内容)
【対象】区内在住の小学1～4年生のお子さんと保護者で、これまで新宿みどりのカーテン説明会に参加したことのない世帯、各回20組
※ゴーヤの苗(2株・土肥料・プランター・ネット)をお渡しします(苗以外は後日配送)。
【会場・申込み】往復はがきでお子さんについて3面記入例のほか、学年、保護者の氏名、希望日(①②の別)、希望時間(午前・午後)の別、参加人数を記入し、①は4月19日・②は5月7日(いずれも必着)までに環境学習情報センター(〒160-0002 3 西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(33448)6277へ。応募者多数の場合は抽選。返信はがきが受講券になります。

リサイクル講座
【日時】5月3日(祝)午前10時～12時・午後1時～3時(2回とも同じ内容)
【対象】区内在住・在勤・在学の方(未就学児は保護者同伴)、各回30名
【内容】ペットボトルキャップを使ったこま作り、トイレトペーパーの芯を使ったロケット作り
【持ち物】筆記用具
【会場・申込み】当日直接、新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2) ☎(53330)5374(月曜日休館、月曜日が祝日等のときは翌平日休館)へ。先着順。

【主催・問合せ】柏木地区青少年育成委員会 ☎(3369)8993(佐藤)へ。
【日時】5月3日(祝)午前10時～12時・午後1時～3時(2回とも同じ内容)
【対象】区内在住・在勤・在学の方(未就学児は保護者同伴)、各回30名
【内容】ペットボトルキャップを使ったこま作り、トイレトペーパーの芯を使ったロケット作り
【持ち物】筆記用具
【会場・申込み】当日直接、新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2) ☎(53330)5374(月曜日休館、月曜日が祝日等のときは翌平日休館)へ。先着順。