

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容を確認の上、参加してください。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

- ◆ハーモニカ無料講座 5月29日～7月3日の火曜日午前9時30分～12時、戸塚地域センターで。童謡・唱歌を基礎から指導。C調21穴ハーモニカを持参。初心者対象。☎無料。☎5月27日(日)までに電話で。先着20名。☎ハーモニカ・メイツ・山口 ☎090(8559)0631
- ◆鳥工房バードカービング展「はばたけ木彫りの野鳥たち」 6月5日(火)～10日(日)午前9時～午後4時30分(10日(日)は午後3時30分まで)、新宿御苑インフォメーションセンター(内藤

町)で。☎無料。☎バードカービングクラブ鳥工房・太田 ☎044(953)1833

★サークル紹介・会員募集★
◆鎌倉彫 毎月第1・第3木曜日午後1時30分～4時30分、赤城生涯学習館で。☎3か月13,000円。☎七彫会・清水 ☎(3268)4035

◆スペイン語 毎週金曜日午前9時～午後2時30分、早稲田奉仕園(西早稲田2)で。初級～上級対象。☎1回1,500円～3,000円。☎HOLA(オラ)スペイン語会話・ペレイラ ☎080(3401)0956

◆合唱 月3回水曜日または木曜日午後1時～3時、四谷地域センターで。季節の歌などをピアノ伴奏で歌う。☎1回1,200円。☎どんぐり歌の会・久里 ☎090(4420)9921

◆リズム・エクササイズ 月2回午後1時30分～3時30分、戸山シニア活動館で。リズムに合わせたレッスン。足腰を鍛えて、転倒を防ぐ。☎月1,000円。☎ふじの会・小野 ☎(3203)6845

図書館の催し

子育てパパ・ママのためのアンガーマネジメント講座

【日時】5月26日(土)午後2時～3時30分
【会場】グローバルキッズ西落合保育園(西落合3-19-9)

【対象】子育て中の方、20名
【内容】子育て中の怒りなどの感情と上手に付き合うための方法(講師は小尻美奈/日本アンガーマネジメント協会)

【申込み】5月17日(木)から電話または直接、西落合図書館(西落合4-13-17) ☎(3954)4373へ。先着順。託児あり。

行政書士無料法律相談会

相続・就労問題等の相談に行政書士が応じます。

【日時】6月8日(金)午後6時～6時30分、午後6時45分～7時15分、午後7時30分～8時

【協力】東京都行政書士会
【会場・申込み】5月17日(木)～6月1日(金)に直接、下落合図書館(下落合1-9-8) ☎(3368)6100へ。各回先着1名。

こども映画会

【日時】6月13日(水)午後4時～4時50分

【会場】中町児童館(中町25)
【対象】小学生までのお子さん、45名(未就学児は保護者同伴)
【上映作品】「ドナルドのベルボーイ」「ぞくぞく村のおばけたち」ほか
【申込み】5月17日(木)から電話で中町図書館 ☎(3267)3121へ。先着順。

北新ハンドメイド講座

レインボーサンドアート(カラフルな砂で模様を描いた鉢植え)とテラリウム(苔などで作る小さな植物園)を作ります。

【日時】6月13日(水)午後2時～3時30分
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)

【申込み】5月17日(木)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755へ。先着12名。

はじめてのミャンマー語講座

【日時】6月17日(日)午後2時～3時30分
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)

【講師】マヘーマー/日本ミャンマー・カルチャーセンター所長

【申込み】5月17日(木)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755へ。先着20名。

旅行セミナー

【日時】6月16日(土)午後2時～4時

【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
【内容】親子3世代で行く海外旅行プラン(講師は内山弘美/㈱)TBパブリッシング)

【申込み】5月18日(金)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着40名。

北新朗読会

●「朗読で味わう文学の世界」
【日時】6月22日(金)午後2時～3時30分
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)

【内容】水無月(6月)をテーマにした文芸作品の朗読会(語り手はNPO日本朗読文化協会)

【申込み】5月17日(木)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755へ。先着30名。

図書館の休館

特別図書整理のため、次の期間休館します。

●西落合図書館
【休館期間】6月6日(水)～8日(金)
※通常の休館日に当たる6月21日(木)は開館します。

●下落合図書館
【休館期間】6月13日(水)～15日(金)
【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。

元気館

7月～9月のプログラム
〒169-0052 戸山3-18-1
☎(3202)6291・☎(3202)6292

◆コース型プログラム

- 【日時・対象・内容】右表  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・学年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、夜間のプログラム(午後6時～9時)をお休みします。
- 【費用】400円×プログラム開催回数(3か月分をまとめて事前に支払い)
- 【申込み】▶来館の場合…5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面記入例のほか年齢・生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間)を記入し、5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(2コース申し込み場合は、コースごとに申し込んでください)。

※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6月4日(月)に館内に掲示するほか、元気館ホームページ(<http://www.sportsoasis.co.jp/sh45/>)でもお知らせします。定員に満たないコースは、6月4日(月)午前9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  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

【内容】有酸素系マシン(筋力トレーニング・ランニング等)、体成分測定、姿勢柔軟性チェックほか

以下はフリー型プログラム・トレーニング室共通です

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、コース参加日の退館までは無料、再入館・その他の日は400円。

※月～土曜日午後8時以降と日曜日・祝日午後5時以降は200円で利用できます。

NEWレッスン紹介

ママ&ベビーエクササイズ

お子さんとお母さんが一緒に身体を動かす60分間のクラスです。運動を通じて、お子さんの発育の促進、お母さんの産後の身体づくりのきっかけ作りを目指します。
【日時】毎週木曜日午前11時35分～午後0時35分

※1か月～11か月のお子さんとお母さんが対象。

ママフィットwithベビー

産後のお母さん向けのレッスンです。バレエの動きやピラティスなど、さまざまな手法を取り入れた運動です。産後の理想の身体づくりにおすすめです。
【日時】毎週火曜日午後0時50分～1時50分

元気館スタジオスケジュール(7月～9月)

コース型	事前申込制の3か月参加型(400円×開催回数)	フリー型	当日申し込みで何回でも参加可(1回 400円)
通年型	年間を通じた継続的なクラス(400円×開催回数)	低負荷 バランス体操	事前申込制の3か月参加型(400円×開催回数)

- ★のプログラムは、かっこ内の年齢・学年の方が対象です(そのほかのプログラムの対象年齢は15歳以上です)。
- コース型プログラムは、申し込みをした曜日・時間のプログラムのみ受講可能です。
- 通年型クラスは3か月毎の再申し込みの必要が無く、退会申請するまで継続できます。
- 通年型クラスは先着順で随時募集しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
らくトレ・ストレッチ 9:40～10:25	シニア健康体操 9:25～10:25	らくトレ・ストレッチ 9:30～10:15	シニア機能改善体操 9:30～10:30	低負荷バランス体操 9:30～10:30	リトルクラシックバレエ(5～6歳)★ 9:10～10:10	キッズダンス(年長～小学3年生)★ 8:30～9:30
エアロシンプル 10:40～11:25	フラダンス 10:40～11:40	低負荷バランス体操 10:30～11:30	優しい体幹エクササイズ 10:45～11:15	ピラティス 10:45～11:45	親子体操(1歳6か月～3歳)★ 10:20～11:05	リラックスヨガ 9:50～10:50
ボディシェイプ 11:40～12:25	ベビーマッサージ(1か月～11か月)★ 11:55～12:40	低負荷バランス体操 11:40～12:40	NEW ママ&ベビーエクササイズ(1か月～11か月)★ 11:35～12:35	ヨガ 12:00～13:00	幼児体操(年少)★ 11:15～12:15	ボディシェイプ 11:05～12:05
全身ストレッチ 12:35～13:05	NEW ママフィットwithベビー(1か月～11か月)★ 12:50～13:50	リフレッシュムーブ 12:50～13:50	バランス体操 12:45～13:45	リラックスヨガ 13:15～13:45	小学生体操(1～3年生)★ 12:25～13:25	アクティブシェイプ 12:20～13:20
ボディシェイプ 13:20～14:05	幼児運動(年中・年長)★ 15:00～15:45	リラックスヨガ 14:05～14:50	ボールトレーニング 13:55～14:55	エアロシンプル 14:15～15:00	エアロシンプル 13:35～14:20	コアリラックス 13:30～13:45
アクティブシェイプ 14:20～15:20	幼児体操(年中・年長)★ 15:55～16:55	フラダンス 15:10～16:10	アクティブシェイプ 15:10～16:10	骨盤スリム 15:15～16:15	全身ストレッチ 14:30～15:00	リラックスヨガ 14:00～15:00
幼児チアダンス(年中・年長)★ 15:50～16:50	小学生体操(小学1年～3年生)★ 17:05～18:05	キッズ空手(年中・年長)★ 16:20～17:20	姿勢改善ヨガ 17:45～18:30	幼児体操(年少)★ 16:30～17:30	リンパ体操 15:20～16:20	クラシックバレエ 15:15～16:15
小学生チアダンス(1～6年生)★ 16:50～17:50	リラクソスヨガ 17:20～18:20	ジュニア空手(小学生)★ 17:20～18:20	骨盤スリム 18:45～19:30	小学生クラシックバレエ(1～3年生)★ 17:40～18:40	ボディシェイプ 16:30～17:30	
キッズダンス(年長～小学3年生)★ 18:00～19:00	ピラティス 19:45～20:45	リセット自力整体 18:40～19:40	リラクソスヨガ 19:45～20:45	クラシックバレエ 18:50～19:50	クラシックバレエ 17:50～18:50	

※インストラクターの都合等により急遽変更になる可能性があります。