

ささえーる 薬王寺の講座

お互いに助け合い、支え合う地域支え合い活動の拠点です。世代にかかわらず、区内在住のどなたでも利用できます。

- ①ウオーキング講座
～歩いて知る薬王寺の魅力
【日時・定員】3月19日(火)午前10時～12時(20名)
【内容】目白駅に午前9時40分集合、中村舞アトリエ記念館・佐伯祐三アトリエ記念館を見学し、ささえーる 薬王寺で解散(約5kmのウオーキング)
- ②パソコン講座
【日時・定員】3月22日(金)午後1時30分～3時(5名)
【内容】表の基本操作等を学び、カレンダーを作成
- ③ストレッチ3B(さんびー)体操
【日時・定員】3月22日(金)午後1時30分～3時30分(20名)
【内容】日頃使っていない筋肉を伸ばしてリフレッシュ
- ④ささえーる歌声広場
【日時・定員】3月26日(火)午前10時～11時30分(20名)
【内容】声を合わせて合唱
- ⑤昼食を作って食べよう
【日時・定員】3月15日(金)午前9時30分～午後0時30分(6名)
【内容】食育ボランティアと一緒にバランスの良い昼食作りと会食
- ⑥夕食を作って食べよう
【日時・定員】3月25日(月)午後3時30分～5時30分(6名)



【内容】食育ボランティアと一緒にバランスの良い夕食作りと会食
⑦おひとり様のお手軽クッキング
【日時・定員】3月26日(火)午前10時～午後1時30分(6名)
【内容】効率の良い1人分の食事作り
⑧男のおつまみ講座(男性対象)
【日時・定員】3月28日(木)午後2時～4時30分(6名)
【内容】手軽に作れるおつまみ作り
……………<以下共通>……………
【会場・申込み】3月4日(月)までに電話または直接、同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く)午前9時～午後6時・☎(3353)6640へ。応募者多数の場合は抽選。
※⑤～⑧は当日、400円をお支払いください。エプロン・三角布をお持ちの上、爪を切っておいでください。



【日時・集合場所】3月17日(日)午前9時20分に日本橋船着場(中央区日本橋1-9)に集合、神田川を周遊クルーズ後、午前11時に解散
【対象】区内在住・在勤・在学の方、10名(小学3年生までは保護者同伴)
【内容】神田川・隅田川下流域や日本橋川を船上から見学
【申込み】はがきかファックスに4面記入例のとおり記入し、3月11日(必着)までにみどり公園課みどりの係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3924・☎(3209)5595へ。応募者多数の場合は抽選。

区障害者福祉事業所等ネットワーク
しんじゅQuality
【日時】3月2日(出)～8日(金) 午前11時～午後9時
【会場】新宿マルイ本館 (新宿3-30-13)
ハンドメイドマーケット
「しんじゅQuality」(※)に登録する30施設のうち、17施設が出店する販売イベントです。焼きたてパン・クッキー・ポップコーンなどの食品や、各施設の利用者手作りの雑貨・絵画作品等を販売します。点字やステンシル(型を使ったプリント)体験もできます。当日直接、会場へおいでください。
※しんじゅQuality…区内障害者就労施設等の利用者の就労機会・工賃向上を目指し、受注や商品開発等を共同で行い各施設のレベルアップを図る施設間ネットワーク
▶販売作品の例
【出店団体】▶東京ムツミ会「ファロ」、▶結の会「オフィスクローバー」、▶新宿福祉作業所 ほか
【協力】㈱丸井・新宿マルイ本館
【問合せ】区障害者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場内) ☎(5273)3852・☎(3208)3100へ。

広報しんじゅく

元気な高齢者向け 介護予防教室



4月～6月クラスの参加者を募集

【日程・会場・内容等】下表のとおり。各全12回程度(祝日を除く)。時間の午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分
【対象】区内在住の65歳以上。健康状態により参加をお断りする場合があります。
※介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加できません。
【費用】1回100円
【申込み】はがきに4面記入例のほ

か生年月日・希望する教室の受付番号(第2希望まで希望順)を記入し、3月4日(月)(消印有効)までに地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。はがきは1人1枚。応募者多数の場合は、30年度に同教室に参加していない方を優先して抽選し、結果は3月8日(金)ころお知らせします。
※同じ時期に、下表の複数の教室には参加できません。

教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間	定員
脳はつらつ教室 認知症の予防(認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	火曜日 午後	15名
	2	清風園(中落合1-7-26)	水曜日 午前	15名
	3	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	月曜日 午前	20名
	4	高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	火曜日 午前	20名
	5	上落合地域交流館(上落合2-28-8)	木曜日 午前	15名
	6	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	金曜日 午前	20名
シニアバランス トレーニング教室 座って行う運動を中心に、上半身の筋力を鍛え、若々しい体づくり	7	細工町高齢者在宅サービスセンター(細工町1-3)	月曜日 午前	14名
	8	※トレーニングマシンは使用しません。	木曜日 午前	14名
	9	中落合高齢者在宅サービスセンター(中落合1-7-1)	火曜日 午前	14名
シニアスポーツ チャレンジ教室 立って行う運動を取り入れ、下半身の筋力を鍛えて転倒を予防	10	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	火曜日 午前	20名
	11	落合三世交代交流サロン(西落合1-31-24、西落合児童館2階)	水曜日 午前	20名
	12	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	金曜日 午前	20名
	13	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	金曜日 午後	22名

4月からの参加者を募集

区立障害者福祉センターの講座

【日時・定員等】下表のとおり
【対象】区内在住で障害のある方。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。
【費用】1講座1回100円(減免制度あり。材料費等は各自負担)
【会場・申込み】3月15日(金)までに電話かファックス(4面記入例のほか障害

者・手帳の種類を記入)または直接、同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日を除く)・☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は、講座の申し込み状況を考慮の上、障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。
※日時は変更になる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

講座名	日時・回数	定員	開始日(4月)
4月～3月(2020)年3月	書道	第1・第3月曜日午後3時～5時(24回)	12名 8日
	茶道	第1火曜日午後1時～3時(12回)	12名 2日
	俳句	第4木曜日午後1時～3時(12回)	10名 25日
	リズム体操(18歳～64歳の知的障害者向け)	第2土曜日午後1時～3時(12回)	30名 13日
4月～11月	竹とんぼ(高次脳機能障害者向け)	金曜日午前10時～午後3時(48回)	10名 5日
	フラダンス	第1・第2・第4水曜日午後1時30分～3時(24回)	8名 3日
4月～9月	組みひも(前期)	火曜日午後1時～3時(24回)	15名 2日
	絵手紙(前期)	第3水曜日午後1時15分～3時15分(6回)	10名 17日
	料理(前期)(身体障害者向け)	第3木曜日午後2時～5時(6回)	8名 18日
4月～8月	料理(前期)(知的障害者向け)	第4土曜日午後1時～3時30分(6回)	10名 27日
	やさしいアロマヨガ	火曜日午前10時～11時30分(15回)	8名 16日
4月～7月	いきいき健康(前期)	月曜日午前10時～11時30分(13回)	10名 8日
	軽体操(前期)	木曜日午前10時～11時30分(13回)	12名 4日
4月～6月	陶芸(前期)	月曜日午後1時15分～3時15分(11回)	6名 1日
	パソコン[Google(グーグル)活用]	水曜日午前10時～11時30分(4回) 木曜日午後1時30分～3時(4回)	10名 3日 10名 4日

講座体験会「春からはじめよう!・あすなる作業所バザー」
【日時・内容】▶①講座体験会…3月10日(日)午後1時30分～3時30分/体操や創作などの講座の紹介や説明・体験
▶②あすなるバザー…3月10日(日)～14日(木)午前10時～午後3時
【会場・申込み】当日直接、同センターへ。①は先着100名程度。

子育て
こども・若者のネット依存
ゲーム依存は今
【日時】3月17日(日)午後1時15分～3時30分(受け付けは午後0時45分から)
【会場】若松地域センター(若松町12-16)
【対象】子ども・若者のネット依存やゲーム依存に悩む保護者ほか、60名
【内容】ネット依存・ゲーム依存の概要と予防対処法講師は樋口進/国立病院機構久里
保護者セミナー
子ども・若者のネット依存
ゲーム依存は今
【日時】3月17日(日)午後1時15分～3時30分(受け付けは午後0時45分から)
【会場】若松地域センター(若松町12-16)
【対象】子ども・若者のネット依存やゲーム依存に悩む保護者ほか、60名
【内容】ネット依存・ゲーム依存の概要と予防対処法講師は樋口進/国立病院機構久里
子ども読書リーダー講座
POP(ポップ)作り
【日時】3月23日(土)午後1時～3時
【会場】中央図書館(大久保3-1-1)
【対象】小学4年生・中学生、20名
【内容】文章やイラストで本を紹介するポップ作り。作成したポップは本と一緒にこどもの読書週間(4月27日(出)～5月10日(金))に館内に展示します。
【申込み】2月27日(木)から電話または直接、こども図書館(大久保3-1-1)、中央図書館(内) ☎(3364)14221へ。先着順。
絵本づくり講座
世界にひとつだけの絵本作り
【日時】3月27日(火)午後1時30分～3時30分
【会場】牛込草野地域センター(草野町15)
【対象】小学生、15名
【講師】かとうふじこ/絵本作家
【申込み】2月27日(木)から電話で中町図書館 ☎(3267)3121へ。先着順。

教育
多言語おはなし会
【日時】3月9日(土)午後3時～3時30分
【対象】小学生までのお子さん
と保護者、20名
【内容】日本語、英語、ナポール語で絵本の読み聞かせ
【会場】申込み当日直接、大久保図書館(大久保2-12-7) ☎(3209)3812へ。先着順。
子ども読書リーダー講座
POP(ポップ)作り
【日時】3月23日(土)午後1時～3時
【会場】中央図書館(大久保3-1-1)
【対象】小学4年生・中学生、20名
【内容】文章やイラストで本を紹介するポップ作り。作成したポップは本と一緒にこどもの読書週間(4月27日(出)～5月10日(金))に館内に展示します。
【申込み】2月27日(木)から電話または直接、こども図書館(大久保3-1-1)、中央図書館(内) ☎(3364)14221へ。先着順。
子ども読書リーダー講座
POP(ポップ)作り
【日時】3月23日(土)午後1時～3時
【会場】中央図書館(大久保3-1-1)
【対象】小学4年生・中学生、20名
【内容】文章やイラストで本を紹介するポップ作り。作成したポップは本と一緒にこどもの読書週間(4月27日(出)～5月10日(金))に館内に展示します。
【申込み】2月27日(木)から電話または直接、こども図書館(大久保3-1-1)、中央図書館(内) ☎(3364)14221へ。先着順。
子ども読書リーダー講座
POP(ポップ)作り
【日時】3月23日(土)午後1時～3時
【会場】中央図書館(大久保3-1-1)
【対象】小学4年生・中学生、20名
【内容】文章やイラストで本を紹介するポップ作り。作成したポップは本と一緒にこどもの読書週間(4月27日(出)～5月10日(金))に館内に展示します。
【申込み】2月27日(木)から電話または直接、こども図書館(大久保3-1-1)、中央図書館(内) ☎(3364)14221へ。先着順。

福祉
家族介護者交流会
高齢のご家族を介護している方、介護していた方が集まって、介護の悩みを語り合ったり、情報交換を行う場です。当日直接、会場へおいでください(途中入退場自由)。
【3月の日時・会場】▼四谷の会：7日(木)午後1時30分～3時30分/四谷保健センター等
▼複合施設四谷三栄町10-16
▼フレンドズ：26日(火)午後1時30分～4時/高齢者福祉施設神楽坂坂来町404
▼わきあいあい：13日(木)午後1時30分～3時30分/マザアス 新宿 新宿7-3-31
▼大久保あった会：12日(火)午後1時30分～3時30分/大久保地域センター(大久保2-12-7)
▼ひとやすみの会：23日(土)午後1時30分～4時/新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-12)
▼かずら会：15日(金)午後2時～4時/落合第二地域センター(中落合4-17-13)
地域交流館の催し
区内在住の60歳以上の方が対象です。
【北山伏地域交流館】
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】3月7日(木)まで
【問合せ】(高齢者支援課)高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
【伝統芸能で脳トレ】
【日時・定員】3月12日(火)午後2時～4時25名
【内容】南京玉すだれの鑑賞と、玉すだれを使った脳トレ(講師は白戸よたへ/南京玉すだれパフォーマー)
【会場】申込み当日直接、同館(北山伏町2-17) ☎・☎(3269)7197へ。先着順。
【北新宿第二地域交流館】
【ハンドクロー作り】
【日時・定員】3月14日(木)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎を学び、ハンドクロー/看護師・アロマインストラクター)
【費用】500円(