

保健・衛生



乳幼児セミナー 講

●上手に食べられるようになるためのヒント

【日時】6月6日(木)午後1時30分～3時

【対象】区内在住で4か月～10か月程度のお子さんの保護者、20名

【内容】授乳期～離乳完了期の食べる機能の発達と食事の進め方 (講師は高橋摩理/昭和大学歯学部・歯科医師)

【会場・申込み】5月17日(金)から電話かファックス (3面記入例のとおり記入)で牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231・FAX(3260)6223へ。先着順。

女性の健康づくりサポーター 協力員養成講座 講

【日時】▶①6月12日(水)午後4時～5時30分、▶②7月17日(水)午後6時30分～8時(①②とも同じ内容)

【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名

【内容】女性ホルモンの変化と世代ごとの健康課題

【申込み】5月17日(金)から電話かファックス(3面記入例のほか希望日(①②の別)を記入)で女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161・FAX(3351)5166へ。先着順。託児あり(定員12名。先着順)



子育てママのシェイプアップ講座 講

【日時】6月19日(水)午前10時～11時30分

【対象】区内在住の首の座った4か月～1歳未満のお子さん(第一子に限る)と母親、20組

【内容】赤ちゃんと一緒にできる運動とママの健康づくり (講師は加藤有里/健康運動指導士)

【会場・申込み】5月17日(金)から電話で牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231へ。先着順。



おじいさま・おばあさま学級 講

【日時】6月20日(木)午後1時30分～4時

【対象】もうすぐお孫さんを迎える方、孫育て中の方、20名

【内容】沐浴実習・助産師による講演「いまだきの妊娠・出産・子育て事情～力強い助っ人になるために」、栄養士によるミニ講話「離乳食・おやつを与える際のポイント」

【会場・申込み】5月17日(金)から電話で落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161へ。先着順。



人材募集



障害者施策推進協議会区民委員

障害者の自立と社会参加の実現に向けて、障害者施策を総合的・計画的に推進するため、障害者の福祉施策について調査・審議します。

【対象】国籍を問わず、区内在住で令和元年7月23日現在20歳以上の方、3名

【任期】7月23日から2年間

【報酬】協議会(年数回)に出席の都度、1万円

【申込み】「私が考える障害者福祉」がテーマの作文(1,000字程度)と、作文と別の用紙に住所・氏名(ふりがな)・生年月日・職業・電話番号またはファックス番号を記入し、5月31日(金)までに障害者福祉課福祉推進係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4516へ郵送(必着)または直接、お持ちください。選考結果は応募者全員にお知らせします。作文は返却しませんが、選考以外の目的には使用しません。

夏季保育パート

【対象】保育士の資格の有無・国籍を問わず健康な方、20名程度

【勤務場所・日時】▶区立保育園…7月1日(月)～8月30日(金)のうち30日間、▶子ども園…6月下旬～9月中旬のうち40日間、いずれも月～金曜日午前8時30分～午後



3時30分のうち5時間または6時間

【勤務内容】プールの準備・片付け、保育補助ほか

【賃金(日額)等】5時間勤務…5,250円、6時間勤務…6,300円。交通費は530円を限度に実費支給

【申込み】電話で保育課運営係(本庁舎2階) ☎(5273)4525へ。後日、園から連絡があった方は、履歴書をお持ちの上、面接を受けてください。

みどりの推進審議会 区民委員



みどりの保護と育成に関する重要な事項を調査・審議します。

【対象】区内在住で令和元年8月1日現在、満18歳以上の方、2名(特別区・東京都職員、新宿区の審議会等の委員を除く)

【任期】8月1日から2年間

【報酬】審議会(年3～4回程度)に出席の都度、1万円

【選考】▶1次…作文 ▶2次…1次合格者に面接(7月11日(木)午前を予定)

【申込み】所定の申込書に「みどりによる新宿の魅力づくり」がテーマの作文(800字程度)を記入し、6月14日(金)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へ郵送(必着)または直接、お持ちください。申込書は同係で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。選考結果は、応募者全員にお知らせします。作文は返却しませんが、選考以外の目的には使用しません。

元気館

7月～9月のプログラム 講

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

◆コース型プログラム

【日時・対象・内容】右表のとおりに
※回数はプログラムによって異なります。
※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。
【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(金)までに同館へ。▶郵送の場合…はがき(1コースにつき1枚。1人2コースまで)に3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。
※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3日(月)に館内に掲示するほか、同館ホームページ(<https://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3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】右表のとおりに
【費用】1回400円
※祝日は、夜間のプログラム(午後6時～9時)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】ランニングマシンなどの有酸素系マシンや筋肉トレーニングマシン、体成分測定、姿勢柔軟性チェックほか
【費用】400円。当日、同館でお支払いください。
※通年型・コース型プログラム参加者は、通年型・コース型プログラムへの参加日の退館までは無料、再入館・その他の日は400円。フリー型プログラムとトレーニング室の併用は合わせて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。

元気館スタジオスケジュール (7月～9月)

コース型 (400円×開催回数)	通年型 (400円×開催回数)	フリー型 (1回400円)
---------------------	--------------------	------------------

- ★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)。
- 通年型・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(先着順。随時募集)。(満員)のクラスはキャンセル待ちを受け付けています。
- 参加要件等詳しくは、電話でお問い合わせください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
身体ケア体操 8:45～9:30	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(60歳以上)★ 9:30～10:30	親子体操(1歳6か月～3歳)★ 9:30～10:15	リラックスヨガ 9:45～10:45
らくトレ・ストレッチ 9:40～10:25	フラダンス 10:40～11:40	低負荷バランス体操(満員)(60歳以上)★ 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	幼児体操(年少)★ 10:25～11:25	ボディシェイプ 10:55～11:55
エアロシンプル 10:40～11:25	ベビーマッサージ(1～11か月)★ 11:55～12:40	低負荷バランス体操(60歳以上)★ 11:40～12:40	ママ&ベビーエクササイズ(1～11か月)★ 11:35～12:35	ヨガ 12:00～13:00	幼児体操(年中)★ 11:35～12:35	アクティブシェイプ 12:05～13:05
ボディシェイプ 11:40～12:25	ママフィットwithベビー(1～11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)★ 12:45～13:45	コアリラックス 13:15～13:30
全身ストレッチ 12:35～13:05	月別プログラム(館内掲示板参照) 14:00～14:40	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	小学生体操(1～3年生)★(満員) 13:45～14:40	リラクソヨガ 13:45～14:45
ボディシェイプ 13:20～14:05	幼児体操(年中)★ 15:00～16:00	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	エアロシンプル 13:55～14:40	クラシックバレエ 15:00～16:00
アクティブシェイプ 14:20～15:20	幼児体操(年長)★ 16:10～17:10	キッズ空手(年中・年長)★ 16:20～17:20	リトルクラシックバレエ(年少～年長)★ 16:30～17:30	幼児体操(年少)★ 16:30～17:30	全身ストレッチ 14:50～15:20	クラシックバレエ 15:00～16:00
キッズチアリーディング(年中・年長)★ 15:50～16:50	小学生体操(小学1～3年生)★ 17:20～18:20	ジュニア空手(小学生)★ 17:20～18:20	姿勢改善ヨガ 17:45～18:30	小学生クラシックバレエ(1～3年生)★ 17:40～18:40	リンパ体操 15:30～16:30	ボディシェイプ 16:40～17:40
ジュニアチアリーディング(小学生)★ 16:50～17:50	リラックスヨガ 18:35～19:35	リセット自力整体 18:40～19:40	骨盤スリム 18:45～19:30	クラシックバレエ 18:50～19:50	ボディシェイプ 16:40～17:40	※インストラクターの都合等により急遽変更となる可能性があります。
NEW キッズダンス(年長～小学生)★ 18:00～19:00	ピラティス 19:45～20:45		リラックスヨガ 19:45～20:45			