

元気館 4月～6月のプログラム 講

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

◆コース型・通年型プログラム

【日時・対象・内容】右表□□のとおりのとおり

※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…2月29日(土)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、2月29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3月2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、3月2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□□のとおりのとおり

【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】ランニングマシン等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。

※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。

※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。

4月～6月のスタジオスケジュール

コース型	事前申し込みの3か月参加型(400円×開催回数)
通年型	年度(4月1日～令和3年3月31日)を通じたクラス(400円×開催回数を3か月ごとに支払い)
フリー型	当日参加可能(1回400円)

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 NEW 8:35～9:20	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
エアロシンプル 10:40～11:25	フラダンス 10:40～11:40	らくトレ・ストレッチ 9:30～10:15	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
ボディシェイプ 11:40～12:25	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)★ 10:30～11:30	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
全身ストレッチ 12:35～13:05	ママフィット with ベビー (1～11か月)★ 12:50～13:50	低負荷バランス体操 (60歳以上)★ 11:40～12:40	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
ボディシェイプ 13:20～14:05	ピラティスボディメイク NEW 14:00～14:45	リフレッシュムーブ 12:50～13:50	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 13:55～14:40	リラクソヨガ 13:45～14:45
アクティブシェイプ 14:20～15:20	幼児体操 (年中)★ 15:00～16:00	リラクソヨガ 14:05～14:50	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 14:50～15:20	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	幼児体操 (年長)★ 16:10～17:10	フラダンス 15:10～16:10	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	リンパ体操 15:30～16:30	※インストラクターの都合等により変更することがあります。
ジュニアチアリーディング (小学生)★ 16:50～17:50	小学生体操 (1～3年生)★ 17:20～18:20	キッズ空手 (年中・年長)★ 16:20～17:20	姿勢改善ヨガ 17:45～18:30	小学生クラシックバレエ (1～4年生)★ 17:40～18:40	クラシックバレエ 16:40～17:40	
キッズダンス (年長～小学生)★ 18:00～19:00	リラクソヨガ 18:35～19:35	ジュニア空手 (小学生)★ 17:25～18:25	骨盤スリム 18:45～19:30	クラシックバレエ 18:50～19:50		
	ピラティス 19:45～20:45	リセット 自力整体 18:40～19:40	リラクソヨガ 19:45～20:45			
		優しい体幹エクササイズ 20:05～20:35				

■施設利用回数券をご利用ください

4,000円で11回分(1回分サービス)、フリー型プログラムとトレーニング室を利用できる回数券です。有効期間は購入日から3か月です。

令和2年 第1回区議会定例会 提出議案

区長が提出した議案は次のとおりです。提出議案を追加する場合があります。【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505・☎(3209)9947へ。

◆予算案8件

◎令和2年度予算

- 令和2年度新宿区一般会計予算
- 令和2年度新宿区国民健康保険特別会計予算
- 令和2年度新宿区介護保険特別会計予算
- 令和2年度新宿区後期高齢者医療特別会計予算

◎令和元年度補正予算

- 令和元年度新宿区一般会計補正予算(第9号)
- 令和元年度新宿区国民健康保険特別会計補正予算(第2号)
- 令和元年度新宿区介護保険特別会計補正予算(第3号)
- 令和元年度新宿区後期高齢者医療特別会計補正予算(第3号)

◆条例案20件

◎新設の条例

- 新宿区ユニバーサルデザインまちづくり条例

◎一部改正の条例

- 新宿区外部評価委員会条例の一部を改正する条例
- 新宿区公益保護のための通報に関する条例の一部を改正する条例
- 新宿区職員定数条例の一部を改正する条例
- 新宿区災害弔慰金の支給等に関する条例の一部を改正する条例
- 新宿区印鑑条例の一部を改正する条例
- 新宿区心身障害者福祉手当条例の一部を改正する条例
- 新宿区学童クラブ条例の一部を改正する条例

- 新宿区一般事務手数料条例の一部を改正する条例

- 新宿区保健事業の利用に係る使用料等を定める条例の一部を改正する条例

- 新宿区保健衛生事務手数料条例の一部を改正する条例

- 新宿区道路の構造の技術的基準等を定める条例の一部を改正する条例

- 新宿区環境土木・都市計画事務手数料条例の一部を改正する条例

- 新宿区地区計画の区域内における建築物の制限に関する条例の一部を改正する条例

- 新宿区立住宅管理条例の一部を改正する条例

- 新宿区立幼稚園条例の一部を改正する条例

- 新宿区選挙長等の報酬及び費用弁償等に関する条例の一部を改正する条例

- 新宿区監査委員条例の一部を改正する条例

◎廃止の条例

- 昭和三十九年の崩御に伴う職員の懲戒免除及び職員の賠償責任に基づく債務の免除に関する条例を廃止する条例
- 新宿区定住化基金条例を廃止する条例

◆その他4件

- 新宿区立牛込第三中学校擁壁等改築工事請負契約
- 訴えの提起について
- 東京都後期高齢者医療広域連合規約の一部を変更する規約について
- 公の施設の指定管理者の指定について

食生活改善教室 講

- おいしく食べて健康長寿和イタリアンのススメ

【日時】3月3日(火)午後1時～3時

【対象】区内在住の方、30名

【内容】講話、レシピの紹介(試食あり)(講師は渥美まゆ美・管理栄養士)
【会場・申込み】2月17日(月)から電話かファックス(4面記入例のとおりに記入)で牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231・☎(3260)6223へ。先着順。

新型コロナウイルス 相談電話を 設置しました

☎(5273)3836

新型コロナウイルス感染症に関する相談体制を強化するため、相談電話を設置しました。詳しくは、お問い合わせください。
【受付時間】午前9時～午後5時(土日曜日、祝日等を除く)
【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862へ。

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。日時・会場等は予定です。ご自分で各主催者に内容をよくご確認の上、参加してください。掲載行事は区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★

◆講演「『けのび』を練習して泳ぎの上達を目指す」 3月1日(日)午後1時～3時、新宿コズミックセンターで。講義形式でけのびと泳ぎの関係を知る。無料。当日直接、会場へ。先着40名。☎新宿区水泳連盟・立石 ☎080(9362)7825

◆うつ病予防の啓発シンポジウム「第10弾うつにならない」 3月8日(日)午後1時～5時、早稲田大学井深大記念ホール(西早稲田1)で。講演とパネル

ディスカッション。無料。☎2月28日(金)までに電話で。先着400名。☎月～金曜日午前9時～午後5時にパブリックヘルスリサーチセンター ☎(5287)5168
◆第32回鶴巻町フェスティバル出店者募集 4月5日(日)(雨天の場合は12日(日)に順延)、早大通り(早稲田鶴巻町)で。¥1区画2,000円。☎3月27日(金)までに電話で。先着100区画程度。☎月～金曜日午前10時～午後6時に同フェスティバル実行委員会・浦野 ☎080(3083)5076

★サークル紹介・会員募集★

◆スポーツダンス 毎週火曜日午後6時～9時、戸塚地域センターで。女性プロ講師が指導。体験1回無料。¥入会金2,000円・月3,000円。☎SD グリーン・アップル・桜井 ☎090(8500)9769
◆水彩画 第1・第3火曜日午後2時～4時、住吉町生涯学習館で。東京芸術大学大学院修了の講師が指導。初心者歓迎。¥月3,000円。☎火曜水彩画・渡口 ☎090(7269)4733