

介護予防教室 講

【問合せ】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。

げんき応援教室(予約不要・無料)

日常的に取り組める運動のほか、介護予防の講話等があります。

【日時・定員】下表のとおり。時間はいずれも午後1時30分～2時45分(受け付けは1時15分から)、各回20名

【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

9月	10月	11月	12月	3年1月	2月	3月
1日(火)・17日(木)	6日(火)	19日(木)	1日(火)・17日(木)	5日(火)・21日(木)	2日(火)・18日(木)	2日(火)・18日(木)

腰痛・膝痛予防教室(予約不要・無料)

正しい姿勢と痛みの出にくい動きを紹介します。

【日時】下表のとおり。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)

【会場・定員】▶①落合第一地域センター(下落合4-6-7)/各回20名、▶②四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)/各回10名

	9月	10月	11月	12月	3年1月	2月	3月
会場①	14日(月)		9日(月)	14日(月)		8日(月)	8日(月)
会場②	23日(水)	28日(水)	25日(水)		27日(水)	24日(水)	

上記教室は、区内在住の65歳以上で運動を禁止されていない方が対象です。飲み物、汗拭き用のタオル、室内履き(スリッパ不可)をお持ちの上、動きやすい服装でおいでください。いずれの教室も先着順です。

元気な高齢者向け介護予防教室(予約制・有料)

●10月～12月の教室の参加者を募集

【日程・会場・内容等】下表のとおり。各全10回(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2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、8月24日(月)(消印有効)までに同係へ。はがきは1人1枚。応募者多数の場合は、開催を中止した4月～6月の教室に当選した方を優先して抽選し、結果は9月2日(水)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	7名
	2	清風園(中落合1-7-26)	水曜日 午前	7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て若々しく動ける体づくり	3	柏木地域センター(北新宿2-3-7)	月曜日 午前	10名
	4	高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	火曜日 午前	10名
	5	上落合地域交流館(上落合2-28-8)	木曜日 午前	10名
	6	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	金曜日 午前	10名
	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	7名
	8		木曜日 午前	7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	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	7名
	10	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	火曜日 午前	15名
	11	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	金曜日 午前	10名
	12	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	金曜日 午後	15名

令和3年4月に中学校に入学する新1年生と保護者の皆さんへ

区立中学校

一斉学校公開と学校説明会



区立学校では、魅力ある教育活動と開かれた学校づくりの促進を目指し、授業や学校の様子をご覧いただく学校公開を実施しています。今回は、中学校の学校公開・学校説明会の日程と学校選択制度の内容をお知らせします。各学校では、学校の特色などを記載し、工夫を凝らしたホームページを開設しています(新宿区ホームページからリンク)。

※令和3年4月に入学する新1年生には、学校の特色などをまとめた学校案内冊子を9月中旬に配布します。

【問合せ】学校運営課学校運営支援係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎4階) ☎(5273)3089へ。

学校選択制度

区立中学校では、通学区域制度を原則とした上で、新入学時にのみ通学区域外の学校を選択できる「学校選択制度」を実施しています。通学区域外の区立中学校へ入学を希望する場合は、学校選択票を提出してください。

※通学区域の学校を希望する場合は、学校選択票の提出は必要ありません。

【対象】令和3年4月に区立中学校に入学する新1年生

【選択できる中学校】区内全域の区立中学校

【学校選択制度を利用した中学校の選択方法】学校選択票を10月26日(月)までに学校運営課学校運営支援係へ郵送(必着)またはお持ちください。学校選択票は、区立小学校の6年生には9月中旬に小学校から配布します。そのほかの対象者には郵送します。

※学校選択票は、長い学校生活の期間を考慮し、ご家族でよく相談の上、提出してください。

※入学希望者が受け入れ可能者数を超えたときは、通学区域以外からの入学希望者を対象に抽選し、入学者を決定します。落選した方は通学区域の学校を指定しますが、選択した学校の補欠者としても登録します。

学校公開・学校説明会

学校公開期間・説明会日時は下表のとおりです(学校公開時間は授業時間内)。当日直接、各学校へおいでください(牛込第一中学校のみ事前に電話予約が必要)。詳しくは、各学校へお問い合わせください。

学校名	学校公開期間	学校説明会日時
牛込第一中学校(北山伏町4-1) ☎(3266)1605	9月26日(土)(事前予約制)	9月26日(土)(事前予約制) 午前10時45分～11時35分
牛込第二中学校(喜久井町20) ☎(3205)9671	10月20日(火)～22日(木)	10月22日(木) 午後2時30分～3時30分
牛込第三中学校(市谷加賀町1-3-1) ☎(3266)1606	10月5日(月)～10日(土)	10月10日(土) 午後2時～3時
四谷中学校(四谷1-12) ☎(3358)3771	10月8日(木)・9日(金)	10月9日(金) 午後5時～5時50分
西早稲田中学校(戸山3-20-2) ☎(3205)9674	9月28日(月)～10月3日(土)	10月3日(土) 正午～午後1時
落合中学校(下落合2-24-6) ☎(3565)0701	9月15日(火)～19日(土)	9月19日(土) 午前10時50分～11時30分
落合第二中学校(西落合1-6-5) ☎(3565)0702	9月28日(月)～10月2日(金)	10月2日(金) 午後3時30分～4時30分
西新宿中学校(西新宿8-2-44) ☎(5330)0661	10月13日(火)～15日(木)	10月15日(木) 午後3時～4時
新宿中学校(新宿6-15-22) ☎(3357)6191	10月12日(月)～16日(金)	10月17日(土) 午前10時30分～11時30分
新宿西戸山中学校(百人町4-3-1) ☎(3227)2110	10月3日(土)・5日(月)～9日(金)	10月3日(土) 午前10時40分～11時40分