

ご参加ください いきいきと過ごすための 催し・講座 1 講

げんき応援教室

運動習慣を定着させて、いつまでも健康な毎日を送りましょう。
【日時】1月4日(火)・20日(水)、2月1日(火)・17日(水)、3月1日(火)・17日(水)▶第1部…午前10時～10時45分(受け付けは午前9時45分から)、▶第2部…午前11時～11時45分(受け付けは午前10時45分から)
 ※いずれも同じ内容です。
【対象】区内在住の65歳以上で運動を禁止されていない方、各部15名
【持ち物】室内履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル、筆記用具。動きやすい服装でおいでください。
【会場・申込み】当日直接、大久保スポーツプラザ(大久保3—7—42)へ。先着順。
【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。

腰痛・膝痛予防教室

元氣な今だから正しい姿勢を身に付けて腰痛・膝痛を防ぎましょう。
【日時】1月12日(水)・28日(金)、2月9日(水)・16日(水)・25日(金)、3月9日(水)・18日(金)▶第1部…午後1時15分～2時(受け付けは午後1時から)、▶第2部…午後2時15分～3時(受け付けは午後2時から)
 ※いずれも同じ内容です。
【対象】区内在住の65歳以上で運動を禁止されていない方、各部15名
【持ち物】室内履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル、筆記用具。動きやすい服装でおいでください。
【会場・申込み】当日直接大久保スポーツプラザ(大久保3—7—42)へ。先着順。
【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。

介護者家族会

高齢の家族を介護している方・介護していた方同士が、介護の悩みを語り合い、情報交換する場です。当日直接、会場へおいでください(入退場自由)。介護のために参加が難しい方は、ご相談ください。
【1月の日時・会場】▶四谷の会…6日(水)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)、▶フレンズ2…25日(水)午後1時～3時/牛込笹荷地域センター(笹荷町15)、▶わきあいあい…12日(水)午後1時30分～3時30分/戸山シニア活動館(戸山2—27—2)、▶大久保・あった会…11日(水)午後1時30分～3時30分/百人町地域交流館(百人町2—18—21)、▶ひとやすみの会…22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—2)、▶かずら会…21日(金)午後1時30分～3時/落合第二地域センター(中落合4—17—13)
【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。

介護者講座 「知っておきたい薬の知識」

介護のため参加が難しい方は、ご相談ください。
【日時】1月21日(金)午後2時～3時30分
【会場】新宿文化センター(新宿6—14—1)
【内容】薬の知識の解説(講師は三宅亮平/龍生堂薬局新大久保店店長・管理薬剤師・健康サポート薬局薬剤師)
【申込み】12月27日(月)から電話かファックス(7面記入例のとおり記入)または直接、大久保高齢者総合相談センター(百人町2—8—13、Fiss1階) ☎(5332)5585・☎(5332)5592へ。先着20名。

がんと共に生きる仲間と語り合うカフェ

【日時】1月22日(土)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤でがん療養中の方、15名
【内容】がん療養中のさまざまな不安・悩み・暮らしの中での工夫などの経験をカフェ形式で語り合う(講師は秋山正子/暮らしの保健室室長)
【会場・申込み】1月21日(金)までに電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で暮らしの保健室(戸山2—33、都営戸山ハイイツ33号棟125) ☎(3205)3114・☎(3205)3115へ。先着順。

多彩な分野の講座があります

くらし

親子で学ぶエシカル消費 消費者講座 Zoom

【日時】1月9日(日)午後2時～3時15分
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名
【講師】榊田朋子/消費生活アドバイザー
【申込み】1月6日(必着)までにファックスで氏名・お住まいの新宿区の町名・電話番号を記入し、日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会(NACS) ☎(6434)1125(月～金曜日午前11時～午後5時)・☎(6434)1161へ。応募者多数の場合は抽選。同協会東日本支部ホームページ(上二次元コード、☎http://nacs-east.jp/)からも申し込みます。

プラスチックごみについて考えよう 消費者講座 Zoom

【日時】1月12日(水)午後7時～8時15分
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名
【講師】遠藤久美子/消費生活アドバイザー
【申込み】1月9日(必着)までにファックスで氏名・お住まいの新宿区の町名・電話番号を記入し、日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会(NACS) ☎(6434)1125(月～金曜日午前11時～午後5時)・☎(6434)1161へ。応募者多数の場合は抽選。同協会東日本支部ホームページ(上二次元コード、☎http://nacs-east.jp/)からも申し込みます。

市民とNPOの交流サロン Zoom

【日時】1月13日(木)午後6時45分～8時45分
【内容】「視覚障害者と健常者が当たり前に混ざり合う社会を実現する」というビジョンの達成に向けて活動しているNPO法人日本ブラインドサッカー協会の活動紹介(語り手は同法人)
【申込み】新宿NPO協働推進センターホームページ(下二次元コード、☎https://snponet.net)から申し込みます。
【問合せ】新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527へ。

消費生活センター委託講座 消費者大学講座 Zoom 追加募集

地域における消費者教育の担い手となる人材育成を目的として、令和3年度は「消費者被害」をテーマに、6回シリーズで学びます。また5回以上受講された方には、修了証書をお渡しします。
【日時・内容】右表のとおり
【対象】区内在住・在勤の方、10名
【申込み】1月12日(必着)までに電子メールに7面記入例のほか、お持ちの方はファックス番号を記入し、消費者団体連絡会 ☎s-shodanren@outlook.jpへ。応募者多数の場合は抽選。
【問合せ】新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834へ。

Zoom



Zoom



Zoom



Zoom

効果的な広報とは？ PR視点のコミュニケーション講座 Zoom

新宿NPO活動基礎講座

【日時】1月27日(木)・2月3日(水)午後6時45分～8時45分
【対象】社会貢献活動・NPO活動で広報担当の方ほか
【内容】広報(PR)の概要と基礎的な知識、実践する際に注意すべきポイント(講師は天野渉/㈱オルトプラス エヴァンジェリスト)
【費用】各回1,000円(資料代)
【申込み】新宿NPO協働推進センターホームページ(右二次元コード、☎https://snponet.net)から申し込みます。詳しくは、同ホームページでご案内しています。
【問合せ】同センター ☎(5386)1315へ。

Zoom



脱炭素社会を生き抜く ～いま私たちがすべきこと Zoom

事業者向け省エネセミナー

事業者向け講座ですが、どなたでも参加いただけます。
【日時】2月17日(水)午後2時～4時
【内容】▶第1部…2050年カーボンニュートラルを達成するための長期戦略について目標設定から取り組み方まで解説(浅井豊司/㈱フルハシ環境総合研究所代表取締役所長)
 ▶第2部…過去10年間の省エネ診断から分かったことの分析と10年後を見据えた省エネへの取り組みについての解説(田村裕美/㈱セルコ地球温暖化対策室)
【申込み】2月9日(必着)までに往復はがき・ファックス・電子メールで7面記入例のとおり記入し環境学習情報センター(〒160-0023西新宿2—11—4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・☎(3344)4434(第4月曜日休館)・☎info@shinjuku-ecocenter.jpへ。同センターホームページ(右二次元コード、☎https://www.shinjuku-ecocenter.jp/)からも申し込みます。定員30名。応募者多数の場合は抽選。



文化

区公式YouTubeチャンネル 「新宿区チャンネル」で配信 YouTube

島村抱月生誕150年記念 「島村抱月、松井須磨子と芸術座」

今年は、新宿で学び、活動し、亡くなった、劇作家・島村抱月(1871年～1918年)の生誕150年にあたります。
 抱月は、明治39年に坪内逍遙と共に文芸協会を設立、余丁町の逍遙宅に開設された附属演劇研究所で本格的な新劇運動を開始しました。大正2年、研究所の第1期生で看板女優だった松井須磨子(1886年～1919年)と共に芸術座を結成、横寺町に芸術倶楽部を開設します。抱月が演出した舞台は評判になり、須磨子が歌う劇中歌「カチューシャの唄」は大ヒットしました。多彩な内容で芸術座の世界をお楽しみください。
 同イベントは、新宿区ホームページ・区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」で映像配信します。
【配信期間】12月27日(月)～3月31日(木)
【内容】▶第1部…講話と朗読(栗原小巻/女優)
 ▶第2部…講演(岩町功/島村抱月研究者、谷口典子/郷土史家、相沢直樹/山形大学教授)、SPレコード鑑賞(関川勝夫/演劇研究者)
【問合せ】文化観光課文化資源係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4126へ。



▲島村抱月



▲松井須磨子 ▲国立国会図書館ホームページより



▲栗原小巻

こども

区乳幼児文化体験事業 YouTube

はじめてのおしばい 「くつろげるおんがくかい」

区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」でコンサートの動画(50分程度)を配信します。新宿区ホームページ(右二次元コード)に動画ページのリンクを掲載します。
【配信期間】1月7日(金)午前9時～17日(月)午後4時
【内容】ピアノと歌のユニット・くつろぎの2人による乳幼児向けの歌とピアノのコンサート
【問合せ】文化観光課文化観光係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4069へ。

▶ピアノと歌のユニット・くつろぎ



福祉

正しく理解しよう 成年後見人等の財産管理 Zoom

成年後見人講座 Web

適切な後見業務をテーマに、後見人等としての財産管理の方法や注意点を説明します。
【日時】1月20日(水)午後6時～8時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、被後見人等が区内在住の後見人ほか、50名
【内容】後見人等としての財産管理方法や注意点(講師は八杖友一/弁護士)
【申込み】1月11日(必着)までに電話かファックス・電子メールで氏名(ふりがな)、区内在住・在勤・在学・被後見人等が区内在住の後見人等の別、電話番号(ファックスで申し込む場合はファックス番号)、電子メールアドレスを記入し、新宿区成年後見センター ☎(5273)4522・☎(5273)3082・☎skc@shinjuku-shakyo.jpへ。応募者多数の場合は抽選し、落選した方のみ結果をお知らせします。



健康

女性のライフステージにおける 体の変化と身体のケア Web

女性の健康づくり サポーター養成講座

受講後は、女性の健康づくりサポーターとして登録できます。
【日時】2月19日(土)午後1時～2時30分
【内容】▶講義…女性のライフステージに合わせた体の変化や身体のケアポイント、▶実技…肩こりや腰痛予防に効果のあるストレッチと座ったままでできる低負荷の骨盤底筋体操(講師は山崎愛美/理学療法士・産後リハビリテーション研究会代表)
【対象】区内在住・在勤・在学の方ほか、先着100名
【申込み】1月17日(月)～2月17日(水)に新宿区ホームページ(上二次元コード)から申し込みます。申込者へ動画サイトのURLを送信します。
【問合せ】女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161へ。

