

新宿ものづくりマイスター
「技の名匠」[®] 認定候補者を募集

問合せ 産業振興課産業振興係(西新宿6-8-2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701・FAX(3344)0221

区内のものづくり産業の振興を目的に、優れた技能を有し他の模範となる方を「新宿ものづくりマイスター『技の名匠』」に認定しています。令和3年度は染色補正と更紗に携わる方々を認定しました。応募方法等詳しくは、お問い合わせください。

対象 区内の事業所で製造業、修理業等に10年以上従事し、優れた技能を有し、後進の指導に取り組んでいる方

選考方法 書類・実地調査・面接

申請期限 5月31日(火)



染色補正



さらさら更紗



和生菓子製造



管楽器修理



畳製造



洋裁



シニア向け区オリジナル筋カトレーニング
**しんじゅく100トレで
 元気アップ!しませんか?**



問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930

みんなとだから
楽しく続けられる!
(参加者の声)

新型コロナ流行下で低下した体力を取り戻しませんか。区内で約40グループが活動しています。自治会や高齢者クラブでも活動の輪が広がっており、ご近所の仲間・友人と活動できます。



▲高齢者クラブの仲間と



▲マンションの集会所で



▲地域交流館で

◆ 100トレ出前講座で体験できます 予約受付中!

地域の集まりやグループに講師が伺います。5名以上が集まったら、電話でお申し込みください。活動場所がない場合はご相談ください。

内容 ▶ミニ講話「コロナもフレイルも遠ざけて、健康寿命をのばすコツ」

▶しんじゅく100トレの体験

●グループで活動する場合にはサポートが受けられます

▶DVDを無料で差し上げます。

▶専用重りバンドを貸し出します。

▶医療専門職による初期のトレーニング指導を受けられます。

その他、必要に応じて定期的に支援のため職員が伺います。



▲11段階に調整可能な重りバンド

◆ 近くのグループに参加したい方へ

グループを紹介します。体験もできますので、お問い合わせください。

◆ 手軽で効果的 しんじゅく100トレとは?

いつまでも歩ける体づくりのための全10種のトレーニングです。DVDを見ながらでき、週1、2回でも十分な効果が見込めます。体力に合わせて取り組みます。

●動きは全10種類



●嬉しい声が続々

