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· **(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

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·実地調查·面接

申請期限 5月31日(火)















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)3047·20(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

◆ 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。 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。

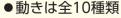




▲地域交流館で

▶ 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めます。





∮嬉しい声が続々

