

ご参加ください ささえーる 薬王寺の講座

講座

区内在住の方はどなたでも参加できます。

中央図書館の休館

●期間は5月17日(火)～22日(日)
特別図書整理のため、上記期間、休館します。

問合せ 同館(大久保3-1-1) ☎(3364) 1421



①ウォーキング講座

日時・集合場所等 5月17日(火)午前9時同館に集合、正午に大江戸線都庁前駅で解散(20名)

主なコース 四谷三丁目、新宿御苑大木戸門、新宿分水散歩道、新宿御苑新宿門、都庁通り、新宿中央公園(約5.5km)

講師 NPO法人新宿区ウォーキング協会



③ストレッチ3B(さんびー)体操

日時・定員 5月27日(金)

▶午後1時35分～2時25分・
▶午後2時30分～3時20分、
いずれも同じ内容(各回10名)

内容 ボール・ベル・ベルダー(3B)の補助具を使い、音楽に合わせてストレッチ

講師 金子和子(日本3B体操協会公認指導者)



▲体操の様子

②ささえーる歌声広場

日時・定員 5月24日(火)午前10時～11時30分(8名)

内容 ハミングや歌による嚙下機能等の促進、リズム活動を通じた身体機能のトレーニング

講師 佐谷優佳(音楽療法士)



④パソコン講座(基礎)

日時・定員 5月27日(金)午後1時30分～3時(5名)

内容 キーボードの上達方法

講師 松元美紀恵(NPO法人テラ・ガーデン新宿)



▲講座の様子

スポーツ

バドミントン大会・男女別団体戦

イベント

日時 6月26日(日)午前9時～午後7時
会場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

対象 区内在住・在勤の高校生以上、区バドミントン連盟登録者、300名(1チーム6名以上)

内容 3ダブルスで1部～4部

費用 1チーム6,000円(連盟未登録者は1人に付き500円を加算(上限/9,000円))

主催・申込み 所定の申込書に記載の方法で費用を振り込み、封書(申込書と振込明細書の写しを同封)で5月31日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

※申込書は新宿スポーツセンター、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)で配布しています。

問合せ 同連盟・望月久美(〒161-0034 上落合1-20-2) ☎090(2631)3244

会場・申込み

①は5月9日(月)まで、②～④は5月11日(水)までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問合せ

同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353) 2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

8月1日～31日宿泊分

箱根つつじ荘・グリーンヒルハヶ岳

区民保養施設の利用申し込み

受付窓口・電話 新宿区保養施設受付(本庁舎1階) ☎(5273) 3881

受付日時 月～金曜日午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等は(株)日本旅行 ☎(5369) 3902(午前10時～午後6時。電話受け付けのみ)へ。

※来庁は控え、電話でのお手続きにご協力をお願いします。

※新型コロナの影響によっては、今後施設の利用を制限する場合があります。

※新型コロナ感染拡大防止のため、施設内の消毒等を実施しています。

◎抽選(区民抽選予約)

区内在住の方のみ申し込みます。

申込期間 5月1日～10日(必着)

申込方法 受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課で配布の抽選はがきでお申し込みください。5月20日(金)ころまでに結果通知が届かない場合は、受付窓口へお問い合わせください。

◎空き室予約(抽選後)

抽選後の空き室は、区内在住の方のみ申し込める「区民優先予約(当選者を含む)」、どなたでも申し込める「一般予約」の順に、それぞれ先着順で、電話か受付窓口で予約を受け付けます。空き室の状況は、受付窓口・特別出張所のほか、(株)日本旅行の空室情報ホームページ(<http://ntasports.net/shinjukuku/>)でも確認できます。

申込開始日 ▶区民優先予約…5月21日(土)、▶一般予約…6月1日(水)



▲箱根つつじ荘



▲グリーンヒルハヶ岳

※箱根つつじ荘に宿泊する際、小田急線を利用する方には、運賃割引証を発行します。

※利用のご案内「区民保養施設ハンドブック」は、抽選はがきとともに受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課で配布しています。

区の担当課 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階)

☎(5273) 4358