くらし

リサイクル講座

講座

●古布から夏のリバーシブル帽子作り 持ち物等詳しくは、新宿リサイクルセ ンターホームページ(**m**http://www. shin juku-rc.org) でご案内しています。 日時 6月17日 金午前10時~午後4時

対象 区内在住・在勤の方、10名

費用 300円(材料費等)

共催 新宿環境リサイクル活動の会 申込み 往復はがきに5面記入例のとお り記入し、5月27日(必着)までに問合せ

先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 新宿リサイクル活動セン ター(〒169-0075高田馬場4-10-2) ☎ (5330) 5374 (月曜日休館)

衣類・靴・バッグ・ぬいぐるみ・ 毛糸の回収

種別ごとに分けてお持ちください (子ども服・和服も回収可。虫食い・汚れ のひどいもの・カビ等劣化しているも のは回収不可)。駐車場はありません。

日時 6月6日(月)午後1時~4時

会場・問合せ 環境学習情報センター (西新宿2-11-4、新宿中央公園内)

3 (3348) 6277

6月~9月に開設

暑さが厳しいときは 「まちなか避暑地」のご利用を

下記の期間中、高齢者等の日中の居場所として、21 か所の区の施設が利用できます。熱中症予防にご活用 ください。施設の利用証がない方も利用できます。

利用できる施設・利用時間

ささえーる 薬王寺・シニア活動館・地域交流館・ ささえーる 中落合/午前9時~午後6時

利用期間 6月1日(水~9月30日金)(土・日曜日、祝日も 利用可。ささえーる 中落合は日曜日休館)。



が目印です

問合せ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567

7月~9月の教室参加者を募集

元気な高齢者向け介護予防教室

日程・会場・内容等下表のとおり。午前は10時~11時30分、午後は2時~3時 30分。各全9回(祝日を除く)。1回100円

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 る場合あり。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不可)。

申込み はがき(1人に付き1枚)に5面記入例のほか生年月日・希望教室の受 付番号(第2希望まで希望順)を記入し、5月24日(火)(消印有効)までに問合せ 先へ。応募者多数の場合は、昨年度参加していない方を優先して抽選。結果 を6月1日例ころお知らせします(同時期に下表の複数の教室に参加不可)。

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

教室名·内容	受付番号	会場	曜日・時間	定員
脳はつらつ教室	1	早稲田南町地域交流館 (早稲田南町50)	火曜日 午後	7名
認知症の予防(認知症と診 断された方を除く)	2	中落合地域交流館 (中落合2—7—24)	水曜日 午後	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、 上半身を鍛えて若々しく動 ける体づくり	3	北新宿地域交流館 (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
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 予防	7	細工町高齢者在宅サー ビスセンター	月曜日 午前	7名
	8	(細工町1一3)	木曜日 午前	7名
	9	ささえーる 中落合 (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	10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



認知症に関する 相談・学習会・講座



● 認知症介護者相談

日時 6月6日(月)午後2時~4時 会場 区役所第1分庁舎2階区民相談室 対象 認知症の方の介護者等で心や体 に悩みを抱えている方、3名

内容 精神科医師による個別相談 申込み 5月17日火から電話で問合せ 先へ。先着順。

問合せ 高齢者支援課高齢者相談第一 係(本庁舎2階) 🕿 (5273) 4593

●認知症・もの忘れ相談

日時·会場 ▶ ①6月8日/k)···

ター(高田馬場1-17-20、区社会福 祉協議会1階)、▶②6月23日休…四谷 高齢者総合相談センター(四谷三栄町 10-16、四谷保健センター等複合施 設4階)、いずれも午後2時30分~4時 対象区内在住で、もの忘れが心配な 方、各日4名

内容 新宿区医師会認知症・もの忘れ相 談医による個別相談

申込み 5月17日似から電話で問合せ 先へ。先着順。

問合せ ▶①戸塚高齢者総合相談セン ター☎(3203)3143、▶②四谷高齢者 総合相談センター☎(5367)6770

●認知症介護者家族会(学習会)

日時 6月10日 金午後1時30分~3時30分 会場 四谷保健センター(四谷三栄町 10—16)

対象 区内在住で認知症の方を介護し ているご家族ほか

内容 講座「知っておきたい 薬のはなし~認知症薬& 薬の疑問を解決」ほか(講師 は関下禅美/薬剤師)



申込み 電話かファックス(5面記入例 のとおり記入)で問合せ先へ。

問合せ高齢者支援課高齢者相談第二係 (本庁舎2階) ☎(5273) 4594・11(5272) 0352

● 認知症サポーター養成講座

日時 7月1日金▶午前10時~11時30 分、▶午後1時30分~3時

会場 四谷保健センター(四谷三栄町 10—16)

対象区内在住・在勤・在学の方

申込み 電話かファックス(5面記入例 のとおり記入)で問合せ先へ。

問合せ高齢者支援課高齢者相談第二係

おてがる体力確認会 🎤 イベント

詳しくは、参加者に郵送でご案内します。

日時・会場 6月23日休…高田馬場シニア活 動館(高田馬場3-39-29)、第1部は午後 1時30分~2時45分・第2部は午後3時15分 ~4時30分(区でどちらかの部に振り分け) 対象 区内在住の65歳以上で、医師か

ら運動を禁止されていない方、各部15 名(年度内1人に付き1回まで)

内容運動能力測定、介護予防体操ほか 申込み 5月17日火~6月15日火に電 話で問合せ先へ。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

成年後見入門講座(オンライン) 講座

●成年後見はじめの一歩

Web会議ツール「Zoom」で開催します。 日時 6月18日 (1年) 41時30分~3時30分 対象 区内在住・在勤・在学の方、50名 内容成年後見制度の概要・特徴・費用の 目安ほか(講師は渡邉太一/司法書士) 申込み 6月3日 金までに電話かファッ クス・電子メール(5面記入例のほか区 内在住・在勤・在学の別、ファックスで 申し込みの方はファックス番号、電子 甲し込のいった。 メールアドレスを記入)で問 できょうなの場合

は抽選。結果は落選者にのみ

お知らせします。インターネット(上二 次元コード)からも申し込めます。

問合せ 区成年後見センター☎(5273)4522· M(5273) 3082 · Mskc@shinjuku-shakyo.jp

新宿いきいき体操講習会 💄 講座

ミニ講座[腰痛対策~腰が痛む人の ための まげて のばして 痛まん腰体操」 もあります。詳しくは、参加者に郵送で ご案内します。

日時 6月22日(水)午後2時~4時

会場 中町地域交流館(中町25)

対象 区内在住・在勤の方、8名程度

申込み 5月17日火~6月13日例に電 話かファックス(5面記入例のとおり 記入)で問合せ先へ。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・12 (6205) 5083

ささえーる 中落合の講座 💄 講座

●男のおつまみ講座

日時・内容 ▶7月5日(火)…「つまみのメ (しめ)の焼きうどん」、▶7月19日火… 「胡瓜でさっぱり夏のおつまみ」、いず れも時間は午後2時~4時30分

対象 区内在住の男性、各回8名

申込み 6月25日出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。 会場・問合せ 同館(中落合1-7-1)

☎(3565)6375(月~土曜日午前9時 ~午後6時)