

区内在住・在勤の方へ シルバー人材センターの英会話・パソコン教室

会場・問合せ 同センター(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181・☎(3209)4288

●英会話教室

日時・内容等 下表のとおり

対象 区内在住・在勤の方、各クラス10名程度

費用 2,700円(月額2回分。別途テキスト代500円)



	教室名	主な内容	初回受講日	時間
①	火曜日 午後(1)	中学校で学ぶ英語・歌	7月5日(火)	午後1時30分～3時
②	火曜日 午後(2)	すぐ使える英会話 (中学2年生レベル)	7月5日(火)	午後3時30分～5時
③	木曜日 午前	会話力向上・基礎 (中学1年生～2年生レベル)	7月7日(木)	午前10時～11時30分
④	木曜日 午後	日常会話基礎 (中学2年生レベル)	7月7日(木)	午後1時～2時30分
⑤	金曜日 午前	基礎初級～中級ゲームで学ぶ (中学3年生レベル)	7月8日(金)	午前10時～11時30分
⑥	金曜日 午後	日常で使う英会話の反復暗記	7月8日(金)	午後1時～2時30分

申込み はがきかファックスに6面記入例のほか教室名(英会話教室は①～⑥の別(第3希望まで)、パソコン教室はA～Gの別)を記入し、英会話教室は6月22日(必着)、パソコン教室は6月23日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

●パソコン教室(Windows10使用)

日時・内容等 下表のとおり。午前クラスは午前9時30分～午後0時20分、午後クラスは午後1時～3時50分、各全2回

対象 区内在住・在勤でマウス操作・ローマ字入力ができる方、各クラス4名

費用 4,000円(2日分。別途テキスト代500円)



	教室名	主な内容	日程(各クラス2日間で1回)	クラス
A	ワード基礎	文書作成の基本操作、イラスト入りの文書作り	7月4日(月)・11日(月)	午後
B	ワード中級	ワードの表作成機能を使った文書作り	7月12日(火)・19日(火)	午後
C	ワード活用	アート機能等を使った文書作り	7月13日(水)・20日(水)	午後
D	エクセル基礎	データ入力・数式の使い方、表作成	7月4日(月)・11日(月)	午前
E	エクセル中級	集計表・グラフの作成	7月12日(火)・19日(火)	午前
F	エクセル活用	データベース操作(データの並べ替え・抽出)	7月13日(水)・20日(水)	午前
G	インターネット・メール	インターネットの利用、メールの送受信	7月8日(金)・15日(金)	午後

認知症に関する相談・学習会

●認知症介護者相談

日時 7月4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 6月17日(金)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 ▶①7月5日(火)…落合保健

センター(下落合4-6-7)、▶②7月14日(木)…戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20、区社会福

祉協議会1階)、▶③7月28日(木)…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 区内在住のもの忘れが心配な方、各日4名

内容 認知症・もの忘れ相談医による

個別相談

申込み 6月17日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ ▶①は落合第一高齢者総合相談センター☎(3953)4080、▶②は戸塚高齢者総合相談センター☎(3203)3143、▶③は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 7月20日(水)午前10時30分～12時

会場 西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

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「日常で活用できる介護技術と環境の工夫」(講師は山上智史/福祉用具専門相談員)

申込み 電話かファックス(6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・☎(5272)0352

男のおつまみ講座

日時・メニュー ▶8月2日(火)…イタリアーノおつまみ、▶16日(火)…おつまみ中華風、時間はいずれも午後2時～4時30分

対象 区内在住の男性、各回8名

申込み 7月26日(火)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 ささえーる 中落合(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(月～土曜日午前9時～午後6時)

ラベンダーの香り袋作り

●クラフト作り「アナグリウス・ケイ子の部屋vol.1」

日時 7月26日(火)午後2時～3時

対象 区内在住の60歳以上、20名

講師 アナグリウス・ケイ子(テキスタイルアートデザイナー)

申込み 7月1日(金)～25日(月)に電話で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17) ☎(3200)5816



▲作品イメージ

福祉

新宿いきいき体操講習会

介護予防のミニ講座「筋力トレーニング」もあります。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でお知らせします。

日時 7月15日(金)午後2時～4時

会場 中落合地域交流館(中落合2-7-24)

対象 区内在住・在勤の方、9名

内容 新宿いきいき体操の実習

申込み 6月17日(金)～7月7日(木)に電話かファックス(6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・☎(6205)5083

おてがる体力確認会

年度内1人に付き1回まで参加できます。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でお知らせします。

日時7月22日(金)▶第1部…午後1時30分～2時45分▶第2部…午後3時15分～4時30分(1日2部制)

※先着の方を優先に、各部希望時間は振り分け時の参考とします。

会場 信濃町シニア活動館(信濃町20)

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12名

内容 運動能力測定、介護予防体操ほか

申込み 6月17日(金)～7月14日(木)に電話で問合せ先へ。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568

認知症サポーター養成講座～正しく知ろう認知症

日時 7月2日(土)午後2時～3時30分

申込み 6月17日(金)から電話または直接、問合せ先へ。先着10名(介添人・家族の同伴可)。

会場・問合せ 下落合図書館(下落合

1-9-8) ☎(3368)6100

家族介護講演会

●十八歳からの十年介護～車椅子の母と過ごした奇跡の時間

日時 7月27日(水)午後2時～4時

会場 戸山シニア活動館(戸山2-27-2)

講師 町亞聖(フリーアナウンサー)

持ち物 室内履き

申込み 6月17日(金)から電話かファックス(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着50名。

問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254・☎(5272)0352