

令和5年1月～3月の教室参加者を募集

元気な高齢者向け介護予防教室

日時・会場等 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)
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があります。
詳しくは、お問い合わせください。
費用 1回100円
申込み はがき(1人に付き1枚)に
3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、11月24日(消
印有効)までに問合せ先へ。応募者
多数の場合は、今年度に参加して
いない方を優先して抽選し、結果
を12月5日(月)ころお知らせしま
す。同時期に下表の複数の教室に
は参加できません。
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・1月の初回の日程	定員
脳はつらつ教室 認知症の予防 (認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	火曜日・午後・10日	7名
	2	中落合地域交流館(中落合2—7—24)	水曜日・午後・11日	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・16日	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日	10名
	5	上落合地域交流館(上落合2—28—8)	木曜日・午前・12日	10名
	6	高田馬場地域交流館(高田馬場1—4—17)	金曜日・午前・13日	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(細工町1—3)	月曜日・午前・16日	7名
	8		木曜日・午前・12日	7名
	9	ささえーる 中落合(中落合1—7—1)	火曜日・午前・10日	7名
	10	東五軒町地域交流館(東五軒町5—24)	火曜日・午前・10日	10名
	11	西新宿シニア活動館(西新宿4—8—35)	金曜日・午前・13日	10名
	12	戸山シニア活動館(戸山2—27—2)	金曜日・午後・13日	15名

ご参加ください

認知症に関する相談・学習会

■認知症介護者相談
日時 12月5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 西新宿コンシェルシアクリ
ニック精神科医師による相談
申込み 11月17日(木)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 ▶①12月6日(火)…落合
保健センター(下落合4—6—7)、
▶②12月15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)、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 区医師会認知症・もの忘れ

相談医による相談
申込み 11月17日(木)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
■認知症介護者家族会(学習会)
日時 12月8日(木)午後1時30分～3
時30分
会場 百人町地域交流館(百人町2
—18—21)
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「認知症の人と家族を支え
る医療～訪問診療とは」(講師は藤本
進/医師、介護者同士の交流会
申込み 電話かファックス(3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

くらし

リサイクル講座


●自然の物でクリスマスの置物作り
日時 11月26日(土)午後1時30分～3時30分
対象 区内在住・在勤・在学の方、10名
持ち物 エプロン、筆拭き布、筆記用具
申込み 11月17日(木)～22日(火)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 西早稲田リサイクル活動
センター(西早稲田3—19—5) ☎(5272)
5374(月曜日休館)
●古布からギャザースカート作り
日時 12月16日(金)午前10時～午後4時
対象 区内在住・在勤の方、8名
費用 600円(材料費等)
持ち物 洋服地か和服地の古布。詳しく
は、お問い合わせください。
共催 新宿環境リサイクル活動の会
申込み 往復はがきに3面記入例のと
おり記入し、11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)

生芋から作る 手作りコンニャク教室

日時 12月8日(木)午前10時30分～午後
0時30分
対象 区内在住・在勤の方、16名
費用 800円(材料費)

持ち物 エプロン、マスク、三角巾、筆記用具
会場・申込み 往復はがきに3面記入例
のとおり記入し、11月25日(必着)ま
でに新宿消費生活センター分館
(〒169-0075高田馬場1—32—10)
へ。応募者多数の場合は抽選。
主催・問合せ 新宿消費生活モニター
OB会・今村 ☎090(4730)5445

消費者講座

●子どもの身の回りの「あぶない!」を
探そう
ウェブ会議ツール「Zoom」

での受講もできます。
日時 12月11日(日)午後2時～3時30分
会場 新宿消費生活センター分館(高田
馬場1—32—10)
対象 区内在住・在勤・在学の保護者と
小学生、20組(会場10組、Zoom10組)
申込み 電話かファックス(3面記入例
のほか受講方法(会場・Zoomの別)を
記入)で11月30日(必着)までに問合せ
先へ。応募者多数の場合は抽選。日本
消費者協会ホームページ(上二次元
コード。🌐[https://jca-home.jp/
shinjuku/](https://jca-home.jp/shinjuku/))からも申し込みます。
問合せ 同協会 ☎(5282)5311(月～
金曜日午前9時30分～午後5時)・
☎(5282)5315
区の担当課 消費生活就労支援課消費
生活就労支援係(第2分庁舎3階)
☎(5273)3834

「多様な働き方」セミナー

自分らしく「地域で活動する」ための

新しい社会参加の方法を提供します。
日時 12月15日(木)午後2時～3時30分
対象 区内在住の方・都内在住のおお
むね55歳以上、20名(区内在住は年齢
不問)
申込み 11月18日(金)午前9時から電話
または直接、問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 新宿わく☆ワーク(新宿7
—3—29、新宿ここ・から広場しごと
棟) ☎(5273)4510

福祉

ささえーる 中落合の講座

●健康フラダンス
日時 12月9日(金)・16日(金)・23日(金)午前
10時～11時15分、全3回
対象 区内在住の方、10名
申込み 12月3日(土)までに電話で問
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(日曜日を除く午前9
時～午後6時)

新宿いきいき体操講習会

日時 12月16日(金)午後2時～4時
会場 信濃町シニア活動館(信濃町20)
対象 区内在住・在勤の方、12名
申込み 11月17日(木)～12月8日(木)に
電話かファックス(3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

こども・教育

はじめてのおしばい

●チリンとドローンのコンサート
YouTubeで配信(45分程度)します。
新宿区ホームページ(下二次元コード)
に動画ページのリンクを掲載します。
配信期間 11月18日(金)午前
9時～28日(月)午後4時
内容 歌とコントラバスの
コンサート(未就学児の親子向け)
問合せ 文化観光課文化観光係(第1分
庁舎6階) ☎(5273)4069




子どもからのSOS

YouTubeを利用した講座(90分程
度)です。コロナ禍で不安を感じている
子どもたちの心身の変化に気付くポイ
ントやケアの方法を学びます。
配信期間 12月9日(金)～22日(木)
対象 区内在住・在勤・在学の方
申込み 12月20日(火)まで新
宿区ホームページ(右二次元
コード)から申し込みます。
問合せ 男女共同参画課 ☎(3341)0801



はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の
申し込み 
①講座・催し名
②〒・住所
③氏名(ふりがな)
④電話番号
(往復はがきの場
合は、返信用にも
住所・氏名)
※往復はがきは、各記事
で指定がある場合のみ。
※費用の記載のないも
のは、原則無料。
※電子メールは、件名に
講座・催し名を記入。