

## シニア向け 区オリジナル 筋力トレーニング

# ご近所の仲間や友人と一緒に しんじゅく100トレで元気アップ!しませんか



フレイル予防  
に効果抜群!

しんじゅく100トレは、いつまでも歩ける体づくりのための筋力トレーニングです。一人では続かなくても仲間となら続けやすく、自治会や高齢者クラブなどでも活動の輪が広がっています。

### ■手軽で効果的!しんじゅく100トレとは?

- 動きは全10種類
- ▶DVDを見ながらトレーニングでき、週1・2回でも十分な効果があります
- ▶体力に合わせて取り組める、スロートレーニングです

しんじゅく100トレで  
嬉しい声が続々  
▶杖がいらなくなった  
▶歩く速度が倍になった



◀11段階に調整可能な重りバンド

■お近くのグループに参加したい方へグループを紹介しています  
詳しくは、お問い合わせください。

### ■100トレ出前講座で気軽に 体験できます

地域の5名以上のグループ・集まりに講師が伺い、トレーニングのポイント等を講義します。電話でお申し込みください。場所がない場合は、ご相談ください。

### ●グループ活動のサポートが 受けられます

#### 主なサポート

- ▶専用重りバンド(左図)が借りられる
- ▶DVDが無料でもらえる
- ▶医療専門職による初期のトレーニング指導を受けられる
- ▶定期的な支援を受けられる

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



▲地域交流館での活動

区内  
約60グループ  
が活動



▲高齢者クラブの仲間と活動する皆さん

## 体験してみませんか



# 区オリジナル3つの体操・ トレーニング体験会を初開催

介護予防・フレイル予防の知識を学びながら、新宿いきいき体操・新宿ごっくん体操・しんじゅく100トレを一度に体験してみませんか。

※持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。

日時 5月17日(水)午後2時～4時

会場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

対象 区内在住・在勤の18歳以上、45名程度

申込み 4月17日(月)～5月11日(木)に電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・FAX(6205)5083へ。先着順。



★各体操について詳しくは、お問い合わせください。

問合せ ▶新宿いきいき体操…地域包括ケア推進課介護予防係、▶新宿ごっくん体操…健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839、▶しんじゅく100トレ…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

## 夏休み期間の利用抽選

# ヴィレッジ女神湖(長野県立科町)

宿泊受付窓口 新宿区保養施設  
受付(本庁舎1階) ☎(5273)3881  
(月～金曜日午前9時～午後5時  
(祝日等を除く))

※土・日曜日、祝日等は(株)日本旅行  
☎(5369)3902(午前10時～午後  
6時)で受け付けます。

利用期間 7月15日(土)～8月31日(木)

※7月21日(金)～8月7日(月)・9日(水)・  
10日(木)・12日(土)・13日(日)・16日(水)  
～21日(月)は、学校行事実施のため  
全館利用できません。

対象 区内在住・在勤の方と同行す  
る方

宿泊日数 3泊4日以内(1グループ  
に付き5室以内)

申込み 宿泊受付窓口・特別出張所  
で配布の専用往復はがきで4月25  
日(必着)までにお申し込みくださ  
い(1グループに付き1枚)。当落に  
かかわらず、結果を5月7日(日)ま  
でにお知らせします。

※当選した方は5月14日(日)までに  
電話または直接、宿泊受付窓口で  
利用申請をしてください。期限ま  
でに利用申請がない場合、予約を  
取り消します。

※抽選後の空室は、通常通り、利用  
希望日の2か月前の同日～2日前  
に宿泊受付窓口で予約を受け付け  
ます。

区の担当課 教育支援課教育活動  
支援係 ☎(3232)1058

## 全世代向けの 多彩な イベント

### 青空かみしばい



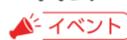
日時 5月13日(土)午後2時～3時

会場 戸山公園箱根山地区(戸山2-3丁目)。  
雨天時は戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

申込み 4月18日(火)から電話または直  
接、問合せ先へ。先着20名。

問合せ 戸山図書館(戸山2-11-  
101) ☎(3207)1191

### 硬式テニス・壮年ダブルス大会



日時 5月14日(日)午前9時～午後5時

会場 甘泉園公園庭球場(西早稲田3-5)

対象 区内在住・在勤で50歳以上の方、

男性ペア・女性ペア各14組

内容 6ゲーム先取1セットマッチ

費用 1組3,000円

持ち物 ボール1缶

申込み 往復はがきに5面記入例のほ  
か年齢・パートナー名・性別を記入し、  
4月28日(必着)までに問合せ先へ。  
応募者多数の場合は抽選。

主催・問合せ 区硬式庭球連盟(篠田  
康美(〒162-0052戸山2-33-1231)  
☎090(3812)8603

## 施設



### 新宿NPO協働推進センター 一部利用休止

空調設置工事に伴い、次のとおり

一部利用を休止します。

期間・施設 ▶1階多目的室…7月1日(土)  
～8月31日(木)

▶2階多目的室…6月1日(土)～7月31  
日(月)

問合せ ▶利用…新宿NPO協働推進  
センター(高田馬場4-36-12)  
☎(5386)1315

▶工事…地域コミュニティ課管理係  
(本庁舎1階) ☎(5273)3872

## 傍聴できる 審議会



### 景観まちづくり審議会

日時 4月20日(木)午前10時～12時

会場 区役所本庁舎6階第4委員  
会室

## 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。