



**元気館** 7月~9月のプログラム  
 〒169-0052 戸山3-18-1  
 ☎(3202)6291・☎(3202)6292  
 📧<https://www.sportsoasis.co.jp/sh45/>

コース型	3か月参加型のプログラム(費用/400円×開催回数分)
通年型	年間(4月1日~令和6年3月31日)でのプログラム(費用/400円×開催回数分。3か月ごとの支払い)
フリー型	当日参加のプログラム(費用/1回400円。回数券(11回分4,000円・有効期間3か月)あり)

※通年型のプログラムは退会するまで継続して受講できます。  
 ※満員の通年型プログラムはキャンセル待ちとして受け付けます。

◆コース型・通年型プログラム

日時・対象・内容 右表□のとおりに

※コース型プログラムの定員は右表□のとおりに

申込み 5月31日(必着)までに電話かほかき(5面記入例のほか年齢、生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間。1人に付き2コースまで)を記入)または直接、同館へ。応募者多数の場合は区内在住の方を優先して抽選(結果は6月5日(月)に同館ホームページと館内掲示で発表)。

※通年型プログラムは、定員に達していない場合随時追加募集しています。

◆フリー型プログラム

日時・対象・内容 右表□のとおりに

※妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。

※祝日午後6時以降は実施しません。

申込み 同館1階受け付け前の券売機で当日券を購入してご参加ください(費用は右上表のとおりに)。

※月替わりレッスンは、「筋膜リリース&ピラティス」「ウェストコアシェイプ」など、毎月内容を変更して開催します。

※フリー型プログラムの参加者は在館中にトレーニング室を利用できます。

●トレーニング室の利用

日時 ▶月~土曜日...午前9時~午後8時45分

▶日曜日、祝日等...午前9時~午後5時45分

費用 400円(月~土曜日午後8時以降と日曜日、祝日午後5時以降は200円で利用可)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
らくトレ・ストレッチ● 9:45~10:30 (35名)	シニア健康体操● 9:25~10:25 (30名)	らくトレ・ストレッチ● 8:35~9:20(35名)	カラダ整え体操● 9:30~10:30 (35名)	低負荷バランス体操● (60歳以上) 9:30~10:30	親子運動教室 (1歳6か月~3歳の未就園児と保護者) 9:30~10:15 (25名)	リラックスヨガ● 9:30~10:30
エアロシンプル★ 10:45~11:30	フラダンス★ 10:40~11:40 (30名)	らくトレ・ストレッチ● 9:35~10:20(35名)	ピラティス● 10:45~11:30	ピラティス● 10:45~11:45	幼児体操教室(年中) 10:30~11:30 (30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 10:45~11:45
ボディシェイプ・ストレッチ● 11:45~12:30	ベビーマッサージ● (生後1か月~1歳6か月のお子さんと保護者) 11:55~12:40	低負荷バランス体操● (60歳以上) 10:40~11:40	バランス体操● 12:15~13:15 (40名)	ヨガ● 12:00~13:00 (30名)	幼児体操教室(年長) 11:45~12:45 (30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 12:00~13:00
ボディシェイプ・ストレッチ● 13:00~14:00	ママフィットwithベビー● (生後1か月~1歳6か月のお子さんと母親) 12:55~13:55	低負荷バランス体操● (60歳以上) 11:55~12:55	ボディシェイプ・ストレッチ● 13:30~14:30	リラククスヨガ● 13:15~13:45	小学生体操教室(小学1~3年生) 13:00~14:00 (満員)	ボディシェイプ・ストレッチ● 13:20~13:35
ボディシェイプ・ストレッチ● 14:15~15:15	月替わりレッスン 14:10~14:40	リフレッシュムーブ● 13:50~14:50(30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 14:45~15:45	エアロシンプル★ 14:15~15:00	リンパ体操● 14:30~15:30 (30名)	リラククスヨガ● 14:00~15:00 (40名)
キッズチアリーディング (年中・年長) 15:45~16:45	幼児体操教室(年中) 15:00~16:00 (30名)	フラダンス★ 15:10~16:10 (30名)	リトルクラシックバレエ (年少・年中・年長) 16:15~17:15 (満員)	骨盤スリム● 15:15~16:15 (35名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 15:45~16:30	クラシックバレエ★ 15:30~16:30 (25名)
ジュニアチアリーディング (小学生) 17:00~18:00	幼児体操教室(年長) 16:15~17:15 (30名)	キッズ空手(年中・年長) 16:25~17:25(満員)	姿勢改善ヨガ● 17:45~18:30	幼児体操教室(年少) 16:30~17:30 (30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 16:45~17:30	●...マット系レッスン ★...アクティブ系レッスン
キッズダンス (年長~小学生) 18:15~19:15	小学生体操教室(小学1~3年生) 17:30~18:30	ジュニア空手(小学生) 17:40~18:40(満員)	リラククスヨガ● 19:45~20:45 (30名)	小学生クラシックバレエ (小学1~4年生) 17:45~18:45 (満員)	クラシックバレエ★ 18:00~19:00 (32名)	
	リラククスヨガ● 18:45~19:30	リセット自力整体● 18:55~19:55(30名)		骨盤スリム● 18:45~19:30		
	ピラティス● 19:45~20:45 (30名)	優しい体幹エクササイズ● 20:10~20:40		クラシックバレエ★ 19:00~20:00 (32名)		

保健・衛生

備えいらずの防災食

●いつもの食事を「もしも」の食事に

YouTubeで配信します(55分程度)。

配信期間・方法 5月17日(水)午前9時~6月1日(木)午後5時

対象 区内在住・在勤・在学の方

内容 平常時・非常時を区別せず、普段の食事で災害等を乗り越える方法やレシピを紹介

申込み 5月25日(木)まで新宿区ホームページから申し込みます。申込者に後日動画サイトのURLを送信します。

問合せ 落合保健センター☎(3952)7161

おじいさま・おばあさま学級

日時 6月9日(金)午後1時30分~3時30分

対象 もうすぐお孫さんを迎える方

内容 沐浴実習、助産師による講話「いまだきの妊娠・出産・子育て事情」、栄養士による講話「離乳食・おやつを与える際のポイント」

申込み 6月8日(木)までに電話で問合せ先へ。

会場・問合せ 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)☎(3351)5161

区関連・官公署情報

私立幼稚園 子育て教育フェア

各園の魅力や特色をお伝えするため、区内私立幼稚園がゲームや絵本の読み聞かせなどのブースを出展します。詳しくは、同フェアフェイスブック(右下二次元コード。📄<https://www.facebook.com/shinjuku.kosodate>)をご覧ください。

日時 5月20日(土)午前10時~午後3時

会場 新宿中央公園(西新宿2-11)

主催 区私立幼稚園連合会

後援 新宿区・区教育委員会

問合せ 伸びる会幼稚園☎(3361)5020

※フェア当日は同園☎080(3705)3180へ。

新宿東口映画祭2023

詳しくは、お問い合わせください。

日時 5月26日(金)~6月8日(木)

費用 1,400円~2,000円(旧作はチケット購入時「広報新宿」本号の提示で200円割引)

後援 新宿区ほか

会場・申込み 5月19日(金)から▶武蔵野館(新宿3-27-10)、▶シネマカリテ(新宿3-37-12)でチケットを販売します。

問合せ 新宿東口映画祭実行委員会(武蔵野興業(株)内)☎(3352)0052

個別住宅相談会

日時 5月28日(日)午前10時~午後4時

会場 けんせつプラザ東京(北新宿1-8-16)

内容 建築士による住宅全般の相談

後援 新宿区

申込み 5月25日(木)までに電話で問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右下二次元コード。📄<http://tokyodokensekkei.com>)からも申し込みます。当日も受け付けますが、予約者優先です。

問合せ 東京土建設計者の会☎(5332)3971

新宿まちなかサロン(小滝橋ひろば)

日時・内容 6月14日(水)・28日(水)、7月12

日(水)・26日(水)▶①スマホ・PC相談会...午前10時30分~12時、▶②エキセントリック体操...午前10時30分~11時30分、▶③ウクレレ練習会(初・中級者向け)...午後1時30分~3時

会場 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

費用 ▶①②各回200円、▶③各回2,000円

持ち物 ▶①スマートフォン・パソコン、▶②飲み物・上履き、▶③ウクレレ(有償貸与あり)

後援 新宿区

申込み 5月17日(水)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおりに)で問合せ先へ、各回先着▶①6名、▶②20名、▶③15名。

主催・問合せ 新宿NPOネットワーク協議会事務局☎(5206)6527(第2火曜日を除く午前11時~午後4時)・📧(5386)1318・📧hiroba@s-nponet.net

東京都調理師試験願書の配布

配布・受付期間 6月2日(金)まで

配布場所 衛生課(第2分庁舎3階)、保健センターほか

試験日 10月28日(土)

問合せ 調理技術技能センター調理師試験担当☎(3667)1815