

ささえーる 薬王寺の講座

①パソコン講座

日時 6月23日(金)午後1時30分～3時

対象 区内在住の60歳以上、5名

内容 Wordの基本操作、表作成



▲パソコン教室

②ストレッチ3B(さんびー)体操

日時 6月23日(金)▶午後1時35分～2時25分、

▶午後2時30分～3時20分(いずれも同じ内容)

対象 区内在住の60歳以上、各回14名



▲ストレッチ3B体操

③ささえーる歌声広場

日時 6月27日(火)午前10時～11時30分

対象 区内在住の60歳以上、8名

④プロから学ぶ!紙面作り～仲間を募る広報紙を作ってみよう

日時 7月4日・11日・25日、8月8日の火曜日午前

10時～12時、全4回

対象 区内在住・在学・在勤の方、5名(初めて受講する方を優先)

内容 写真撮影・記事の書き方・編集方法ほか

⑤身体と脳を同時に鍛える!「コグニサイズ」

日時 7月7日～9月1日の毎週金曜日(8月11日を除く)午前10時～12時、全8回(うち4回は会場で自主活動)

対象 区内在住で同講座を初めて受講する方、10名

内容 運動と計算・しりとり等を組み合わせた認知症予防の運動

……………<①～⑤共通>……………

会場 ▶①②③⑤はささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)、▶④の場所はささえーる 中落合(中落合1-7-1)

申込み ▶①②③は6月5日(月)、▶④は6月23日(金)、▶⑤は6月16日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問合せ ささえーる 薬王寺☎(3353) 2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

子ども自然体験デイキャンプ

野外活動を通して子どもの協調性や自主性を育みます。

日程 6月25日(日)

※事前説明会(6月17日(土)午後2時～4時)への参加が必要です。

会場 朝日里山学校(茨城県石岡市柴内630)ほか

※子ども総合センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内)で午前6時45分に集合・午後5時30分に解散。移動はバスを利用します。

対象 区内在住・在学の小学3～6年生、36名

内容 ジャガイモ等の収穫体験、飯ごう炊さん、カレー作りほか(雨天変更あり)

費用 3,500円(収穫体験・食事代等)

主催 新宿区青少年活動推進委員会

申込み 往復はがき(1人に付き1枚)に5面記入例のほかお子さんの学校名・学年・保護者氏名(ふりがな)を記入し、6月5日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に6月7日(火)以降順次お知らせします。東京共同電子申請・届出サービス(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)からも申し込みます。



問合せ 子ども家庭支援課子育て支援係(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内)☎(3232)0695

ささえーる 中落合の講座

●(株)大塚製薬による社会貢献講座～フレイル予防で健やかに

日時 6月30日(金)午後1時～3時

対象 区内在住の方、20名

内容 講話「フレイル予防のための食事と生活」

申込み 6月23日(金)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)



▲同館で開催の講座の様子

福祉

介護者家族会

高齢のご家族を介護している方・介護していた方同士が、介護の悩みを語り合い、情報交換する場です。当日直接、会場へおいでください(入退場自由)。介護のために参加が難しい方は、ご相談ください。

6月の日時・会場 ▶四谷の会…1日(木)午後1時30分～3時30分/四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)、▶フレンズ…27日(火)午後1時～3時/榎町地域センター(早稲田町85)、▶わきあいあい…14日(水)午後1時30分～3時30分/若松地域センター(若松町12-6)、▶大久保・あった会…13日(火)午後1時30分～3時30分/大久保地域センター(大久保2-12-7)、▶いっぴくの会…24日(土)午後1時30分～3時30分/落合第一地域センター(下落合4-6-7)、▶かずら会…9日(金)午後1時～3時/落合第二地域センター(中落合4-17-13)、▶ひととき…15日(木)午後2時～4時/北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑、北新宿3-27-6)
問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)☎(5273)4254

西新宿シニア活動館の催し

●健康フェスタ

健康をテーマにしたイベントです。動きやすい服装で当日直接、会場へおいでください。

日時 6月18日(日)午前10時～午後4時

内容 ▶血管年齢・骨健康・野菜摂取量などの健康度測定、▶体力測定会、▶健康運動指導士による健康講話と健康体操、▶管理栄養士による食事と栄養相談、▶新宿いきいき体操・太極拳の体験
持ち物 飲み物

会場・問合せ 同館(西新宿4-8-35)☎(3377)9380

ボランティア活動のためのお掃除講座

●ちよこっと掃除でキレイをキープ

日時 6月21日(水)午後2時～4時

対象 区内在住・在学・在勤の方、30名
申込み 6月2日(金)までに電話かファックス・電子メール(5面記入例のほか電子メールアドレスを記入)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は落選した方にもお知らせします。

会場・問合せ 区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)☎(5273)9191・☎(5273)3082・✉shinjuku-vc@shinjuku-shakyo.jp

こども・教育

教科書展示会

令和6年度から区立小学校等で使用する教科書を展示します。

日時・会場 ▶①6月1日(木)～28日(水)午前9時～午後5時(6月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)を除く)/教育センター(大久保3-1-2)、▶②6月1日(木)～28日(水)午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)/教育指導課、▶③6月15日(木)～26日(月)午前9時～午後9時45分(20日(火)を除く。日曜日は午後6時まで)/四谷図書館(内藤町87)

展示する教科書 ▶①小学校で使用する教科書・中学校で現在使用している教科書・一部の高等学校の教科書、▶②③小学校で使用する教科書
※携帯電話・カメラ等での撮影、コピーや貸し出しはできません。

問合せ 教育指導課指導係(本庁舎4階)☎(5273)3084

区は家庭の教育力向上のためワーク・ライフ・バランスを推進しています

●保護者会・家庭教育講座等にご参加をお子さんの教育について考える機会を持ち、保護者同士や地域とのつなが

りを広げてみませんか。

●事業主(雇用主)の方へ

区では、働く保護者が保護者会等の学校行事やPTA活動等に参加できる環境づくりを支援するとともに、家庭教育に積極的に関わることができるよう、ワーク・ライフ・バランスを推進しています。社員・職員が学校行事等に参加しやすいよう、休暇の承認や職務の免除等にご配慮をお願いします。

問合せ 教育支援課地域連携・家庭教育推進係☎(3232)1078

5月の新宿区の人口		1日現在 (増減は前月比)
住民基本台帳人口	347,646人	(1,333人増)
世帯数	225,436世帯	(1,539世帯増)
	日本人	外国人
人口計	306,632人 (148人増)	41,014 (1,185人増)
男	153,070人 (33人増)	21,326人 (605人増)
女	153,562人 (115人増)	19,688人 (580人増)

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。	