

イベントのつづき

ウォーキングマスター養成講座

運動靴と動きやすい服装でおいでください。

日内 ▶ ①9月5日(休)…オリエンテーション
▶ ②9月12日(休)…ウォーキングイベントの企画・運営
▶ ③9月19日(休)…コースマップの作り方
▶ ④9月26日(休)…コースマップの発表・決定
▶ ⑤10月3日(休)…作ったコースを歩いてみよう
▶ ⑥10月10日(休)…復習・ウォーキングを続けるために
▶ ⑦10月17日(休)…講演「歩くためのカラダの仕組み」

※いずれも時間は午前9時15分～11時45分です。

場 ▶ ①②③⑥⑦は大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
▶ ④⑤は戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対 区内在住・在勤・在学の方、区内のNPO法人等で活動している方、20名

申 8月7日(火)～9月3日(火)に電話かファックス(4面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みめます。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・FAX(5273)3930



修理の講座
包丁研ぎの座学と実技

日 9月8日(日)午前10時～11時30分

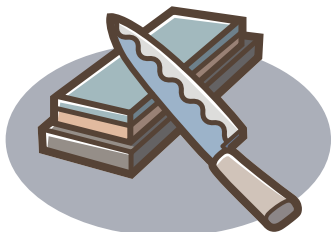
対 区内在住の方、6名

持 家庭用の包丁1本、雑巾1枚

※包丁は、厚手の紙や布で巻いたり、ケースに入れるなどしてお持ちください。

申 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、8月23日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 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)



夏のゴーヤーサロン

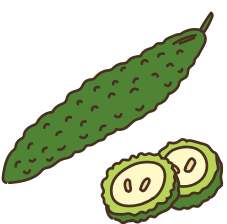
日 9月8日(日)午後1時30分～3時

場 エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4)

対 区内でゴーヤーを育てられる方、15名

内 ゴーヤーの食べ方等の情報交換

申 往復はがきか電子メールに4面記入例のとおり



記入し、8月30日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、区内在住・在勤の方を優先して抽選。エコギャラリー新宿ホームページ(右二次元コード。☎https://www.shinjuku-ecocenter.jp/)からも申し込みめます。

問 環境学習情報センター(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・✉info@shinjuku-ecocenter.jp



専門医に聞く! 重症筋無力症
～病態や症状、治療について

日 9月11日(火)午後2時～3時30分

対 重症筋無力症と診断されている方やそのご家族ほか、30名

内 神経内科医による講演会

講 鈴木重明(慶應義塾大学医学部准教授)

申 8月7日(火)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みめます。

場 四谷保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・FAX(3952)9943



新宿いきいき体操サポーター
養成セミナー

いつまでも輝いて過ごすための介護予防体操新宿いきいき体操を学び、体操を地域で広めるサポーターを養成します。2日間のセミナーを修了した方には修了証書をお渡しし、サポーター名簿に登録します。

持ち物は後日郵送でご案内します。

日 9月13日(金)・20日(金)午後6時～8時、全2回

場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

対 区内在住・在勤の18歳以上、20名程度

内 新宿いきいき体操の実践ほか

申 8月7日(火)～9月2日(月)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568・FAX(6205)5083



新宿いきいき体操講習会

加齢に負けない体をつくる新宿いきいき体操を覚えませんか。持ち物等詳しくは、後日参加者に郵送でご案内します。

日 9月25日(火)午後2時～4時

場 落合第一地域センター(下落合4-6-7)

対 区内在住・在勤の方、30名

内 新宿いきいき体操の実践、介護予防のミニ講座「高齢者のうつ予防～まず、休む 相談する 心とからだの健康生活」

申 8月7日(火)～9月10日(火)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568・FAX(6205)5083



働く女性応援講座
子育てのイライラを解消!
ママの心を整えるセルフコーチング

日 9月27日(金)午前10時～午後3時

場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

対 区内在住・在勤・在学で育児休業中または働きながら子育てをしている女性、15名

講 大野陽子(ライフコーチ)

申 8月7日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。託児あり(未就学児対象。8月27日(火)までに予約)。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みめます。

問 男女共同参画推進センター ☎(3341)0801



精神保健講演会
おとなの発達障害
～ADHDと睡眠



YouTubeを利用した講座です。後日申込者へ動画ページのURLを送付します。

配信期間 10月11日(金)～令和7年2月28日(金)

対 区内在住・在勤・在学の方

講 伊東若子(小石川東京病院医師)

申 令和7年2月28日(金)まで(講師への質問がある方は9月6日(金)まで)に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。申し込みには電子メールアドレスが必要です。

問 保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862

