

元気な高齢者向け介護予防教室

10月～12月の参加者を募集

会場内定下表のとおり。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。

※介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加できません。



費1回100円

申はがき(1人につき1枚)に3面記入例のほか生年月日・希望教室の受付番号(1～12の別。第2希望まで希望順)を記入し、8月23日(金)(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、初めて参加する方を優先して抽選し、結果を9月5日(木)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。当選者には、後日発送する承諾書に緊急連絡先(住所・氏名・電話番号・参加者との関係)を記入し、提出していただきます。

問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・初回の日程	定員
シニア脳活トレーニング教室 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月1日	15名
	2	落合第一地域センター(下落合4-6-7)	水曜日・午後・10月2日	15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・10月7日	20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月1日	20名
	5	上落合地域交流館(上落合2-28-8)	木曜日・午前・10月3日	15名
	6	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	金曜日・午前・10月4日	20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・10月7日	7名
	8		木曜日・午前・10月3日	7名
	9	ささえーる 中落合(中落合1-7-1)	火曜日・午前・10月1日	14名
	10	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	火曜日・午前・10月1日	15名
	11	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	金曜日・午前・10月4日	20名
	12	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	金曜日・午後・10月4日	22名

介護者講座

介護の気持ち私のココロリフレッシュ

アロマと音の関係、感情を呼び起こすアロマを学びます。アロマ葉で香り体験や、J.S.バッハ無伴奏チェロ組曲の演奏もあります。

日9月14日(土)午後2時～4時

場高齢者福祉施設神楽坂(矢来町104)

講小林奈那子(チェリスト)

申8月17日(土)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着50名。

問笹塚町高齢者総合相談センター ☎(3266)0753・☎(3266)0786

北新宿第二地域交流館の催し ①

①敬老の日スペシャル「落語を楽しむ会」

日9月8日(日)午前10時～11時30分

対区内在住の60歳以上、30名

内落語三席

出演大泉落語研究会

②椅子に座ってタップダンス

持ち物等詳しくは、申し込み時にご案内します。

日9月29日、10月27日、11月24日、12月22日の日曜日午前10時30分～11時30分、全4回

対区内在住の60歳以上、20名

内椅子に座りタップのステップを踏む転倒予防ダンス

共通事項

申8月25日(日)から電話かファックス(3面記入例のほか希望講座①②の別)を記入)または直接、問合せ先へ。先着順。

場問 同館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751・☎(3369)0081



料理が好きになる 野菜の料理講座

西洋の食品の保存方法を学ぼう

YouTubeを利用して料理講座の動画(20分程度)を配信します。申込者には後日、動画サイトとレシピのURLを送信します。

配信期間 9月13日(金)まで

対区内在住・在勤・在学の方

メニュー メキシコ風ピラフ・サワークラウト・ミックスビーンズサラダ・リンゴのブルジョアーズ

講北川智恵子(管理栄養士)

申9月10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。

問健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

