

イベントのつづき

新宿区レクリエーション・フォーラム2024

日 11月9日(土)午前10時～午後4時
 場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)
 内 障害のある方との交流を目指した講演・レクリエーション
 費 1,000円(資料代等)
 持 上履き・飲み物・タオル
 後援 新宿区
 申 電話かはがき・ファックス(4面記入例のほか年齢を記入)で、11月5日(必着)までに問合せ先へ。定員30名。応募者多数の場合は抽選し、結果は落選者にのみ11月7日(木)ごろ連絡します。
 問 新宿区レクリエーション協会・金子(〒161-0032中落合3-11-9) ☎・📠(3565)0120

講座「歯周病ケアで健康ライフ！」

日 11月9日(土)午後2時～3時30分
 場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
 対 区内在住・在勤の方
 申 11月7日(木)まで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。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。
 問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3047・📠(5273)3930

理学療法士が実践指導！
落合ウォーキング講座

健康的に歩くための特別プログラムです。歩きやすい服装でおいでください。
 日 11月14日(木)午前10時～11時30分
 対 区内在住・在勤で運動の制限がない方、20名
 申 10月17日(木)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)からも申し込みます。
 場 問 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・📠(3952)9943

平和マップウォーキング

高田馬場・西早稲田周辺にある戦争に関する史跡を解説付きで巡ります。飲み物・帽子をお持ちの上、歩きやすい服装と靴でおいでください。平和マップは総務課総務係、特別出張所等で配布しています。
 日時・集合場所等 11月17日(日)午後1時30分に東京メトロ副都心線西早稲田駅地上2番出口に集合。ウォーキング後に懇談し、午後4時解散(雨天中止)
 対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
 共 新宿区平和派遣の会
 問 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505

リサイクル講座

●古布からクリスマスのミニサンタ作り
 日 11月15日(金)午後1時～4時
 対 区内在住・在勤の方、15名
 費 200円(材料費等)
 持 古布・端切れ等(15cm×15cm以上を3種類各1枚)、ペットボトルキャップ2個、裁縫道具、筆記用具
 共 新宿環境リサイクル活動の会
 申 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、10月29日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
 場 問 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)

そば打ち教室

日 11月16日(土) ▶午前10時～午後0時30分・▶午後2時～4時30分(いずれも同じ内容)
 対 区内在住・在勤・在学の方、各回8名
 内 そば打ち有段者によるそば作り指導(打ったそばは持ち帰り)
 費 2,300円(材料費)
 持 三角巾、エプロン、筆記用具
 場 申 往復はがきに4面記入例のほか希望時間を記入し、10月28日(必着)までに新宿消費生活センター分館(〒169-0075高田馬場1-32-10)へ。応募者多数の場合は抽選。
 主 問 新宿消費生活モニターOB会 ☎090(4730)5445
 区 区の担当課 消費生活就労支援課消費生活就労支援係 ☎(5273)3834

ささえーる 薬王寺の講座

①ストレッチ3B(さんびー)体操
 日 11月22日(金) ▶午後1時15分～2時5分・▶午後2時10分～3時(いずれも同じ内容)
 対 区内在住の方、各回15名
 ②パソコン講座(年賀状作成)
 日 11月22日(金)午後1時30分～3時
 対 区内在住の60歳以上、5名
 共通事項
 申 11月1日(金)までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
 場 問 同館(市谷薬王寺町20-40) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

消費者講座

●2024年投資デビュー～基礎から学ぶ資産運用
 日 11月23日(祝)午後1時30分～3時30分
 場 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、30名
 申 11月15日(金)までに電話か電子メール(4面記入例のほかお持ちの方は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。

新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。
 問 新宿消費生活センター ☎(5273)3834・📧jigyo@c-support.or.jp



消化器難病講演会

●専門医と管理栄養士から学ぶ炎症性腸疾患の管理
 日 11月23日(祝)午後2時～4時30分
 対 区内在住・在勤・在学で消化器難病の方とその家族ほか、40名
 申 10月17日(木)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)からも申し込みます。
 場 問 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161・📠(3351)5166



男性料理教室

●料理のコツや食事のバランス
 日 11月30日(土)午前10時～12時
 対 区内在住で子育て中の男性、8名
 内 調理実習と試食
 持 エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具
 申 10月17日(木)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。
 場 問 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161



魚のおろし方教室

日 12月8日(日)午前10時～12時
 場 四谷地域センター(内藤町87)
 対 区内在住の16歳以上で同教室に初めて参加する方、12名
 持 先のとがった包丁、ふきん、エプロン、おろした魚を持ち帰る容器か袋
 申 往復はがき(1人につき1枚)に4面記入例のとおり記入し、10月29日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
 問 産業振興課産業振興係(〒160-0023西新宿6-8-2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701

東京理科大学オープンカレッジ
割引講座

区と包括連携協定を結んでいる同大学の講座の一部を割引価格で受講できます。詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード)。
 🌐 <https://www.tus.ac.jp/manabi/>でご案内しています。
 場 セントラルプラザ(千代田区飯田橋4-10-1)
 対 区内在住の方
 問 同大学オープンカレッジ事務局 ☎(5227)6268

