

地域で安心して療養するために

話してみませんか？

**11月30日は
人生会議の日**

◆在宅療養等の紹介冊子をご活用ください

健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階)等で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)でもご覧いただけます。



◆在宅療養シンポジウム

「このまち新宿で穏やかに暮らし、安心して逝くために」

映画「あなたのおみとり」の鑑賞と対談を通してあなたや周囲の人が住み慣れたまちで穏やかに最期を迎えられるよう、一緒に考えませんか。



日 11月30日(土)午後2時～4時

場 ▶①東京女子医科大学弥生記念講堂(若松町3-1)、▶②戸山生涯学習館(戸山2-11-101。②は会場でオンライン視聴)

対 区内在住・在勤・在学の方、▶①170名、▶②30名

申 11月7日(休)～28日(休)に▶①は電話で問合せ先へ(NPO法人白十字在宅ボランティアの会ホームページ(右上二次元コード。https://www.hakujuji-net.com)からも申し込み可)、▶②は電話かファックス(4面記入例のとおり記入)または直接、戸山図書館(戸山2-11-101)☎(3207)1191・FAX(3207)1192へ。先着順。

固 暮らしの保健室☎(3205)3114

▶冊子「地域で安心して療養するために」…在宅療養の事例や相談窓口を紹介しています。



▶冊子「あなたらしく生きるための“人生会議”」…もしもの時に望む医療や介護などの話し合い等にご利用ください。



固 健康政策課地域医療係☎(5273)3839

シルバー人材センター

新規会員・受講生を募集

新規会員を募集

同センターホームページ(右二次元コード。https://www.s22s.jp/ef/1332/flow)から30分程度の入会説明会の動画をご覧いただくと、入会申し込み・個別面談予約ができます。



●対面式入会説明会も開催

日 ▶11月19日(火)午前10時から、▶11月20日(水)午後1時30分から

申 電話で問合せ先へ。

パソコン教室(Windows11)の受講生を募集

日時・内容等 右表のとおり。午前クラスは午前9時30分～12時、午後クラスは午後1時～3時30分、各全2回

対 区内在住・在勤でマウス操作・ローマ字入力ができる方、各クラス5名

費 5,000円(別途テキスト代500円が必要)

申 はがきかファックスに4面記入例のほか受付番号(①～⑯の別)を記入し、11月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。結果は全員に11月30日(出)までに郵送でお知らせします。

共通事項

場 同センター(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟)☎(3209)3181・FAX(3209)4288

| 教室名 | 主な内容 | 日程 | クラス | 受付番号 |
|-------------------|-------------------------------|--------------------|-----|------|
| ワード基礎 | 文書作成の基本操作 イラスト入りの文書作成 | 12月2日(月)・9日(月) | 午前 | ① |
| | | | 午後 | ② |
| | | 令和7年1月8日(水)・15日(水) | 午前 | ③ |
| | | | 午後 | ④ |
| ワード活用A | アート機能等を使った 文書作成 | 12月11日(水)・18日(水) | 午前 | ⑤ |
| | | | 午後 | ⑥ |
| ワード活用B | ワードの表作成機能を使 った文書作成 | 12月16日(月)・23日(月) | 午前 | ⑦ |
| | | | 午後 | ⑧ |
| エクセル基礎 | データ入力・数式の使い 方、表作成 | 12月3日(火)・10日(火) | 午前 | ⑨ |
| | | | 午後 | ⑩ |
| | | 令和7年1月7日(火)・14日(火) | 午前 | ⑪ |
| | | | 午後 | ⑫ |
| エクセル活用A | 集計表・グラフの作成 | 12月11日(水)・18日(水) | 午後 | ⑬ |
| | | | 午前 | ⑭ |
| エクセル活用B | データベース操作 (データの並べ替え・抽出) | 12月16日(月)・23日(月) | 午後 | ⑮ |
| | | | 午前 | ⑯ |
| Windows11 とネット | Windows11・インター ネット・生成AIの基礎 | 12月13日(金)・20日(金) | 午前 | ⑰ |
| | | | 午後 | ⑱ |

元気な高齢者向け介護予防教室

令和7年1月～3月の参加者を募集

日 場 定 内 右表のとおり。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4面記入例のほか生年月日・受付番号(1～12の別。第2希望まで希望順)を記入し、11月14日(休)(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11月28日(休)ごろお知らせします。同時期に右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。

固 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・1月7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・1月8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・1月6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・1月7日 | 20名 |
| | 5 | 上落合地域交流館 (上落合2-28-8) | 木曜日・午前・1月9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・1月10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・1月6日 | 7名 |
| | 8 | | 木曜日・午前・1月9日 | 7名 |
| | 9 | ささえる 中落合 (中落合1-7-1) | 火曜日・午前・1月7日 | 14名 |
| | 10 | 東五軒町地域交流館 (東五軒町5-24) | 火曜日・午前・1月7日 | 15名 |
| | 11 | 西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35) | 金曜日・午前・1月10日 | 20名 |
| | 12 | 戸山シニア活動館 (戸山2-27-2) | 金曜日・午後・1月10日 | 22名 |