

イベント

講座や催事などに関する情報を掲載しています

こども・教育

ダンス初心者のための キッズペアダンス講習会

基礎から学べます。保護者の方も参加・見学・入退場自由です。

日 1月5日(日)午後1時～2時

場 大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

対 区内在住・在学の4歳～10歳、30名

内 ストレッチ、体操、ペアダンスの実習

持 室内履き

後援 新宿区

申 12月17日(火)から電話か電子メール(催し名・氏名・電話番号・年齢・性別を記入)で問合せ先へ。先着順。

問 キッズダンスチーム リトルジェム ☎090(5262)2200(正午～午後7時)・✉shinjuku.ballroomdance@gmail.com

パパ向け親子運動プログラム

日 1月25日(土)午前10時～11時

場 牛込笹笹地域センター(笹笹町15)

対 区内在住の生後5か月～1歳未満のお子さんと父親、25組

内 パパの健康づくりのお話、赤ちゃんと一緒にできる運動

持 飲み物、バスタオル

申 12月17日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。

問 牛込保健センター ☎(3260)6231

消費者講座

●親子で考えるエシカル

楽しく手作りバレンタインチョコ

日 2月2日(日)午後1時～4時

場 新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)

対 区内在住・在勤・在学の小学生と保護者、8組

内 エシカル消費を学べる手作りチョコの実習・講義 費300円(材料費)

持 エプロン、三角巾またはバンダナ

申 1月24日(金)までに電話かファックス・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・FAX(6268)9873・✉jigyoc@c-support.or.jp

はじめてのおしばい

●ふうふうあ～ん

日 2月8日(土) ▶ ①午前11時～11時30分…2歳

6か月未満のお子さんと保護者、▶ ②午後2時～2時30分…2歳6か月以上の未就学児と保護者、▶ ③2月9日(日)午前11時～11時30分…未就学児と保護者、各回50名

場 大久保地域センター(大久保2-12-7)

申 往復はがきに4面記入例のほか希望日時(①②③の別)、保護者の参加人数(2名まで)、お子さんの参加人数・月齢・年齢を記入し、1月10日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問 あそびと文化のNPO新宿子ども劇場(〒162-0853北山伏町2-17ゆったりの内) ☎(5261)8696 区の担当課 文化観光課文化観光係 ☎(5273)4069

高齢者・介護

北新宿第二地域交流館の催し

●初笑い新春寄席「落語を楽しむ会」

日 1月12日(日)午前10時～11時30分

対 区内在住の60歳以上、30名

出演 大泉落語研究会

申 12月25日(火)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。※参加には利用証の作成が必要です。

場 問 同館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751・FAX(3369)0081

「食」を通じた健康づくりネットワーク

●食(卵)と運動でフレイル予防

日 1月22日(火)午後1時～2時15分

場 JA全農たまご(株)(中落合2-7-1)

内 医師や栄養士等の食生活・運動によるフレイル予防の解説、卵の話

対 区内在住・在勤の65歳以上、10名

主 聖母病院・JA全農たまご(株)

協力 新宿区

申 12月17日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

問 聖母病院患者相談室 ☎(6908)2238(月～金曜日午前9時～午後3時(12月30日(月)～1月3日(金)を除く))

すべての方

料理が好きになる野菜の料理講座

●フランスの家庭料理と野菜の切り方

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 12月16日(月)～1月14日(火)

対 区内在住・在勤・在学の方

メニュー ▶ バケット

▶ サバのカンパール風
タブレ添え

▶ 鮭缶のトマトファルス

▶ ガルビュール

申 1月9日(休)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



女性ホルモンと上手に付き合うには

YouTubeでセミナーの動画(90分程度)を配信します。申込者には動画サイトのURLを送信します。

配信期間 12月17日(火)～1月14日(火)

対 区内在住・在勤・在学の方

内 生涯の女性ホルモンの変化に伴う心と体の変化、かかりやすい病気と対策ほか

申 12月17日(火)～1月14日(火)に新宿区ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。

問 男女共同参画課 ☎(3341)0801



市民とNPOの交流サロン

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したイベントです。

日 1月9日(休)午後6時45分～8時45分

内 チアリーダーを通して、地域・世代を超えて笑顔を届けるKing of Cheerleaders' Associationの活動紹介(語り手は同団体)

申 12月17日(火)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着40名。問合せ先ホームページ(右二次元コード。URL: https://snponet.net/)からも申し込みます。

問 新宿NPOネットワーク協議会事務局(高田馬場4-36-12) ☎(5206)6527・FAX(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.net



新宿NPO活動基礎講座

●PR視点のコミュニケーション講座

日 1月16日(休)午後6時45分～8時45分…広報・PRについて知る、▶ 2月6日(休)午後6時45分～8時45分…明日から役立つ実践PRテクニック

対 社会貢献活動で広報を担当している方ほか、各回60名(▶ 会場20名、▶ オンライン40名)

費 各回1,000円(資料代等)

申 12月17日(火)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のほか希望回(①②の別)、受講方法(会場・オンラインの別)を記入)または直接、問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(右二次元コード。URL: https://snponet.net/)からも申し込みます。

場 問 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・FAX(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.net

