

イベントのつづき

作って食べよう！がん療養中の方・ 家族に役立つ料理教室

●食べやすくて栄養が摂れる簡単料理

日 1月16日(木)午前11時～午後2時

場 大久保地域センター(大久保2-12-7)

対 区内在住・在勤のがん療養中の方とご家族ほか、10名

内 病気による食欲不振や味覚障害、食べやすい食事の工夫、手軽に栄養がとれるメニューの調理・試食

持 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

申 12月17日(火)～1月9日(木)に電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問 暮らしの保健室 ☎(3205)3114・FAX(3205)3115・✉hokenshitu@kjc.biglobe.ne.jp

生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方

日 1月17日(金)午後1時～3時45分

場 牛込簗笥地域センター(簗笥町15)

対 都内在住の55歳以上、25名

内 シニア世代のライフプランニング、再就職の現状と考え方

共 新宿区

申 12月17日(火)から電話で同セミナー予約専用ダイヤル ☎(5422)1399(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)へ。先着順。同セミナーホームページ(右二次元コード。🌐https://wac-seminar.com)からも申し込みます。



問 東京しごとセンターシニアコーナー ☎(5211)2335

リサイクル講座

1 古布からワンマイルバッグ作り

日 1月17日(金)午後1時～4時

対 区内在住・在勤の方、10名

費 300円(材料費等)

持 アイロンをかけた古布(30cm×70cmまたは60cm×40cm)を2種類、裁縫道具、筆記用具



共 新宿環境リサイクル活動の会

2 クイズで学ぶ容器包装の3R

日 1月22日(水)午前10時～12時

対 区内在住・在勤・在学の方、15名

共 NPO法人持続可能な社会をつくる元気ネット

共通事項

申 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、▶1は12月27日(必着)まで、▶2は1月8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)

食生活改善教室

●高血圧を防ぎ健やかな血管を保つ食生活

日 1月21日(火)午後1時30分～3時30分

対 区内在住の方、20名

内 乳和食開発者から学ぶ乳和食の減塩レシピ、調理デモンストレーション・試食

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。



場 問 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

働く世代向け ストレスマネジメント講座

●心のサポーター養成研修

日 1月21日(火)午後2時～4時30分

場 区役所第2分庁舎分館1階会議室

対 区内在住・在勤の64歳以下、30名程度

内 メンタルヘルスの知識や傾聴を中心としたサポート方法

申 12月18日(水)～1月10日(金)に電話で問合せ先へ。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。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

新宿いきいき体操講習会

持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。介護予防のミニ講座「尿失禁予防～もれないもらさない もらさん尿体操」もあります。

日 1月24日(金)午後2時～4時

場 榎町地域センター(早稲田町85)

対 区内在住・在勤の方、30名

申 12月17日(火)～1月10日(金)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



誰もが当事者 ～ビジネスケアラーになる前に

日 1月25日(土)午後1時30分～3時30分

対 区内在住・在勤・在学の方、30名

内 介護と仕事との両立

申 12月17日(火)～1月24日(金)に電話で問合せ先へ。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。



場 問 男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801

マンション管理組合交流会

管理組合間で情報や意見を交換し、より円滑なマンション管理に役立てていただくため管理組合交流会を開催します。各グループには、新宿区マンション管理相談員等が入ります。

日 1月28日(火)午後6時20分～8時15分

場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対 区内の分譲マンションの管理組合役員・区分所有者ほか、40名程度

内 マンションの規模やテーマごとの交流会(テーマは▶大規模修繕工事に向けた取り組み、▶管理会社との付き合い方、▶良好な管理組合運営のコツ)

申 12月18日(水)～27日(金)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。申込時にマンションの築年数・階数・戸数と参加したいテーマを伺います。

問 住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567

バドミントン大会・男女別団体戦

日 2月9日(日)午前9時～午後7時30分

場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

対 区内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生は不可)・区バドミントン連盟登録者、300名(1チーム6名以上)

費 1チーム9,000円(連盟未登録者は1人につき500円を加算)

申 所定の申込書を1月16日(必着)までに郵送で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。申込書・要項は新宿スポーツセンター・新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)で配布しています。

主 問 区バドミントン連盟・糸井裕子(〒171-0033 豊島区高田1-10-6) ☎090(7402)8696

野沢温泉スキー教室

日時・集合場所等 2月14日(金)午後10時～17日(月)午後3時、くつろぎの宿池元(長野県下高井郡野沢温泉村豊郷9603)集合・解散

場 野沢温泉スキー場(長野県)

対 小学3年生以上、5名(高校生までは保護者同伴)

費 4万5,000円(宿泊代・講習代。別途リフト代、レンタル代、昼食代が必要)

申 往復はがき・ファックス・電子メールに4面記入例のほか年齢・性別・保護者氏名を記入し、12月24日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

主 問 区スキー連盟・小林哲男(〒167-0031 杉並区本天沼2-32-16) ☎080(5094)6923・FAX(5310)2881・✉fukafukanoyuki@yahoo.co.jp