

イベントのつづき

ささえーる 薬王寺の講座

1 パソコン講座

日 1月24日(金)午後1時30分～3時

対 区内在住の60歳以上、5名

内 エクセル表計算と医療費計算

2 ストレッチ3B(さんびー)体操

日 1月24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60歳以上、各回15名

内 ボール・ベル・ベルター(3B)の補助具を使い、音楽に合わせてストレッチ

3 ささえーる歌声広場

日 1月28日(火)午前10時～11時30分

対 区内在住の60歳以上、14名

内 ハミングや歌による嚥下機能等の促進とリズム活動を通した身体機能のトレーニング

4 心臓病のお話～弁膜症や心筋梗塞

日 2月3日(月)午後3時30分～4時30分

対 区内在住の60歳以上、20名

共通事項

申 ▶ 1 2 3 は1月15日(水)まで、▶ 4 は1月22日(水)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 同 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)

映画の夕べ

日 1月24日(金)午後6時から(午後5時40分開場)

上映作品 「ハドソン川の奇跡」(1時間36分。英語音声・日本語字幕)

申 当日直接、会場へ。先着40名。

場 同 中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421

認知症に関するシンポジウム



● 認知症になっても安心してまちに出られ、自分らしくしあわせに暮らせる地域をつくるには
ウェブ会議ツール「Zoom」でも参加できます。

日 1月25日(土)午後1時30分～4時30分

内 認知症の正しい理解、認知症の人と向き合い支えている地域の方々の活動・取り組みの事例紹介、トークセッション

申 12月27日(金)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のほか受講方法(会場・オンラインの別)を記入)または直接、問合せ先へ。先着65名(会場25名、オンライン40名)。問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎ <https://snponet.net/>)からも申し込みます。



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

犬のしつけ方教室

● 犬の気持ち・行動を理解しよう!

日 1月25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)

内 犬の問題行動治療専門獣医師による講演と質疑応答

申 12月27日(金)～1月23日(水)に電話で問合せ先へ。先着30名。新宿区ホームページ(下二次元コード)からも申し込みます。犬を連れての参加はできません。



同 衛生課管理係 ☎(5273)3148

講座「思春期の子と接する大人のためのみんなが聴きたい性の話」

日 1月25日(土)午後2時～4時

場 四谷地域センター(内藤町87)

申 1月21日(水)までに電話で問合せ先

へ。応募者多数の場合は抽選。同講演会専用申し込みフォーム(右上二次元コード。☎ <https://forms.gle/Y2XjNKKjTKEiTsQ78>)からも申し込みます。



同 四谷地区青少年育成委員会(四谷特別出張所内) ☎(3354)6171

ささえーる 中落合の講座

● 傾聴ライター養成講座

日 1月29日、2月5日・12日・26日、3月12日の水曜日午前10時～12時、全5回

※ 2月13日～3月8日の間に実習を行います(全2回)。

対 区内在住・在勤・在学の方、12名

申 1月17日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 同 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

講座「小学校入学前に知っておきたい大切なこと」

● 仕事と子育ての両立のポイント

日 2月1日(土)午後1時30分～3時30分

対 区内在住・在勤・在学の方(お子さんの同伴・夫婦での参加可)、30名

申 12月27日(金)～1月31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 同 男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801

つのはずコンサート

● オペラ歌手とバイオリン、チェロ、ピアノによるコンサート「オペラージュ」

日 2月15日(土)午後2時～3時30分

場 角筈区民ホール(西新宿4-33-7)

申 往復はがきに4面記入例のほか同伴者氏名(1名まで)・区内在勤の方は勤務先を記入し、1月15日(必着)までに問合せ先へ。定員200名。応募者多数の場合は区内在住・在勤の方を優先し

て抽選。

同 角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-7) ☎(3377)1373

ピアノおはなしコンサート

絵本の名作とクラシックの名曲が楽しめます。

日 2月16日(日)午後2時～3時

場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)

対 小学生以上、40名

申 1月17日(金)午前9時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

同 北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755



区民のひろば

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。日時・会場は予定です。各主催者に内容をよくご確認の上、参加してください。同じ団体の掲載申し込みは、1年間(4月1日～翌年3月31日)に1回です。「催し・講座」は、掲載希望号の2か月前までにお申し込みください。

同 区政情報課広報係(本庁舎3階)
☎(5273)4064・☎(5272)5500

サークル紹介・会員募集

◆ 英会話 月3回水曜日午前10時30分～11時30分、戸塚地域センターで。55歳以上の初心者対象。無料体験あり。費 月4,000円。同 サークル英会話・三好 ☎080(6375)6622

◆ 社交ダンス 月3回火曜日または木曜日午前9時15分～11時15分、赤城生涯学習館または若松地域センターで。講師の指導あり。費 入会金1,000円・月5,000円。同 コスモス・菅井 ☎(3376)6583

◆ コーラス 毎月第1・第3金曜日午後1時30分～3時30分、新大久保駅周辺で。60歳以上対象。講師の指導あり。費 月5,000円。同 サウンドJ・寛谷 ☎090(4826)3766