

水泳・水中ウォーキング教室



期間 4月～令和8年3月(休館日・閉館日・区事業開催日・8月を除く)
クラス・対象・時間 医師から運動を禁止されていない方、団体行動ができ指導員の指示に従える方、各クラス若干名(下表のとおり)
場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)
費 ▶月曜日…2万8,000円、▶火曜日…3万8,000円、▶水曜日…4万2,000円(保険料等。いずれも年額。前期・後期の2回に分けて振り込みで支払い)
申 はがきに4面記入例のほか希望クラス(第2希望まで)・性別・生年月日(西暦)・年齢(4月からの新学年)を記入し、1月31日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
区 新宿区水泳連盟(〒169-8799新宿北郵便局留) ☎090(4020)9810(午後7時～9時)

	クラス	対象	時間
月曜日	S1 初心者・初級	初めて水に入る方から	午前9時20分～10時25分
	W1・2 水中ウォーキング	一人で歩行・衣服の着脱ができる方	午前10時35分～11時30分
	S2 初級・中級	クロールで15m泳げる方から	午前11時40分～午後0時45分
火曜日	S3 中級	3泳法を25m泳げる方	午前9時20分～10時25分
	W3 水中ウォーキング	一人で歩行・衣服の着脱ができる方	午前10時35分～11時30分
	S4 初心者～中級	3泳法習得を希望する方	午前11時40分～午後0時45分
水曜日	S5 中級・上級	3泳法を25m泳げる方～資格習得を目指す方	午前9時30分～10時35分
	S6 初級・中級	クロールで15m泳げる方から	午前10時45分～11時50分
	S7 ゆっくり	65歳以上でゆっくり泳ぎたい方	正午～午後1時5分
	S8 初心者～中級	3泳法習得を希望する方	午後1時15分～2時20分
	K1 幼児	平成31年4月2日～令和3年4月1日生まれの方	午後3時～3時45分
	K2 小学生(1～3年生)	4泳法習得を希望する方(低学年)	午後4時～4時50分
	K3 小学生(4～6年生)	4泳法習得を希望する方(高学年)	午後5時～5時55分
	S9 初心者以上(中学生以上)	4泳法習得を希望する方	午後6時5分～7時10分
	S10 中級	3泳法を25m泳げる方	午後7時20分～8時25分
	S11 上級	個人メドレーを泳げる方(飛び込み練習あり)	午後8時30分～9時35分

無料健康診査を受けましょう

～今年度の受診は3月31日まで



●年に1度の健康チェック
場 区の指定医療機関
対 区内在住で次のいずれかに該当する方(令和7年3月31日時点の年齢)
▶16歳～39歳の方(学校・勤務先で健診を受ける機会のない方)
▶40歳～74歳で新宿区国民健康保険に加入している方、生活保護等を受けている方
▶75歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護等を受けている方(65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方を含む)
受診の流れ 受診には令和6年度の健康診査受診券が必要です。お手元がない方は、問合せ先へ請求してください。
▶区の指定医療機関を確認・予約……健(検)診実施医療機関を選び、直接予約してください。健(検)診実施医療機関は、「健康診査・がん検診のご案内(受診券に同封)」、新宿区ホームページ(下二次元コード①)、健診特設サイト(下二次元コード②)。
HP <https://kenko-check.jp/shinjuku-city2024/>でご案内しています。
※年度末にかけて医療機関は混み合います。お早めのご予約をお願いします。
▶受診…健康診査受診券とマイナ保険証等をお持ちください。
▶結果説明…後日、対面等で通知します。
区 健康づくり課健診係 ☎(5273)4207



①新宿区ホームページ



②健診特設サイト

区民保養施設の利用申し込み

受付窓口・電話 区保養施設受付(本庁舎1階) ☎(5273)3881
受付日時 月～金曜日午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日は㈸日本旅行 ☎(5369)3902(午前10時～午後6時。電話受け付けのみ)へ。
インターネット予約(空き室予約のみ) 新宿区ホームページ(右二次元コード)から利用者登録・宿泊予約ができます。
●4月宿泊分から区民以外の利用料金と予約開始月が変わります
詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード)でご案内しています。



抽選(区民抽選予約)
申込期間 2月1日(出)～10日(必着)
申 受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課(第1分庁舎7階)で配布している抽選はがきでお申し込みください。2月18日(火)ごろまでに結果通知が届かない場合は、受付窓口へお問い合わせください。

5月7日～31日宿泊分 箱根つつじ荘・グリーンヒルハヶ岳

空き室予約(抽選後)
抽選後の空き室は「区民優先予約」「一般予約」の順に電話や受付窓口、インターネットで予約を受け付けます(いずれも先着順)。空き室の状況は、受付窓口・特別出張所のほか、㈸日本旅行の空き室情報ホームページ(**HP** <https://shinjuku-hoyoshisetsu-yoyaku.kumin.tokyo/calendar-availability>)で確認できます。
申込開始日 ▶区民優先予約…2月21日(金)、▶一般予約…4月1日(火)
●新宿駅西口発グリーンヒルハヶ岳直行便バスツアー
往復バスと宿泊・観光(2泊3日)のセットです(申し込みには宿泊予約が必要)。
5月の出発日・コース ▶12日(月)…かんてんぱぱガーデン、富士芝桜まつり、▶21日(火)…上高地、山中湖、▶27日(火)…中山道奈良井宿、静岡県東海道広重美術館
区 グリーンヒルハヶ岳 ☎0551(32)7011



の催し

一般向け

角筈図書館 ☎(5371)0010
▶お部屋で楽しむアロマルームスプレー(2/22)

子ども向け

こども図書館 ☎(3364)1421
▶中国語と日本語のおはなし会(2/11)
下落合図書館 ☎(3368)6100
▶絵本作家かさいまりさんによる「絵本ライブ」(2/16)

ホームページでもイベント情報を発信しています



一般向け



子ども向け