# 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

### Wリーグプレーオフ2024-25

Wリーグ(日本女子バスケットボールのトップリーグ)の年間チャンピオンを決定するプレーオフの試合を無料で観戦できます。申し込み方法等詳しくは、「京王スポーツTAMa-GO公式LINE(右二次元コード。HPhttps://lin.ee/VxC3p1D)」のトーク(メニュー)欄でご案内しています。

日4月5日(土)・6日(日)・12日(土)～14日(月)
場武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市西町290-11)
対区内在住・在学の小・中学生と引率者
**後援** 新宿区・区教育委員会
問 **京王電鉄㈱沿線価値創造部**☎042(337)3046

## 高齢者・介護

### 4月の介護者家族会・認知症介護者家族会

**●介護者家族会**

日場 ▶①四谷の会…3日(木)午後1時30分～3時30分／四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)、▶②フレンズ…22日(火)午前10時～12時／デンマークイン新宿(原町2-43)、▶③わきあいあい…9日(水)午後1時30分～3時30分／若松地域センター(若松町12-6)、▶④大久保・あった会…8日(火)午後1時30分～3時30分／大久保地域センター(大久保2-12-7)、▶⑤いっぷくの会…26日(土)午後1時30分～3時30分／落合第一地域センター(下落合4-6-7)、▶⑥かずら会…18日(金)午後1時30分～3時30分／落合第二地域センター(中落合4-17-13)、▶⑦ひととき…15日(火)午後1時30分～3時30分／柏木地域センター(北新宿2-3-7)

**●認知症介護者家族会**

日場 ▶⑧水曜日の会…16日(水)午前10時30分～12時／西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)、▶⑨木曜日の会…10日(木)午後1時30分～3時30分／百人町地域交流館(百人町2-18-21)、▶⑩金曜日の会…11日(金)午後1時30分～3時30分／四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)
※⑩は講座「認知症介護のストレス～本人と介護者」を実施します。

**共通事項**

申 ▶①～⑨は当日直接、会場へ(入退場自由)。▶⑩は電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。
問 **高齢者支援課高齢者相談第二係**☎(5273)4594・FAX(5272)0352

### 仕事帰りに参加できる戸山シニア活動館の催し

**●「人生ドック(老後への備え)」講座～意思能力喪失のリスクに備える「任意後見」を学ぶ**

日4月16日(水)午後7時～9時
対区内在住の50歳以上、20名
申4月1日(火)午前9時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場 問 **同館**(戸山2-27-2)☎(3204)2422

### 高齢期の健康づくり・介護予防出前講座

区内公共施設等の活動場所に介護予防運動指導員等が出向き、高齢者の介護予防につながる運動等を紹介します。
※会場は講座を受けるグループが確保してください(個人宅は不可)。

日土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後5時
対区内在住の65歳以上5～50名で構成するグループ
内 ▶①おたっしゃ運動実践コース、▶②おたっしゃ機能維持コース、▶③おたっしゃ健康講話コース
**利用回数** 1グループにつき3コース合計年度内8回まで(①は最大6回、②③は各1回まで)
申所定の申込書を希望日の前月10日までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。申込書は電話で問合せ先へ請求してください。
問 **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

## すべての方

### エコギャラリー新宿 4月の展示

展示時間はお問い合わせください。

日内 ▶11日(金)～13日(日)…米寿祝い個展 坂下喜久枝(布絵刺繍ほか)、▶17日(木)～20日(日)…区書道連盟会員展、▶24日(木)～27日(日)…山吹絵画クラブ展、▶29日(祝)～5月5日(祝)…ヒマラヤ光の詩8th 小野克之作品展
場 問 **同館**(西新宿2-11-4)☎(3348)6277

### 水曜上映会

日4月16日(水)午後2時から(午後1時40分開場)
**上映作品** 「空(から)の味」(2時間5分)
申当日直接、会場へ。先着40名。
場 問 **中央図書館**(大久保3-1-1)☎(3364)1421

### ささえーる 薬王寺の講座

**1ガーデニングサポーター養成講座**

日定4月21日(月)、5月19日(月)午後1時～3時(10名)
内花苗・野菜苗・観葉植物の植え替え、プランター寄せ植えの実習

**2フレイル予防料理講座**

日定4月22日(火)午後2時～4時(6名)
内季節を楽しむお手軽料理

**3ささえーる歌声広場**

日定4月22日(火)午前10時～11時30分(20名)
内ハミングや歌による嚥下(えんげ)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ストレッチ3B(さんびー)体操**

日定4月25日(金)午後1時30分～3時(20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

**共通事項**

対区内在住の60歳以上
申4月9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(1は講座修了後、はなさぽと園芸を通じた地域活動等を続ける意向のある方を優先して抽選)。
場 問 **同館**(市谷薬王寺町20-40)☎(3353)2333

### リサイクル講座

**●古布からボレロ風肩掛け作り**

日4月24日(木)午後1時～4時
対区内在住・在勤の方、10名
費200円(材料費等)
持古布(和服地の場合は着物幅×長さ3m以上、洋服地の場合は幅90cm×長さ150cm以上(すべりの良い生地推奨))、裁縫道具、まち針20本以上、筆記用具
共 新宿環境リサイクル活動の会

申往復はがきに4面記入例のとおり記入し、4月4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)

### 認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識等を学びます。参加した方には、同講座受講の印「認知症サポーターカード」を差し上げます。

日4月30日(水)▶①午前10時～11時30分、▶②午後2時～3時30分
場区役所本庁舎6階第2委員会室
対区内在住・在勤・在学の方、各回25名
申3月27日(木)から電話かファックス(4面記入例のほか希望時間(①②の別)を記入)で問合せ先へ。先着順。
問 **高齢者支援課高齢者相談第二係**☎(5273)4594・FAX(5272)0352