

日=日時・期間 定=定員 費=費用 共=共催
場=会場・場所 内=内容 持=持ち物 申=申込・申請方法
対=対象 講=講師 主=主催 問=問合せ

📶 =オンライン開催 🖥️ =HPで詳しく

👶 …こども・教育 🏠 …高齢者・介護 ♿ …障害のある方 👤 …事業者の方 👤 …すべての方 🤝 …人材募集



はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み

- ①講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな)
④電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。 ※費用の記載のないものは、原則として無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

ピックアップ

シニア向け
区オリジナル筋力トレーニング

しんじゅく

100トレで健康づくり

参加者が
どんどん増えていて
今人気です！



高齢者クラブの仲間と



マンションの集会室で



地域交流館で

みんなと
だから楽しく
続けられる！

区内
約90
グループ

こんな方におすすめ

- ✓立ち上がるときに、つい「よいしょ！」と言ってしまう
- ✓階段を上ると疲れる
- ✓若いころより、つまずくことが増えた
- ✓ご近所の仲間と一緒に体操を楽しみたい

筋力は若返りが可能です
今がチャンス！気になったら始めましょう

ご近所の仲間やお友達と！自治会や高齢者クラブでも活動が広がっています



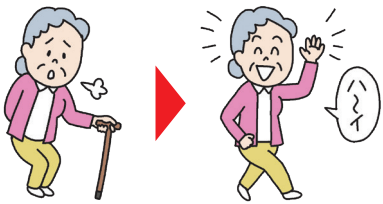
とは？

動きは全10種類

- ▶DVDを見ながら実践でき、週1、2回でも十分な効果が！
- ▶体力に合わせて取り組める、スロートレーニング



動画はこちら



嬉しい声が続々

- ▶杖がいなくなった
- ▶歩く速度が倍になった

参加者インタビュー／

100トレで100歳になりました！
足が鍛えられ、週1回の参加が楽しみです。

「三栄100トレ」グループ 後藤佐吉さん



まずは！／

100トレ出前講座で気軽に体験

予約受付中

地域の集まりやグループに講師が伺います。仲間が5名以上集まったら電話でお申し込みください。

内 健康づくりに関する講話、100トレの体験

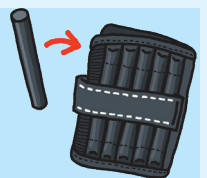
お近くのグループに参加したい方は

ご紹介しますので、お問い合わせください。体験もできます。

◆グループ活動のサポートが受けられます

- ▶DVDが無料でもらえる・専用重りバンドが借りられる
- ▶医療専門職による初回トレーニング指導が受けられる

※その他、必要に応じて定期的に支援に伺います。 ぎる重りバンド



11段階に調整で

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎ (5273) 3494

防犯対策用品の購入を補助します

4月1日以降に購入・設置した下記防犯対策用品の購入・設置工事費用を補助します。

対象用品

▶屋外に設置した防犯カメラ

※プライバシー保護の観点から、撮影範囲内に入る住宅等の使用者の同意を得る等してください。

▶カメラ付きインターホン(訪問者の姿を映像で確認・録画できる機能付きのもの)

▶防犯フィルム

※防犯目的でない、インテリアや目隠し、飛散防止等のためのものは対象外です。

▶センサーライト(主に赤外線や熱・光・振動・磁力等を感知し、自動的に一定の時間、ライトで照らす照明器具)

▶センサーアラーム(主に赤外線や熱・光・振動・磁力等を感知し、自動で警告音が鳴る装置)

対象 区に住民登録のある方(1世帯につき1回限り。住民税を滞納している方は対象外)

補助額等 購入・設置総額の2分の1(上限は2万円)

必要書類

- ▶①マイナンバーカード、運転免許証等の本人確認書類の写し、
- ▶②商品名・価格、申請者名等の記載のある領収書の写し、
- ▶③防犯対策用品の内容が確認できるカタログ、パンフレット等の写し、
- ▶④防犯機器等設置後の写真、
- ▶⑤銀行等の振込先の口座が確認できるものの写し

申請方法 所定の申請書に上記必要書類①～⑤を添付し、5月1日(木)～令和8年1月31日(土)に郵送(消印有効)で問合せ先へ。新宿区ホームページ(下二次元コード)からも申請できます。

※申請書は、危機管理課(本庁舎4階)等で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。



問 区防犯対策用品購入補助センター(〒160-0022新宿5-18-14、新宿北西ビル5階) ☎ (5273) 5065