

元気な高齢者向け介護予防教室



10月～12月の参加者を募集

開催案内右表のとおり。午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分、各全9回(祝日を除く)

対象区内在住の65歳以上

※健康状態により参加をお断りする場合があります。

※介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加できません。

費1回100円

申込はがき(1人につき1枚)

に4面記入例のほか生年月

日・受付番号(1～12の別。

第2希望まで希望順)を記

入し、8月25日(月)(消印有

効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、初めて参加する方を優先して抽

選し、結果は応募者全員に9月4日(休)ごろお知らせします。新宿区ホームページ

(右上二次元コード)からも申し込みます。

※同時期に**右表**の複数の教室には参加できません。

※当選者には、後日発送する承諾書に緊急連絡先(住所・氏名・電話番号・参加者との関係)を記入し、提出していただきます。

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



教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間 初回の日程	定員
シニア脳活 トレーニング教室 認知症の予防(認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館 (早稲田南町50)	火曜日・午後 10月7日	15名
	2	落合第一地域センター (下落合4-6-7)	水曜日・午後 10月1日	15名
シニアバランス トレーニング教室 座って行う運動を中心に、上半身を鍛えて若々しく動ける体づくり	3	北新宿地域交流館 (北新宿2-3-7)	水曜日・午後 10月1日	20名
	4	高田馬場シニア活動館 (高田馬場3-39-29)	火曜日・午前 10月7日	20名
	5	上落合地域交流館 (上落合2-28-8)	木曜日・午前 10月2日	15名
	6	高田馬場地域交流館 (高田馬場1-4-17)	金曜日・午前 10月3日	20名
シニアスポーツ チャレンジ教室 立って行う運動を取り入れ、下半身の筋力を鍛えて転倒予防	7	細工町高齢者在宅サービスセンター (細工町1-3)	火曜日・午前 10月7日	7名
	8		木曜日・午前 10月2日	7名
	9	ささえーる 中落合 (中落合1-7-1)	火曜日・午前 10月7日	14名
	10	東五軒町地域交流館 (東五軒町5-24)	火曜日・午前 10月7日	15名
	11	西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35)	金曜日・午前 10月3日	20名
	12	戸山シニア活動館 (戸山2-27-2)	金曜日・午後 10月3日	25名

東京都シルバーパスの一斉更新



更新期間は8月31日まで

●都内在住の70歳以上の方へ

シルバーパスをお持ちの方に、7月下旬に東京バス協会から更新申込書を発送しました。更新方法等詳しくは、同封の案内をご覧ください。

対象都営バス、都営地下鉄、都電荒川線、日暮里・舎人ライナーと都内の民営バス

費▶令和7年度の住民税が課税の方…1万2,000円

▶令和7年度の住民税が非課税の方…1,000円

▶令和7年度の住民税が課税で令和6年の合計所得金額が135万円以下の方…1,000円

▶平成17年度の住民税が非課税で、令和6年度まで途切れることなく継続して毎年経過措置により1,000円でシルバーパスの発行を受けている方…1,000円

更新方法 シルバーパス常設発行窓口や電子申請の方法、必要書類等詳しくは、新宿区ホームページ(右下二次元コード)をご覧ください。

▶費用が昨年と同じ方…更新申込書を同封の返信用封筒で返送すると、後日、負担金払込票が送付されますので、コンビニエンスストアでお支払いください。

▶費用が昨年と変わった方…利用負担額が1,000円から1万2,000円に変更になる方は、更新申込書(同封の返信用封筒で返送)か電子申請で、2万510円から1,000円に変更になる方は、シルバーパス常設発行

窓口か電子申請で手続きしてください。

※区役所・特別出張所に臨時窓口は設置しません。

※引き続き1,000円パスの更新を希望する方は、申請の際に住民税の課税状況等が分かる書類の提出が必要です。電子申請でも更新できます。

問東京バス協会(シルバーパス専用電話) ☎(5308)6950(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)



大宮けんぽグラウンドの利用申し込み



落合中央公園野球場の休場期間中、大宮けんぽグラウンド第8区画(埼玉県さいたま市西区二ツ宮113-1)を利用できます。利用には団体登録が必要です。詳しくは、新宿未来創造財団ホーム

ページ(右上二次元コード。📄<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=139217>)をご確認ください。

利用時間 ▶月～金曜日…午前9時～午後5時、▶土・日曜日、祝日…午前8時～午後5時(原則として、火曜日、年末年始等を除く。11月1日(土)～令和8年3月13日(金)は午後4時まで)

利用種目・料金 ▶サッカー・ラグロス・ラグビー等…2時間につき1,700円、3時間につき2,550円、▶軟式野球・ソフトボール等…2時間につき1,300円、3時間につき1,950円



10月利用分の申し込み

レガス新宿施設予約システム(右二次元コード。📄<https://www.shinjuku.eprs.jp/regasu/web/>)から申し込みます。新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)・大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)でも受け付けます。

●先行抽選(区民団体抽選予約)

申込期間 8月25日(月)～9月9日(火)

●抽選後の空き施設予約

「区民団体」「区外団体」の順に予約を受け付けます(先着順)。

申込開始日 9月20日(土)(9月15日(金)に空き状況を公開)

問新宿未来創造財団施設管理課 ☎(3232)7701

