

イベントのつづき

ささえーる 薬王寺の講座

①身体と脳を同時に鍛える!「コグニサイズ」

回定 9月26日、10月3日・10日・17日・24日、11月7日・14日・21日、12月5日・12日の金曜日午前10時～12時、全10回(10名)

②おとな時間をもっと楽しく!～「学び」「つながり」「これから」の見つけ方

回 10月2日・16日・30日、11月6日・20日、12月4日の木曜日午後1時30分～3時30分、全6回(講座終了後に別途フォローアップ講座あり)

③パソコン講座

回定 10月3日・10日・17日の金曜日午後1時30分～3時、全3回(5名)

④スマートフォン講座

回定 10月8日(水)午後2時～4時(5名)

共通事項

場 ▶①ささえーる 中落合(中落合1-7-1)、▶②信濃町シニア活動館(信濃町20)、▶③④ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町20-40)

対 ▶①③④区内在住の60歳以上(①は初めての方優先)、▶②区内在住・在勤のおおむね55歳以上

申 9月17日(水)までに電話または直接、問合せ先へ。①③④は応募者多数の場合は抽選。

問 ささえーる 薬王寺 ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

秋のつどい

回 9月26日(金)午後1時～4時

内 問合せ先7館の団体利用者による歌や踊りの発表

場 申 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。

問 ▶高田馬場 ☎(3362)4560・信濃町 ☎(5369)6737のシニア活動館、▶早稲田南町 ☎(3208)2552・新宿 ☎(3341)8955・山吹町 ☎(3269)6189・上落合 ☎(3360)1414・中落合 ☎(3952)7163の地域交流館

創業セミナー

●知っておきたい「はじめての会社設立」

回 9月27日(土)午後2時～5時

対 創業を目指す方、創業から間もない方、24名

申 9月7日(日)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

場 問 高田馬場創業支援センター(高田馬場1-32-10) ☎(3205)3031・☎(3205)1007・✉incu@shinjuku-center.jp

家族円満でも!「自筆証書遺言書保管制度」を学ぶ

回 9月28日(日)午前10時～11時30分

対 区内在住の50歳以上、20名

申 9月15日(金)午後5時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し、結果は当選者にのみ9月16日(火)以降に連絡します。

場 問 戸山シニア活動館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422

女性のための健康セミナー2025

回 内 10月1日(水) ▶午前10時30分～12時…講話「女性の健康をアップデート」、▶午後2時～3時30分…講話「健やかな老年期をめざして」

対 区内在住・在勤・在学の方、各回45名

申 9月8日(月)～29日(月)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。託児あり(未就学児対象、各回5名)。

場 問 四谷保健センター ☎(3351)5161



リサイクル講座

●古布からベレー帽作り

回 10月4日(土)午前10時～午後4時

対 区内在住・在勤の方、10名

費 400円(材料費等)

持 アイロンをかけた古布(90cm×50cm程度)を2種類、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、9月20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)

あゆみ祭～あゆみであいましょう

回 10月5日(日)午前10時30分～午後2時

内 こども広場、縁日、マッサージほか

場 問 あゆみの家(西落合1-30-10) ☎(3953)1230・☎(3953)1053

Magical World vol.2 多国籍の伝統舞踊体験

回 10月5日(日)午後2時～4時

対 区内在住・在勤・在学の方、40名

内 日本・インド・韓国の舞踊の紹介、ワークショップ、おやつ交流

持 靴下または足袋、飲み物

申 9月10日(火)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 問 大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961

ささえーる 中落合の講座

①暮らしに役立つ薬膳の知恵

調理実習があります。

回 10月6日(月)・20日(月)、11月3日(水)・17日(月)、12月1日(月)・15日(月)午前10時～12時、全6回

対 区内在住・在勤・在学の方、8名

②ちょこっと編める人の編み物教室
アクリルたわし作り

回 10月7日(火)午後1時～3時

対 かぎ針を使ったことがある区内在住・在勤・在学の方、8名

共通事項

申 ▶①は9月26日(金)まで、▶②は9月30日(火)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

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

食品衛生大会

調理従事者・食品衛生責任者・食品関係事業者向けの講習会です。詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。

回 10月9日(火)午後2時～4時

内 最新の食品衛生事情(6月19日、9

月11日(休)の同大会と同じ内容)

持 筆記用具、お持ちの方は食品衛生責任者手帳・実務講習会受講カード

場 申 当日直接、牛込笹筥区民ホール(笹筥町15)へ。

問 衛生課食品保健係 ☎(5273)3827

働く世代向け ストレスマネジメント講座

●心のサポーター養成研修

回 10月9日(火)午後2時～4時30分

場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

対 区内在住・在勤の方、30名程度

申 9月8日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。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。申し込みには電子メールアドレスが必要です。

問 保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862

区民のひろば

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

催し・講座

◆「夢のみち」2025 9月20日(土)午前10時～午後6時、新宿駅西口広場イベントコーナーほかで。道に関するブース出展ほか。

費 無料。申 当日直接、会場へ。問 同イベント事務局 ✉yumenomichi@tmpc.or.jp

◆早大通りフェスティバル出店者募集 10月12日(日)、鶴巻町早大通りで(雨天中止)。費 1区画2,000円。申 9月30日(火)までの月～金曜日午前10時～午後6時に電話で。先着50区画程度。問 同実行委員会・白井 ☎080(3083)5076

◆世界の子どもの本展 9月12日(金)・16日(火)～18日(休)午前10時～午後6時、国際交流基金本部(四谷1)で。世界約60か国の児童図書200点以上を展示。費 無料。申 当日直接、会場へ。問 国際交流基金文化事業部 ✉arts@jpf.go.jp