

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

高齢者・介護

認知症に関する相談

●認知症・もの忘れ相談

日場 ▶ ①10月2日(木)…戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20)、▶ ②10月8日(木)…四谷高齢者総合相談センター(四谷三栄町10-16)、▶ ③10月23日(木)…落合保健センター(下落合4-6-7)、いずれも午後2時30分～4時

対 区内在住でもの忘れが心配な方、各日4名

内 医師による相談

申 9月17日(木)から電話で問合せ先へ。先着順。

問 ▶ ①戸塚高齢者総合相談センター ☎(3203)3143、▶ ②四谷高齢者総合相談センター ☎(5367)6770、▶ ③落合第一高齢者総合相談センター ☎(3953)4080

●認知症介護者相談

日 10月16日(木)午前9時30分～11時30分

場 区役所本庁舎3階302会議室

対 認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名

内 精神科医師による相談

申 9月17日(木)から電話で問合せ先へ。先着順。

問 高齢者支援課高齢者相談第一係 ☎(5273)4593

介護予防教室

●転倒予防教室

日 10月7日(火)・23日(木)、11月4日(火)・20日(木)、12月2日(火)、令和8年1月6日(火)・22日(木)、2月3日(火)・19日(木)、3月3日(火)午前10時～11時(受け付けは午前9時45分から)

●腰痛・膝痛予防教室

日 10月15日(火)・31日(金)、11月12日(火)・28日(金)、12月19日(金)、令和8年1月14日(火)・30日(金)、2月13日(金)・25日(火)、3月11日(火)午後2時～3時(受け付けは午後1時45分から)

共通事項

対 区内在住の65歳以上で医師から運動を禁止されていない方、各回35名

持 上履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル。動きやすい服装でおいでください。

場申 当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)へ。先着順。

問 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568

フレイル予防講演会

●フレイル予防のための栄養・食生活

日 10月15日(火)午前10時～11時30分

対 区内在住の65歳以上、20名

申 9月17日(木)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右)



場 問 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

介護者講座

●脳科学から認知症を知る

日 10月17日(金)午後1時30分～3時30分

場 落合第二地域センター(中落合4-17-13)

対 区内在住・在勤の方、40名

申 9月27日(土)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問 落合第二高齢者総合相談センター ☎(5348)8871・☎(5348)8872

聞きたい!「お墓のあれこれ」

日 10月20日(月)午後1時30分～3時

対 区内在住の50歳以上、20名

内 墓選び、墓じまい、世代間の引き継ぎほか

申 10月1日(火)～10日(金)に電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。結果は10月11日(土)以降に当選者にのみお知らせします。

場 問 戸山シニア活動館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422

すべての方

ワーク・ライフ・バランスセミナー

●法改正に備える! 企業のための男性育休ガイド

YouTubeでセミナーの動画(60分程度)を配信します。申込者には動画サイトのURLを送信します。

配信期間 10月17日(金)まで

申 10月16日(木)までに所定の申込書をファックスで問合せ先へ。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。申込書は新宿区ホームページ(右上二次元コード)から取り出せます。

問 男女共同参画課 ☎(3341)0801・☎(3341)0740

五感で楽しむ! 野菜の料理講座

YouTubeで動画(30分程度)を配信します。申込者には動画サイトとレシピのURLを送信します。

配信期間 9月16日(火)～10月14日(火)

対 区内在住・在勤・在学の方

メニュー ▶ 秋鮭のイガイガ揚げ、▶ ナスときのこの旨煮、▶ 梨入りコールスローサラダ、▶ サツマイモご飯



申 10月10日(金)まで新宿区ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

SOMPO美術館「モーリス・ユトリロ展」

日 9月20日(土)～12月14日(日)午前10時～午後6時(金曜日は午後8時まで。入館は閉館30分前まで。月曜日(祝日等の場合は翌日)休館)

場 同館(西新宿1-26-1)

費 当日券 ▶ 一般1,800円、▶ 25歳以下1,200円、▶ 高校生以下無料

後援 新宿区ほか

問 ハローダイヤル ☎050(5541)8600

暮らしとところの何でも相談会

司法書士が精神保健福祉士・公認心理師・臨床心理士と一緒に相談をお受けします。

●電話相談会 ☎0120(035)328

日 9月17日～令和8年3月18日の毎月第1・第3水曜日(令和8年1月7日(水)を除く)午後6時～9時(受け付けは午後8時30分まで)

●面談相談会

日 9月24日～令和8年3月25日の毎月第4水曜日午後6時～9時(受け付けは午後7時50分まで)

場申 当日直接、司法書士会館(四谷本塩町4-37)へ。

共通事項

後援 新宿区ほか

問 東京司法書士会事務局事業課 ☎(3353)9191

暮らしと事業のよろず相談会

日 9月27日(土)午前10時～午後4時

相談員 司法書士・行政書士・弁護士・社会保険労務士・税理士ほか

後援 新宿区、東京都ほか

場申 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問 東京司法書士会事務局事業課 ☎(3353)9191

新宿NPO活動交流事業

●NPO×応援団体×共創

日 9月27日(土)午後1時30分～4時30分

内 NPOと応援団体が、共感を原動力に、共に具体的な行動へ繋げるための新たな応援、支援のかたちを探る

申 電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右下二次元コード。☎ <https://snponet.net>)からも申し込みます。

場 問 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)



1315・☎(5386)1318・✉ hiroba@s-nponet.net

戸塚地域センターまつり

日 9月28日(日)午前10時～午後2時30分

内 舞台発表・アトラクション、体力・血管年齢測定、神田川で鯉のぼりの川流し、模擬店ほか

場 問 同センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001

UTCオンステージ&たんす緑と花のまちづくりフェア

日 9月28日(日)午前10時～午後2時40分

場 牛込笹笥区民ホール・牛込笹笥地域センター(いずれも笹笥町15)