

区内在住の60歳以上の方へ マッサージサービスが利用できます

1

【会場】右表のとおり。いずれも時間は午後1時～5時

【内容】専門家による指圧等のマッサージ(鍼灸による施術はなし)

【費用】1回30分1,000円

【申し込み】希望日の当日午前9時から電話で各施設へ。

※初めて利用する場合や、ささえーる 中落合を利用する場合は、住所・氏名・年齢が確認できるもの(マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証等)をお持ちください。

【問い合わせ先】地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567

会場	電話	10月	11月	12月	令和8年1月	2月	3月			
ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町20-40)	☎(3353)2333	15(水)	12(水)	26(水)	17(水)	14(水)	28(水)	18(水)	11(水)	25(水)
高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	☎(3362)4560	13(祝)	10(月)	24(木)	8(月)	12(祝)	26(月)	9(月)	9(月)	23(月)
信濃町シニア活動館(信濃町20)	☎(5369)6737	8(水)	5(水)	19(水)	10(水)	7(水)	21(水)	11(祝)	4(水)	18(水)
戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	☎(3204)2422	21(水)	11(水)	19(水)	16(水)	13(水)	21(水)	17(水)	10(水)	18(水)
西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	☎(3377)9380	17(金)	14(金)	28(金)	19(金)	9(金)	23(金)	20(金)	13(金)	27(金)
早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	☎(3208)2552	17(金)	14(金)	28(金)	19(金)	9(金)	23(金)	20(金)	13(金)	27(金)
西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2)	☎(5286)8311	8(水)	12(水)	26(水)	10(水)	14(水)	28(水)	11(祝)	11(水)	25(水)
新宿地域交流館(新宿5-3-13)	☎(3341)8955	25(土)	8(土)	22(土)	27(土)	10(土)	24(土)	28(土)	14(土)	28(土)
山吹町地域交流館(山吹町342)	☎(3269)6189	14(水)	11(水)	25(水)	9(水)	13(水)	27(水)	10(水)	10(水)	24(水)
上落合地域交流館(上落合2-28-8)	☎(3360)1414	13(祝)	6(木)	17(月)	8(月)	8(木)	19(月)	9(月)	12(木)	23(月)
北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	☎(3369)5856	9(木)	11(水)	27(木)	11(木)	13(水)	22(木)	12(木)	10(水)	26(木)
下落合地域交流館(下落合3-12-33)	☎(3951)0023	9(木)	6(木)	20(木)	11(木)	8(木)	22(木)	12(木)	5(木)	19(木)
百人町地域交流館(百人町2-18-21)	☎(3368)8156	15(水)	8(土)	24(木)	8(月)	5(月)	31(土)	9(月)	2(月)	20(祝)
東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	☎(3269)6895	1(水)	5(水)	19(水)	3(水)	7(水)	21(水)	4(水)	4(水)	18(水)
中町地域交流館(中町25)	☎(6265)0608	8(水)	12(水)	26(水)	10(水)	14(水)	28(水)	11(祝)	11(水)	25(水)
本塩町地域交流館(四谷本塩町4-9)	☎(3350)1456	9(木)	13(木)	27(木)	11(木)	8(木)	22(木)	12(木)	12(木)	26(木)
北山伏地域交流館(北山伏町2-17)	☎(3269)7197	17(金)	7(金)	21(金)	19(金)	16(金)	30(金)	20(金)	6(金)	20(祝)
中落合地域交流館(中落合2-7-24)	☎(3952)7163	24(金)	14(金)	28(金)	26(金)	9(金)	23(金)	27(金)	13(金)	27(金)
北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)	☎(5348)6751	18(土)	8(土)	22(土)	20(土)	10(土)	24(土)	21(土)	14(土)	28(土)
高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	☎(3200)5816	15(水)	5(水)	19(水)	17(水)	7(水)	21(水)	18(水)	4(水)	18(水)
ささえーる 中落合(中落合1-7-1)	☎(3565)6375	10(金)	14(金)	21(金)	12(金)	9(金)	23(金)	13(金)	13(金)	27(金)

いきいきハイキング

バスで行く横須賀・ソレイユの丘&三笠公園

相模湾を一望する長井海の手公園ソレイユの丘で園内散策しませんか。午後は三笠公園まで歩くコースや、同公園等を散策するコースもあります。

【日時・集合場所等】11月26日(水)・27日(木)(雨天実施)、いずれも午前7時30分に区役所本庁舎1階ロビーに集合、午後5時ごろ新宿駅西口ロータリー付近で解散(往復バス利用)

【対象】区内在住の60歳以上の健康で歩行に不安がなく体力に自信のある方、各日140名程度

【コース】▶午前…ソレイユの丘園内(約2km)、▶午後①…ヴェルニー公園～三笠公園(約3km)、▶午後②…三笠公園、記念艦三笠の見学(観覧料は参加者負担)、よこすかポートマーケットほか(約1km)

【費用】2,000円(バス乗車代)

【持ち物】参加証、弁当、飲み物、レジャーシート、雨具、健康保険証。動きやすい服装・履き慣れた運動靴でおいでください。荷物はリュックサックに入れ、手には持たないでください。

【申し込み】はがき(1枚につき2名まで)に5面記入例のほか生年月日・性別・緊急連絡先の電話番号、希望日(第2希望まで)、希望コース(午後①②の別)を記入し、10月15日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者には参加証を11月中旬までに発送します。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みめます。

※バスで友人同士等で隣の席を希望する場合は、はがきで申し込んでください。

※保険加入のため、住所・氏名・生年月日等(2名の場合は連記)は正確に記入してください。

【問い合わせ先】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4567



三笠公園



長井海の手公園ソレイユの丘

糖尿病予防啓発イベント

けんこうマルシェ



11月1日(土)午前10時～午後3時(入場は午後2時30分まで)

糖尿病の講演、健康に関する測定・体験・相談コーナーをマルシェ(市場)のように巡りながら、健康づくりに取り組むきっかけとなるイベントです。親子で楽しめる催しもあります。ぜひ、おいでください。

予約が必要な催し

【1】講演「糖尿病発症予防のためにできること・できないこと」

【時間】午後1時～2時30分

【対象】区内在住・在勤・在学の18歳以上、50名

【講師】山下滋雄(右写真)。JCHO東京山手メディカルセンター糖尿病・内分泌内科部長)



【2】講座「おやこうどう」

【時間】▶午前10時10分から、▶午前10時50分から、▶午前11時30分から(各回30分程度)

【対象】区内在住・在学の3歳～6歳のお子さんと保護者、30組

【講師】加藤有里(右写真)。健康運動指導士)



【3】子どもやくざいしたいけん

【対象】区内在住・在学の5歳～小学生、30名(保護者同伴)

【4】ヘモグロビンA1c(エーワンシー)測定

【対象】区内在住・在勤・在学の18歳以上、80名

※糖尿病で治療中の方はご遠慮ください。

各開催時間等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)でご案内しています。



【申し込み】1～4は9月29日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。123は新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みめます。

予約不要で参加できる催し(一部年齢制限あり)

- ▶血管年齢測定(18歳以上)、▶アルコール体質判定(18歳以上)、▶ベジチェック(野菜摂取レベル測定)、▶野菜計量ゲーム、▶豆つまみゲーム、▶木のおもちゃひろば、▶子どもコーナー(おもちゃつりほか)、▶噛むカムチェック(小学生以上)、▶歯科相談、▶パンの出張販売、▶バルーンのパレゾント

【会場】東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026