

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

子ども・教育

もぐもぐごっくん講習会

●歯医者さんに聞く！上手に食べられるようになるためのヒント

YouTubeを利用した講座です(計4回、いずれも12分程度)。

配信期間 12月5日(金)午前9時～25日(木)午後5時

対 区内在住・在勤・在学で4か月～1歳程度のお子さんの保護者

内 授乳期～離乳完了期の食べる機能の発達と食事の進め方

申 12月22日(月)まで新宿区ホームページ(上二次元コード)から申し込みます。

問 四谷保健センター ☎(3351)5161



親子のための観劇会

日 12月20日(土) ▶ 午前11時～12時、▶ 午後1時30分～2時30分(いずれも同じ内容。開場は各回開始の30分前)

場 目白大学新宿キャンパス佐藤重遠記念館(中落合4-31-1)

対 小学生までのお子さんと保護者ほか

内 創作劇「おもちゃのせかいとたいせつなモノ」

後援 新宿区、新宿区教育委員会

申 電話で問合せ先へ。同大学ホームページ(右二次元コード。☎https://

www.mejiro.ac.jp/univ/course/human/child/event/)からも申し込みます。

問 同大学人間学部子ども学科事務室 ☎(5996)3152・✉univkodom@mejiro.ac.jp



産後ママの健康アッププログラム

赤ちゃんと一緒にできる運動を通して、産後の健康づくりを目指します。

日 1月29日(木)午前10時～11時30分

場 落合第一地域センター(下落合4-6-7)

対 生後4～9か月のお子さんと母親、25組50名

持 運動しやすい服装、バスタオル、飲み物

申 12月8日(月)午前8時30分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。

問 落合保健センター ☎(3952)7161



高齢者・介護

人生ドック(老後への備え)講座

●生前整理で安心安全な暮らしを

日 12月10日(水)午後7時～8時30分

対 区内在住の50歳以上とご家族、20名

申 12月7日(日)～9日(火)に電話または直接、問合せ

先へ。先着順。

場 戸山シニア活動館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422(午前9時～午後6時)

高田馬場地域交流館の催し

●お試し尾竹会

生け花の団体の体験講座です。

日 12月20日(土)午後3時～5時

対 区内在住の60歳以上、10名

申 12月7日(日)～19日(金)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 同館(高田馬場1-4-17) ☎(3200)5816(午前9時～午後6時)

四谷ひろばシニアのためのスマホ講座

日 1月13日(火)・27日(火)午後1時～3時、全2回

場 四谷ひろば(四谷4-20)

対 おおむね60歳以上

費 3,000円(教材費等)

申 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、12月7日(日)～20日(必着)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。申し込みが2名以下の場合中止します。

問 同ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

筋骨・体力確認会～きがるにチェック！

年度内1人につき1回まで参加できます。

日 1月13日(火)午後2時～4時

場 柏木地域センター(北新宿2-3-7)

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、30名

内 運動能力・骨密度・血管年齢・パタカ(口腔機能)測定、介護予防体操の紹介ほか

申 12月8日(月)～23日(火)に電話で問合せ先へ。先着順。

問 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568



障害のある方

障害者福祉センターの講座

①編み物講座

日 1月6日～3月17日の第1・第3火曜日午前10時～11時30分、全6回(6名)

持 中細毛糸または20番手綿糸2玉、3号かぎ針

②フラダンス基礎講座

日 1月14日・28日、2月4日・25日、3月11日・25日の水曜日午後1時30分～3時、全6回(8名)

③パソコン講座～Windows活用

日 1月7日～3月11日(2月11日を除く)の水曜日午前10時～11時30分、▶1月8日～3月12日(2月12日を除く)の木曜日午後1時30分～3時、各全9回(各8名)

共通事項

費 1回100円(減免制度あり)

申 12月19日(金)までに電話かファックス(4面記入例のほか、障害名・手帳の種類、③は希望する曜日を記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選(定員に余裕がある場合は家族も参加可)。

場 同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・☎(3232)3344

すべての方

ゲームと上手に付き合う方法

YouTubeを利用した全4部の講座(各部10分～20分)です。ゲーム依存のメカニズムやゲーム中のコミュニケーション、やり過ぎの防ぎ方等を伝えます。あんだんてホームページ(右下二次元コード。☎https://www.andante-shinjuku.net/netsnswakamono20251209/)から視聴できます。

配信期間 12月9日(火)～1月7日(火)

問 区勤労者・仕事支援センター ☎(3200)3311



初心者ゲートボール教室

動きやすい服装でおいでください(雨天・荒天時中止)。

日 12月10日(水)・12日(金)・15日(月)・17日(水)・19日(金)・22日(月)午前9時30分～12時…都立戸山公園いきいき広場(箱根山地区、戸山3-2)、▶12月14日(日)・21日(日)・28日(日)午前10時～12時…清水川橋公園(下落合1-1)、よつや運動広場(四谷1-1)

対 区内在住・在勤・在学のおおむね10歳～70歳代、各日5名

費 1回200円

申 12月7日(日)～各日3日前に電話で問合せ先へ。先着順。

問 区ゲートボール協会・松永 ☎080(1028)3718

プラネタリウム

●星空散歩～冬

アナザー・アース

日 12月13日(土)・21日(日)、1月10日(土)・18日(日)、2月14日(土)・22日(日)いずれも午前10時30分から・午後1時30分から・午後3時から(受け付けは各

