

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

①

2月の介護者家族会・ 認知症介護者家族会

●介護者家族会

会場▶①四谷の会…5日(木)午後1時30分～3時30分／四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)、▶②フレンズ…24日(火)午前10時～12時／デンマークイン新宿(原町2-43)、▶③わきあいあい…11日(木)午後1時30分～3時30分／若松地域センター(若松町12-6)、▶④大久保・あった会…10日(火)午後1時30分～3時30分／大久保地域センター(大久保2-12-7)、▶⑤いっぽくの会…28日(土)午後1時30分～3時30分／落合第一地域センター(下落合4-6-7)、▶⑥かずら会…20日(金)午後1時30分～3時30分／落合第二高齢者総合相談センター(上落合2-22-19、キャンパスエール上落合2階)、▶⑦ひととき…17日(火)午後1時30分～3時30分／北新宿特別養護老人ホーム(北新宿3-27-6、かしわ苑)

●認知症介護者家族会

会場▶⑧水曜日の会…18日(水)午前10時30分～12時／西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)、▶⑨木曜日の会…12日(木)午後1時30分～3時30分／百人町地域交流館(百人町2-18-21)、▶⑩金曜日の会…13日(金)午後1時30分～3時30分／四谷保健センター等複合施設
※⑧は講座「きちんと食べられてる?～認知症の方へお口からできるアプローチ」を実施します。

共通事項

申▶①～⑦⑨⑩は当日直接、会場へ(入退場自由)。▶⑧は電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

問 高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4594・FAX(5272)0352

学んで実践!フレイル予防の基本

日 2月13日(金)午後2時～3時30分

対 区内在住の65歳以上、20名

内 フレイルに関する講義と体操

講 今村慶吾(東京都健康長寿医療センター研究所)

申 1月27日(火)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。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。

場 東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026・FAX(3200)1027



仕事帰りに参加できる 人生ドック(老後への備え)講座

●悔いのない人生のために やり残していることはありませんか?

日 2月18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 2月1日(日)から電話または直接、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)

しんじゅく難病サロン

●難病患者・家族・支援者のための交流会

自分らしく生活するための学びや療養体験の情報交換、ヨガ講師によるストレッチ等のプログラムを実施します。

日 2月25日(水)午後2時～3時30分

対 区内在住・在勤・在学で難病を抱えている方と介護者・ご家族

申 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。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。



場 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・FAX(3952)9943



高田馬場地域交流館の催し

●お試し高田馬場ひまわり会

スポーツ吹矢の団体の体験講座です。

日 2月26日(木)午後1時～3時

対 区内在住の60歳以上、10名

申 2月2日(月)～25日(火)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)

事業者の方



区内企業向け ワーク・ライフ・バランス勉強会

各回の内容等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



日 2月17日(火)・24日(火)・3月3日(火)午後2時30分～4時30分

対 区内企業の経営者・管理職・従業員ほか

申 各回4日前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(上二次元コー

ド)からも申し込みます。申込書は問合せ先・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

場 男女共同参画課(荒木町16、ウィズ新宿) ☎(3341)0801・FAX(3341)0740

すべての方



女性のための健康セミナー 2025



ウェブセミナーツールで講座の動画(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 3月13日(金)まで

対 区内在住・在勤・在学の方

内 講座「思春期からの本当に大事な骨量の話」[知って安心、更年期障害とその治療]

申 3月12日(木)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



新宿スポーツセンターの教室

●通年教室・定期教室(4月～6月開催分)

詳しくは、同センター(大久保3-5-1)等で配布しているチラシや同センターホームページ(右二次元コード。URL: <https://www.shinjuku-sportscenter.jp/>)でご案内しています。



申込期間 2月1日(日)～18日(水)

問 同センター ☎(3232)0171(午前9時～午後10時)

水曜上映会

日 2月4日(火)午後2時から(午後1時40分開場)

上映作品 「アルジャーノンに花束を」(1時間35分。フランス語音声、日本語字幕)

申 当日直接、会場へ。先着40名。

場 中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421

新宿NPO活動交流事業

●NPO×プロボノ×ソーシャル・インパクト ～あなたのスキルが誰かの未来を変える!～

よりよい社会を目指して、プロボノがNPO法人や企業と連携・共創し、活動するための社会参画のあり方について考えます。

日 2月7日(土)午後1時30分～4時30分

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(右二次元コード。URL: <https://snponet.net>)からも申し込みます。



場 新宿NPO協働推進センター(高田馬場