

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

日場 ▶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(水)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・あつた会…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いっぷくの会…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

日場 ▶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 問 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 問 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 問 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 問 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(右二次元コード)からも申し込みます。

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 問 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(右二次元コード)から申し込みます。

場 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。<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)

場 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(水)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 問 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。<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886 506)☎ (3364)1421

