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 ❶

高田馬場地域交流館の催し

①座タップダンス健康法～足腰の衰えを座って行うタップダンスで楽しく予防！

日 ▶火曜日クラス…12月1日・15日、▶水曜日クラス…12月9日・23日、いずれも午後3時～4時(1日のみの参加も可)

持 上履き

②鴇羽(ときは)の音読教室

日 12月7日㈪午後2時～3時30分

内 心や脳をリフレッシュさせるための発声練習

③高田馬場の演芸場「ばばん場(ば)」協力の若手演芸会

日 12月11日㈭午後2時～3時30分

内 落語、講談

共通事項

対 区内在住の60歳以上、▶①各回30名、▶②30名、▶③80名

申 ▶①は11月28日㈯～各開催日前日、▶②は11月28日㈯～12月6日㈰、▶③は12月2日㈫～10日㈭に電話または直接、問合せ先へ。先着順。参加には利用証の作成が必要です。

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


神田松麻呂(かんだまつまろ)


桃月庵黒酒(とうげつあんくろき)


柳亭すわ郎(りゅうていろう)

クリスマス・コカリナ音楽会

日 12月6日㈰午後2時～3時

対 区内在住の60歳以上、30名

内 コカリナ(木製の笛)によるアンサンブル演奏

申 11月25日㈫から電話かファックス(11面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。参加には利用証の作成が必要です。

場 問 **北新宿第二地域交流館**(北新宿3-20-2)☎(5348)6751(午前9時～午後6時)・FAX(3369)0081



高年齢者就職面接会

参加企業等詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。HPhttps://www.sksc.or.jp)をご覧ください。

日 12月9日㈫～11日㈭午後2時～5時

対 都内在住のおおむね55歳以上、各日20名

持 履歴書(写真を貼る。面接1社につき1通)

申 11月17日㈫午前9時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。参加には新宿わく☆ワークへの登録が必要です。

場 問 **新宿わく☆ワーク**(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟)☎(5273)4510

介護者講座

●高齢者の足と皮膚に起こるトラブルとケア

講座終了後、介護者家族会の交流会を行います。介護のため参加が難しい方は、ご相談ください。

日 12月10日㈭午後1時30分～3時30分

場 四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)

対 区内在住・在勤の方、30名

申 11月17日㈫から電話かファックス(11面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問 **四谷高齢者総合相談センター**☎(5367)6770・FAX(3358)6922

認知症に関する相談

●認知症・もの忘れ相談

日 12月17日㈭午後2時30分～4時

対 区内在住でもの忘れが心配な方、4名

内 医師による相談

申 11月17日㈫から電話で問合せ先へ。先着順。

場 問 **戸塚高齢者総合相談センター**(高田馬場1-17-20)☎(3203)3143

●認知症介護者相談

日 12月24日㈭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 11月17日㈫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



スマートウォッチを活用したフレイル予防説明会

参加者には、東京都からスマートウォッチを貸し出します。


スマートウォッチ(イメージ)

日 12月22日㈫午前10時～12時

場 区役所第2分庁舎分館1階会議室

対 区内在住の65歳以上でスマートフォン(OSがAndroidは13.0以降、iOSは16.0以降)をお持ちの方、40名

※らくらくフォンは一部使用できない機種があります。

持 お手持ちのスマートフォン、マイナンバーカード等の本人確認書類、スマートフォンのID(Apple ID等)・パスワード情報

申 11月17日㈫～12月11日㈭に電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込めます。

問 **健康づくり課健康づくり推進係**☎(5273)3494

すべての方

野菜を知り、味わう初心者向け料理講座

●ブロッコリーと鶏肉のネギ塩炒め定食

YouTubeで野菜を使った料理や旬の野菜の目利きを学べる講座の動画(20分程度)を配信しています。申込者には動画サイトとレシピのURLを送信します。

しんじゅく健康スタンプ

配信期間 12月14日㈪まで

対 区内在住・在勤・在学の方

メニュー ▶ブロッコリーと鶏肉のネギ塩炒め、▶カブ・ニンジン・コーンのマヨサラダ、▶ご飯

申 12月10日㈭まで新宿区ホームページ(上二次元コード)から申し込めます。

問 **健康づくり課健康づくり推進係**☎(5273)3494



パネル展示・犯罪被害者相談所開設

●11月1日～12月1日は犯罪被害者月間

被害者ご遺族のメッセージパネルを展示するほか、事件や交通事故の被害に遭われた方やご家族からの相談をお受けします。

日 11月27日㈭午後1時～3時

●パネル展示

場 申 当日直接、区役所本庁舎1階ロビーへ。

●相談所

対 区内在住・在勤・在学の方

相談方法等 ▶電話…☎(5273)3644、▶対面…当日直接、区役所第1分庁舎2階区民相談室へ。

オンラインで実施する講座・イベントは視聴できる機器をお持ちの方が対象です(通信費等は申込者負担)。