

牛込保健センター
井天町50
☎(3260)6231

四谷保健センター
本塩町2（仮庁舎）
☎(3351)5161

西新宿保健センター
西新宿7-5-8
☎(3369)7118

落合保健センター
下落合4-6-7
☎(3952)7161

保健

骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】▼①12月2日(木)・16日(木)：落合、▼②7日(火)：牛込、▼③8日(木)・22日(木)：西新宿の各保健センター、いずれも午前9時～10時に受け付け。▼④17日(金)：四谷ひろば（四谷4―20）、午前9時30分～11時30分に受け付け

【対象】区内在住で20歳以上の方（検診は1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く）

【内容】骨密度測定（かかとの測定・超音波法）、医師の結果説明、保健・栄養相談

【費用】300円

【申込み】電話で①②③は会場

人と猫との調和のとれたまちづくり
セミナー・パネル展

医療技術の進歩で、さまざまな医療処置を受けながら、ご自宅でも療養ができるようになってきました。「住み慣れたこのまちで自分らしい暮らしを続けながら医療を受けたい」。そうした本人の思いを支えるため、医師・看護師・ケアマネジャーなどとともに、在宅で受けることのできる医療・介護を学びます。

野良猫をめぐる地域でのトラブルを解決するため、区が「地域ねこ」への取り組みを始めて10年。今回のセミナーでは、これまでの区の取り組みのほか、23区に広がる「飼い主のいない猫」への対策を、取り組みの進んでいる区の皆さんに報告していただき、今後の参考にしていきます。

野良猫で悩んでいる方、トラブルを解決したい方、町会・自治会役員の方など、ぜひ、ご参加ください。

●セミナー

【日時】11月27日(土)午後1時30分～4時30分

【内容】活動報告とパネルディスカッション

●パネル展

【日時】11月20日(土)～27日(土)午前9時～午後9時（27日は午後4時まで）

……（以下共通）……

【費用】無料

【会場・申込み】当日直接、戸塚地域センター（高田馬場2―18―1）へ。

【問合せ】衛生課管理係（第2分庁舎3階）☎(5273)3148へ。

の保健センター、④は四谷保健センターへ。先着順。

1歳児食事講習会

●離乳食から幼児食へのステップアップ

【日時・会場】▼12月1日(水)：牛込、▼21日(火)：落合の各保健センター、いずれも午前11時～午後1時

【対象】区内在住で1歳～1歳6か月ころのお子さんの保護者、各日20名

【内容】離乳完了時期の食事とおやつの話、調理実演と試食（栄養士）、口の発育の話（歯科衛生士）

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で会場の保健センターへ。先着順（託児あり）。

産師・保健師等の個別相談

【費用】無料

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。

両親学級

●初めて赤ちゃんを迎える方へ

【日時】12月11日(土)午前9時30分～12時

【内容】実習「お風呂の入れ方」と講演「二人で学んで生かせるお産と育児」先輩パパでもある医師からのアドバイス

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25組。

都市計画審議会

【日時】11月22日(月)午後2時から

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。

【問合せ】都市計画課都市計画係（本庁舎8階）☎(5273)3527へ。

表1 コース型プログラム（3か月・回数は曜日によって異なります）

プログラム	コース（時間）	プログラム	コース（時間）
ラテンエアロ	月曜日19:00～19:50	ボクシングシェイプ	日曜日10:40～11:40 月曜日20:00～20:50
フラダンス★	火曜日10:40～11:40 水曜日15:10～16:10	筋力系ウエイトコントロール	日曜日11:50～12:50
ベビーマッサージ◎★ （1か月～7か月の お子さんと母親）	火曜日12:45～13:30 木曜日10:40～11:25	産後体操★ （産後1か月～ 11か月の母親）	エアロビクス 火曜日13:40～14:40 ヨガストレッチ 木曜日11:35～12:35
よちよち体操◎ （1歳～1歳5か月の お子さんと母親）	火曜日11:50～12:35	幼児体操◎★ （3歳～4歳）	火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15
親子体操◎★ （1歳6か月～2歳の お子さんと保護者）	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05	幼児体操◎	4歳6か月～5歳 木曜日16:30～17:30 5歳6か月～未就学児 金曜日16:30～17:30
小学生体操◎★ （1～3年生）	火曜日16:55～17:55 土曜日12:25～13:25	ウオーキング	水曜日 9:30～10:30
マットピラティス	火曜日19:45～20:45	自力整体法★	水曜日18:30～19:30 土曜日15:20～16:20
健康体操	月曜日 9:30～10:20 火曜日 9:30～10:20 水曜日13:00～13:50 木曜日 9:30～10:20 金曜日10:50～11:40	バランス体操	木曜日12:45～13:45
バランスボール	木曜日13:55～14:55	ヨーガ★	火曜日18:35～19:35 日曜日13:30～14:30
ベーシックバレエ	金曜日18:45～19:45	シェイプアップ ヨーガ	木曜日19:45～20:45 金曜日12:20～13:20
クラシックバレエ	水曜日19:40～20:30 土曜日17:50～18:50 日曜日14:45～15:45	骨盤体操	木曜日18:35～19:35 金曜日15:20～16:20
リトルクラシック バレエ◎ （5歳～6歳の未就学児）	土曜日 9:10～10:10	かんたんエアロ	金曜日14:10～15:10 日曜日 9:30～10:30
ゆる体操	日曜日16:00～17:00		

※各プログラムの体験は、定員に満たないコースのみ参加できます。事前にお申し込みください。
※妊娠中の方は参加できません。
※ベビーマッサージ・産後体操は託児があります（1歳～未就学児）。

表2 コース型プログラム（23年3月までの登録制）

プログラム	コース（時間）
チアダンス「ジュニアクラス」◎（小学4年生～中学生）	月曜日17:50～18:50
キッズ空手◎（23年4月に小学校に入学する方）	水曜日16:20～17:20
ジュニア空手◎（小学生）	水曜日17:25～18:20

元気館・健康増進プログラム（23年1月～3月）

【日時・内容】表1・2のとおり
【対象】15歳以上の方（年齢制限のあるプログラムを除く）、各コース35名。年齢制限のあるプログラムは、プログラム開始日にその年齢に達している方が対象です。
【費用】400円×プログラム開催回数（表2のプログラムは3か月分を支払い）
【会場・申込み】▶来館の場合…希望のプログラムを選び、1コースに付きはがき1枚を元気館にお持ちください。▶郵送の場合…往復はがきに記載例（2面参照）のほか、年齢・生年月日、プログラム名・曜日・時間、◎印のプログラムを希望する方は子どもの氏名（ふりがな）・年齢・生年月日、「産後体操」を希望する方は出産日を記入し、11月30日（必着）までに**元気館**（〒169-0052戸山3―18―1）☎(3202)6291へ。はがきは1人1コースに付き1枚。

表3 フリー型プログラム

プログラム	時間
リズム体操&ストレッチ	月曜日10:40～11:30
全身ストレッチ	月曜日12:40～13:20 土曜日14:30～15:10
ストレッチ	月曜日15:20～15:40 木曜日16:00～16:20 木曜日18:10～18:25 金曜日18:10～18:25 土曜日17:20～17:40 日曜日13:00～13:20
やさしいヨーガ	金曜日13:30～14:00
ダンベル体操&全身シェイプ	月曜日14:30～15:10
お腹シェイプ	木曜日15:30～15:50
全身シェイプ	木曜日15:05～15:20 木曜日17:40～18:05 金曜日17:40～18:05
ウオーキングエアロ	土曜日13:35～14:20
ダンスエアロビクス	月曜日13:30～14:20
筋力アップ	土曜日16:30～17:10
ボディメイク	月曜日11:40～12:30

2コースまで申し込み可（同一種目のコース（★印）は重複申し込みできません）。※前回「10月～12月」の抽選で連続3回落選となり、今回優先的に参加できる方も同様に申し込みが必要です。はがき（表面）の右上に「優先」と朱書きしてください（キャンセル待ちから繰り上がった方と区外にお住まいの方を除く）。
【抽選】定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して12月2日(木)午前9時30分から元気館で抽選（観覧可）。結果は12月10日(金)ころ、はがきでお知らせします。定員に満たないコースは12月3日(金)午後2時から電話または直接、申し込みを受け付けます。先着順。
【費用の支払い】12月3日(金)～25日(土)に元気館でお支払いください。期間内に入金がない場合はキャンセル扱いとなります。

●フリー型プログラム（予約不要）
【日時・内容】表3のとおり
【対象】15歳以上の方
【持ち物】動きやすい服装、室内用運動靴

●トレーニング室（自由利用）
【日時】月～土曜日…午前9時～午後8時45分、日曜日・祝日等…午前9時～午後5時45分
【内容】エアロバイク（自転車）・筋力トレーニングマシン・ウオーキングマシン・乗馬運動等。指導員がトレーニングの目的に合わせて指導します。
＜フリー型・トレーニング室共通＞
【費用】400円。当日直接、元気館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても400円。コース型プログラム参加者はコース参加日は無料、その他の日は400円
【会場・申込み】当日直接、**元気館**（戸山3―18―1）☎（3202）6291へ。

振り込め詐欺急増！電話で「お金を振り込んで」と言われたら迷わず110番！

振り込め詐欺急増！電話で「お金を振り込んで」と言われたら迷わず110番！