

表1 コース型（7月～9月）プログラム【15歳以上の方対象】

プログラム	コース（曜日・時間）	プログラム	コース（曜日・時間）
ウォーキング	水曜日9:30～10:30	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
筋力系ウエイトコントロール	日曜日11:50～12:50		
ヨーガ	日曜日13:30～14:30	ゆる体操	日曜日16:00～17:00
シェイプアップヨーガ	木曜日19:45～20:45 金曜日12:20～13:20	骨盤体操	木曜日18:35～19:35・金曜日15:20～16:20 土曜日19:00～20:00
アロマリラックス	火曜日18:35～19:35	自力整体法	水曜日18:30～19:30・土曜日15:20～16:20
姿勢バランス	火曜日19:45～20:45	ベーシックバレエ	土曜日17:50～18:50
バランスボール	木曜日13:55～14:55	クラシックバレエ	水曜日19:40～20:40・金曜日18:45～19:45 日曜日14:45～15:45
バランス体操	木曜日12:45～13:45		
かんたんエアロ	金曜日14:10～15:10	フラダンス	火曜日10:40～11:40・水曜日15:10～16:10

表2 コース型（7月～9月）プログラム【就学前の子どもと母親対象】

プログラム・対象	コース（曜日・時間）	プログラム・対象	コース（曜日・時間）
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	親子体操 ★ （1歳6か月～2歳の子どもと父母）	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05
	ベビーマッサージ ★ （1か月～12か月の子どもと母親）	幼児体操 ★ （3歳～未就学児）	3歳～4歳児 火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15 4歳6か月～5歳児 木曜日16:30～17:30 5歳6か月～未就学児 金曜日16:30～17:30
よちよち体操 （1歳～1歳5か月の子どもと母親）	火曜日11:50～12:35		リトルクラシックバレエ （5歳～未就学児） 土曜日9:10～10:10

表3 コース型（4月～24年3月の年間登録制）プログラム【子ども対象】

プログラム・対象	コース（曜日・時間）	プログラム・対象	コース（曜日・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（24年4月に小学校に入学する方）	水曜日16:20～17:20
小学生体操 （小学1～3年生）	火曜日16:55～17:55	ジュニア空手（小学生）	水曜日17:25～18:20

表4 フリー型プログラム

プログラム	曜日・時間	プログラム	曜日・時間
リズム&ストレッチ	月曜日10:40～11:30	ボクシングシェイプ	日曜日9:30～10:30
全身ストレッチ	月曜日12:40～13:20 土曜日14:30～15:10	ダンベル体操&全身シェイプ	月曜日14:30～15:10
ストレッチ	月曜日15:20～15:40 木曜日16:00～16:20 日曜日13:00～13:20	全身シェイプ	木曜日15:05～15:20
		お腹シェイプ	木曜日15:30～15:50
やさしいヨーガ	金曜日13:30～14:00	スッキリシェイプ	日曜日10:40～11:40
ボディメイク	月曜日11:40～12:30	ウォーキングエアロ	土曜日13:35～14:20
		ダンスエアロビクス	月曜日13:30～14:20

区民のひろば

費用・申し込み・問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。

★催し・講座★

◆傾聴講座「こころの通う聴き方」6月5日～26日の日曜日午後1時30分～3時30分、ほっとステーション・スウィング（新宿6）で。区内在住の方対象。傾聴ボランティアの育成。☎1回1,000円。☎事前に電話で。先着20名。☎KeiChoネット・武藤☎090（8006）8303

★サークル紹介・会員募集★

◆紙ひもクラフト 毎月第2・第4水曜日午後2時～5時、ふれあい歯科ごとう（北新宿4）で。クラフトテーブルでかごや飾り作り。☎1回500円。☎午前9時～午後2時にふれあいサロンなごみ・松尾☎（5338）8817

◆ゆる体操 月3回金曜日午前10時30分～11時45分・土曜日午後2時～3時15分・日曜日午前10時30分～11時45分、元気館で。男性・女性の指導員が指導。☎月4,500円。☎戸山ゆる体操教室・小出☎070（5464）4232

元気館

7月～9月の健康増進プログラム

【会場・問合せ】元気館（〒169-0052戸山3―18―1）☎（3202）6291（第2月曜日休館）へ。

※節電のため、当面の間、夜間利用を中止しています。午後5時以降の教室は開催しないことがあります。詳しくは、お問い合わせください。

◆コース型プログラム（曜日・時間）、就学前の子どもが参加するプログラムは子どもの氏名、「産後体操」を希望する方は出産日を記入し、5月31日（必着）までに元気館へ。 ※1人2コースまで申し込みます。 ★印のプログラムはコースの重複申し込みはできません。 ※前回「4月～6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6月2日（休）午前9時30分から元気館で抽選（観覧可）。結果は6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、6月2日（休）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。

◆コース型プログラム 【日時・対象・内容】▶①3か月プログラム（15歳以上の方対象）…左表1、▶②3か月プログラム（就学前の子どもと母親対象）…左表2、▶③12か月プログラム（4月～24年3月の年間登録制・子ども対象）…左表3のとおり ※回数はコースによって異なります。 ※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。妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。 【費用】400円×プログラム開催回数（③は3か月ごとに支払い） 【申込み】▶来館の場合…1コースにつきはがきを1枚お持ちください。▶郵送の場合…往復はがき（1コースにつき1枚）に記載例（4面参照）のほか、年齢・生年月日、プログラム名・コース

◆フリー型プログラム 予約は不要です。当日直接、元気館へおいでください。 【日時・内容】左表4のとおり 【対象】15歳以上の方 ◆トレーニング室 どなたでも自由に利用できます。 【日時】月～土曜日…午前9時～午後6時、日曜日・祝日…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・ウォーキングマシン・乗馬運動ほか。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

中高年ゲートボール 初心者講習会

【日時】5月21日（土）午後1時30分～3時30分、22日（日）午前9時30分～12時

【会場】清水川橋公園（下落合1―1）

【対象】区内在住・在勤で50歳～70歳の方、各日10名

【内容】基礎から。動きやすい服装・運動靴でおいでください。用具は貸し出しします。

【費用】1回100円

【主催・申込み】5月20日（金）までに電話で区ゲートボール協会・亀山☎090（9813）1901へ。先着順。

トリオマッチ卓球大会

【日時】6月4日（土）午前9時～午後6時

【会場】新宿スポーツセンター（大久保3―5―1）

【対象】区内在住・在勤で15歳以上の方、126チーム

【内容】1チーム3～4名の男女別団体戦（3～4チームで予選後、順位トーナメント）

【費用】1チーム3千600円（保険料を含む）

【主催・申込み】往復はがき10時へ。

四谷ひろば パソコン教室

●インターネットの活用

【日時】7月8日～29日の金曜日午後2時～4時、全4回

【会場】四谷ひろば（四谷4―20）

【対象】インターネットや電子メールを少し使える方、15名

【費用】5千500円

【申込み】往復はがきに記載例（4面参照）のほか開催月（7月）を記入し、6月15日（必着）までに四谷ひろば「パソコン教室」係（〒160-0004四谷4―20）へ。先着順。申込者が4名に満たない場合は中止します。

【問合せ】四谷ひろば運営協議会・香村☎090（5195）9153（午後5時～10時）へ。

※教室を修了した方を対象に無料相談と復習を実施しています。

高齢者のための あきらめないパソコン教室

●入門クラス

【日時】5月27日～6月24日の金曜日午後1時～3時、全5回

【費用】6千700円

【会場・申込み】電話で午前10時～午後5時にNPO法人テラ・ガーデン新宿（百人町3―1―6）☎（5389）7266へ。先着10名。

ダンス公演

「シヨパンを踊る」に招待

【日時】6月17日（金）午後6時45分開演

【会場】四谷区民ホール（内藤町87）

【対象】区内在住の方、20名（招待は全て自由席）

【内容】昨年生誕200年を迎えたシヨパンがテーマのパレ・モダンダンス・フラメンコほか

【後援】新宿区

【主催・申込み】電話で6月12日（日）までに新宿芸術家協会事務局（スタジオK内）☎（3320）9834（月曜日を除く午前10時～午後6時）へ。先着順。

※一般自由席は前売り券3千500円・当日券4千円。