保健

牛込保健センター
弁天町50
☎(3260)6231

四谷保健センター
四谷4-17
☎(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

専門医による物忘れ相談

【日時】8月23日㈫午後2時～4時
【対象】区内在住で「最近物忘れが多い」とお悩みの方、5名程度
【内容】個別相談（櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師）
【会場・申込み】電話で**保健予防課保健相談係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3862へ。先着順。

講演会
身近な病気「統合失調症」
●疾病の理解と接し方

【日時】9月2日㈮午後1時～3時
【会場】西新宿保健センター
【対象】区内在住・在勤で統合失調症の方の家族、身近に接している方、50名
【講師】中川敦夫／国立精神・神経医療研究センター医師
【申込み】電話で**保健予防課保健相談係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3862へ。先着順。

呼吸器健康相談

【日時】9月26日㈪午後1時15分～4時
【会場】西新宿保健センター
【対象】区内在住の15歳以上で、せきやたん、息切れなど呼吸器の症状でお悩みの方、10名
【内容】問診・胸部X線撮影・肺機能検査・専門医の診察と保健師の指導。すでに診断を受けている方の療養相談もお受けします。
【申込み】電話で8月26日㈮までに**健康推進課公害保健係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3048へ。先着順。

骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】▼9月1日㈭・15日㈭・29日㈭…落合、▼13日㈫・27日㈫…牛込、▼14日㈬・28日㈬…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
【対象】区内在住で20歳以上の方（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**会場の保健センター**へ。先着順。

女性の健康専門相談

【日時】9月2日㈮午後2時～4時
【対象】区内在住の女性で、更年期症状や月経など婦人科系の症状でお悩みの方、5名程度
【内容】女性の産婦人科医・助産師・保健師等の個別相談
【会場・申込み】電話で**四谷保健センター**へ。

母親学級（土曜日・2日制）

【日時・内容】▼9月10日㈯…赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊娠中の歯の健康、▼17日㈯…安産のための呼吸法とリラクゼーション、妊娠中から始めるバランスの良い食事、いずれも午前9時30分～12時
【対象】区内在住でもうすぐ赤ちゃんを迎える方、25名
【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。先着順。パートナーの方も参加できます。

両親学級「パパ出番ですョ」

【日時】9月17日㈯午前9時30分～12時
【対象】区内在住でもうすぐ赤ちゃんを迎えるカップル、23組
【内容】体験実習「赤ちゃんのお風呂」と話「赤ちゃんのいる生活～医師とパパの立場から」
【持ち物】母子健康手帳・エプロン
【会場・申込み】電話で**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】9月22日㈭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と保護者、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、口の発育の話
【持ち物】母子健康手帳、子ども用エプロン
【会場・申込み】電話で**西新宿保健センター**へ。先着順。託児あり。

低負荷バランス体操教室
●10月～12月コース

【日時・コース】▼水曜コース…10月5日～12月21日の水曜日、①午前10時40分～11時40分、②午前11時50分～午後0時50分（①②のいずれかに参加）、▼金曜コース…10月7日～12月23日の金曜日、午前9時30分～10時30分。いずれも全12回。血圧等測定のため開始時刻の15分前に集合
【内容】高齢者の方の運動機能改善と筋力向上のため、主にいすに座って行うゆっくりした体操
【費用】4千800円（12回分）
【持ち物】室内用運動靴・タオル・飲み物
【会場・申込み】電話で8月31日㈬までに**元気館**（戸山3―18―1）☎（3202）6291（午前9時～午後5時）へ。各コース15名。応募者多数の場合は抽選。

区民のひろば

¥費用・申申し込み・問問い合わせ

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★

◆**セミナー「みんなで取り組む省エネ・脱温暖化都市づくり」**　9月2日㈮・16日㈮・30日㈮、10月14日㈮・28日㈮、11月11日㈮、いずれも午後6時30分～8時30分、早稲田大学早稲田キャンパス（戸塚町1）ほかで。省エネルギー等の環境がテーマの講義と参加型ディスカッション。¥無料。申電話で各2日前まで。各日先着30名。問8月22日㈪以降の平日午前9時～午後5時に早稲田大学環境総合研究センター☎(5286)8354

★サークル紹介・会員募集★

◆**民謡**　①三味線の伴奏…毎月第2・第3土曜日午後1時～4時、上落合地域交流館で、②尺八の伴奏…毎月第1・第2・第4金曜日午後6時～8時、戸山ハイツ27号棟（戸山2）で。¥①は月3,000円、②は月5,000円。問稲穂会・出川☎090（9157）1692

◆**和太鼓**　毎週木曜日午後8時～10時、戸山ハイツ33ホール（戸山2）で、月2回日曜日午後1時～5時、東戸山小学校で。18歳以上対象。¥入会金10,000円・月3,000円。問午後3時以降に太囲野（たいや）会・東海林☎（3208）4166

◆**童謡・愛唱歌**　毎月第3火曜日午後6時45分～8時30分、四谷中学校で。ピアノの伴奏で歌う。¥月1,000円（ほかに初回に教材費1,600円）。問ユリの木歌の会・久里☎090（4420）9921

◆**ボイストレーニングと歌唱**　毎週火曜日午後1時～5時、若松地域センターで。ポップス・シャンソン・演歌ほか。プロが指導。¥入会金2,000円・月4,000円。問午前中に、あざみの会・前川☎（3353）1338

◆**英会話**　毎週火曜日午後2時～3時、若松地域センターで。簡単な旅行英会話。50歳以上の初心者対象。¥入会金1,000円・月4,000円。問平日午後にストロベリー・大岩☎(5255)1804

◆**水彩画**　月4回土曜日午後1時30分～4時、西戸山生涯学習館で。月3回講師が指導。¥月4,000円。問水彩画新水会・松原☎（3368）3125

◆**書道**　毎週木曜日午前9時～12時、四谷地域センターで。漢字と仮名。初心者対象。¥入会金1,500円・月3,000円。問四谷書道会・坂入☎（3711）1946

◆**書道**　毎月第1・第3・第4木曜日午後1時～5時、落合第一地域センターで。資格取得可。¥月3,500円。問菜の花会・河村☎（6426）7543

◆**書道**　毎月第1月曜日午後1時～5時、第3月曜日午前10時～12時、新宿文化センターで。中高年対象。¥月3,500円。問東厚書道会・横山☎（3955）2025

◆**スポーツ吹矢**　毎週火曜日午後1時～5時、区立障害者福祉センターで。見学可。¥入会金2,000円・月500円。問スポーツ吹矢クラブヒット・久保木☎（3200）6183

◆**シニアエアロビクス**　毎月第1・第3木曜日午後1時30分～2時45分、大久保スポーツプラザで。60歳以上対象。¥月1,000円。問ダイヤビックひばり会・佐藤☎090(7012)7128

◆**フラダンス**　月3回木曜日午前9時15分～10時15分または午前10時30分～11時45分、戸塚地域センターで。¥入会金2,000円・月3,000円（無料体験あり）。問ハウオリ・フラ・ホア・河野☎080(5547)0354

新宿区シルバー人材センター

〒160-0022 新宿7―3―29、新宿ここ・から広場しごと棟
☎（3209）3181・FAX（3209）4288

新規会員の募集

センターの会員になって就業を希望する方は、予約の上、説明会にご参加ください。終了後に入会申し込みを受け付けます（説明会に出席しないと会員登録はできません）。入会した方には後日、接遇研修を受けていただきます。
【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方
【説明会日時】8月23日㈫、9月13日㈫・20日㈫、いずれも午前9時30分から
【持ち物】▼顔写真（縦3㎝×横2.5㎝）2枚、▼郵便局（ゆうちょ銀行）の通帳（就業に対する配分金の振り込み用）、▼住所が分かるもの（健康保険証・運転免許証等）、▼年会費2千円
【会場・申込み】電話で**同センター**へ。

パソコン教室受講生募集

センターの会員が講師です。
【日時・内容】**下表**のとおり。⑽①を除き全2日（午前クラスは午前9時30分～午後0時20分、午後クラスは午後1時～3時50分）、⑽①は午前9時30分～午後3時50分
【対象】区内在住・在勤で(1)はパソコン未経験の方、(2)～(4)は文字入力ができる方、(5)～⑾はキーボード・マウスの操作ができる方、各教室各クラス8名
【費用】4千500円（(1)は3千500円）。テキスト代を含む
【会場・申込み】はがきかファックス（記載例（2面参照）のほか教室名（(1)～⑾）と日程（①②の別。(1)(2)(5)⑾は午前・午後クラスの別も）を記入）で、8月22日（必着）までに**同センター**へ。応募者多数の場合は抽選。

教室名	内容	日程	クラス
(1)初めてのパソコン	スイッチの入れ方から簡単な文字入力の練習まで	①9月5日㈪・6日㈫	午前・午後
		②10月3日㈪・4日㈫	午前・午後
(2)ワード初級	文字入力、文書作成の基本操作	①9月12日㈪・13日㈫	午前・午後
		②10月12日㈬・13日㈭	午前・午後
(3)ワード中級	文章の編集、簡単な図形描画	①9月14日㈬・15日㈭	午前
		②10月18日㈫・19日㈬	午後
(4)ワード応用	文書編集のテクニック、図形の活用ほか	①9月26日㈪・27日㈫	午前
		②10月24日㈪・25日㈫	午後
(5)エクセル初級	基本操作	①9月7日㈬・8日㈭	午前・午後
		②10月5日㈬・6日㈭	午前・午後
(6)エクセル中級	機能の活用（グラフ・カレンダー作成）	①9月14日㈬・15日㈭	午後
		②10月18日㈫・19日㈬	午前
(7)エクセル応用	関数機能（住所録編集・スケジュール表作成）	①9月26日㈪・27日㈫	午後
		②10月24日㈪・25日㈫	午前
(8)インターネット入門	基礎から	9月21日㈬・22日㈭	午後
(9)Eメール入門	基礎から	①9月21日㈬・22日㈭	午前
		②10月20日㈭・21日㈮	午後
⑽デジカメ活用	写真の編集ほか	①9月9日㈮	1日
		②10月20日㈭・21日㈮	午前
⑾年賀状	ワードで年賀状・住所録作成	10月26日㈬・27日㈭	午前・午後