

【会場】区役所本庁舎5階大会議室  
【内容】講演「漱石山房について」(石崎立教大学教授)  
【費用】無料(墓参りの交通費は各自負担)  
【主催】漱石山房の復元を進める新宿区議会議員の会  
【申込み】電話で12月2日(金)までに新宿区議会事務局調査管理係(本庁舎5階)へ。先着60名。  
【後援】新宿区

【会場】区役所本庁舎5階大会議室  
【内容】講演「漱石山房について」(石崎立教大学教授)  
【費用】無料(墓参りの交通費は各自負担)  
【主催】漱石山房の復元を進める新宿区議会議員の会  
【申込み】電話で12月2日(金)までに新宿区議会事務局調査管理係(本庁舎5階)へ。先着60名。  
【後援】新宿区

## 漱石忌 講演会

【日時】12月6日(火)午後1時30分	【会場】区役所本庁舎5階大会議室 【内容】講演「漱石山房について」(石崎立教大学教授) 【費用】無料(墓参りの交通費は各自負担) 【主催】漱石山房の復元を進める新宿区議会議員の会 【申込み】電話で12月2日(金)までに新宿区議会事務局調査管理係(本庁舎5階)へ。先着60名。 【後援】新宿区
3時	【会場】区役所本庁舎5階大会議室 【内容】講演「漱石山房について」(石崎立教大学教授) 【費用】無料(墓参りの交通費は各自負担) 【主催】漱石山房の復元を進める新宿区議会議員の会 【申込み】電話で12月2日(金)までに新宿区議会事務局調査管理係(本庁舎5階)へ。先着60名。 【後援】新宿区
4時	【会場】区役所本庁舎5階大会議室 【内容】講演「漱石山房について」(石崎立教大学教授) 【費用】無料(墓参りの交通費は各自負担) 【主催】漱石山房の復元を進める新宿区議会議員の会 【申込み】電話で12月2日(金)までに新宿区議会事務局調査管理係(本庁舎5階)へ。先着60名。 【後援】新宿区
5時	【会場】区役所本庁舎5階大会議室 【内容】講演「漱石山房について」(石崎立教大学教授) 【費用】無料(墓参りの交通費は各自負担) 【主催】漱石山房の復元を進める新宿区議会議員の会 【申込み】電話で12月2日(金)までに新宿区議会事務局調査管理係(本庁舎5階)へ。先着60名。 【後援】新宿区
6時	【会場】区役所本庁舎5階大会議室 【内容】講演「漱石山房について」(石崎立教大学教授) 【費用】無料(墓参りの交通費は各自負担) 【主催】漱石山房の復元を進める新宿区議会議員の会 【申込み】電話で12月2日(金)までに新宿区議会事務局調査管理係(本庁舎5階)へ。先着60名。 【後援】新宿区

## 新宿NPOネットワーク協議会から

【問合せ】同協議会・山下(NPO法人粹なまちづくり俱楽部内)☎(5206)6527(月~金曜日(祝日を除く)午前11時~午後6時)へ。

【会場】町内会館 【内容】事業や事業の活性化に関する相談・活動を行なうNPO法人創立へ。先着20名。 【費用】千円(資料代ほか) 【申込み】事前に電話で同協議会へ。先着20名。 【後援】新宿区
【会場】坂上サロモン 【内容】さまざまな事業分野の経験者が、個人やグループでの起業や事業の活性化に関する相談・活動を紹介 【費用】500円 【申込み】事前に電話で同協議会へ。先着20名。 【後援】新宿区
【会場】坂上サロモン 【内容】さまざまな事業分野の経験者が、個人やグループでの起業や事業の活性化に関する相談・活動を紹介 【費用】500円 【申込み】事前に電話で同協議会へ。先着20名。 【後援】新宿区
【会場】坂上サロモン 【内容】さまざまな事業分野の経験者が、個人やグループでの起業や事業の活性化に関する相談・活動を紹介 【費用】500円 【申込み】事前に電話で同協議会へ。先着20名。 【後援】新宿区
【会場】坂上サロモン 【内容】さまざまな事業分野の経験者が、個人やグループでの起業や事業の活性化に関する相談・活動を紹介 【費用】500円 【申込み】事前に電話で同協議会へ。先着20名。 【後援】新宿区

## 元気館 24年1月~3月の健康増進プログラム

〒169-0052戸山3-18-1  
☎(3202)6291(第2月曜日休館)

### 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)…右表1、▶②3か月プログラム(就学前の子どもと母親対象)…右表2、▶③24年3月までの登録制プログラム(子ども対象)…右表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か月分をまとめて支払い)

【申込み】▶来館の場合…1コースに付きはがきを1枚お持ちください。▶郵送の場合…往復はがき(1コースに付き1枚)に記載例(3面参照)のほか、年齢・生年月日、プログラム名・コース(曜日・時間)、就学前の子どもが参加するプログラムは保護者氏名、「産後体操」を希望する方は出産日を記入し、11月30日(必着)までに元気館へ。

※1人2コースまで申し込みます。★印のプログラム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(金)午後0時30分から元気館で抽選(観覧可)。結果は12月10日(土)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2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。

表1 コース型(1月~3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)
ウォーキング	水曜日9:30~10:30
筋力系ウエイトコントロール	日曜日11:50~12:50
ヨガ	日曜日13:30~14:30
シェイプアップ	木曜日19:45~20:45 金曜日12:20~13:20
アロマリラックス	火曜日18:35~19:35
ベーシックバレエ	土曜日17:50~18:50
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
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(1月~3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)
親子体操★ (1歳6か月~2歳の子どもと母親)	火曜日14:50~15:35 土曜日10:20~11:05
産後体操★ (産後1か月~11か月の母親)	3歳~4歳児 火曜日15:45~16:45 土曜日11:15~12:15
幼児体操★ (3歳~未就学児)	1か月~7か月児 火曜日12:45~13:30 6か月~12か月の子どもと母親
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(年間登録制)プログラム

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
小学生体操★ (小学1~3年生)	火曜日16:55~17:55

### ◆フリー型プログラム(予約不要)

15歳以上の方が対象です。

#### ●プログラム・時間

▶リズム&ストレッチ…月曜日午前10時40分~11時30分

▶全身ストレッチ…月曜日午後0時40分~1時20分・土曜日午後2時30分~3時10分

▶ストレッチ…月曜日午後3時20分~3時40分・木曜日午後4時~4時20分・木曜日午後6時10分~6時25分・金曜日午後6時10分~6時25分・土曜日午後5時20分~5時40分・日曜日午後1時~1時20分

▶やさしいヨガ…金曜日午後1時30分~2時

▶パワーヨガ…月曜日午後7時~7時50分

▶ボクシングシェイプ①…月曜日午後8時~8時50分

▶ボクシングシェイプ②…月曜日午前9時30分~10時30分

▶すっきりシェイプ…日曜日午前10時40分~11時40分

▶ダンベル体操&全身シェイプ…月曜日午後2時30分~3時10分

▶全身シェイプ…木曜日午後3時5分~3時20分・木曜日午後5時40分~6時5分・金曜日午後5時40分~6時5分

▶お腹シェイプ…木曜日午後3時30分~3時50分

▶ウォーキングエアロ…土曜日午後1時35分~2時20分

▶脂肪燃焼エアロ…月曜日午後1時30分~2時20分

▶筋力アップ…土曜日午後4時30分~5時10分

▶ボディマイク…月曜日午前11時40分~午後0時30分

### ◆トレーニング室(自由利用)

どなたでも利用できます。

【日時】月~土曜日…午前9時~午後8時45分、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。指導員が指導します。

◀フリー型・トレーニング室共通▶

【子ども対象】

【子ども】

【子ども】