

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。

【問合せ】区政情報課 広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

★サークル紹介★

会員募集★

◆スペイン語(中級) 毎週金曜日午前10時～午後2時30分、早稲田奉仕園(西早稲田2)で。ネイティブの講師が指導。¥1回90分2,700円。☎HOLA・ペレイラ ☎0475(84)0033

◆詩吟 月2回金曜日、牛込竈笥地域センターで。未経験者歓迎。¥月3,100円(初めの3か月は無料)。☎詩吟教室 神楽坂・勝村 ☎080(5495)9100

◆カラオケ 月3回金曜日午後6時30分～9時30分、柏木地域センターで。年2回発表会あり。中高年対象。¥入会金1,000円・月6,000円。☎ユニオン・カラオケ・サークル・本間 ☎(3339)6166

◆韓国家庭料理 毎月

第1土曜日午前9時30分～12時、大久保地域センターで。家庭料理とお菓子作り。¥入会金1,000円・1回2,500円。☎韓国家庭料理「セサミの会」・斉藤 ☎(3738)9012

◆検定試験対策 毎週日・月・木・土曜日午後1時～6時、歌舞伎町で。数検・英検・漢検の対策。中学生以上対象。¥入会金3,000円・1回2,000円。☎検定勉強会・篠田 ☎(3226)1477

◆ラウンドダンス 月3回月曜日、元気館で。20歳以上対象。¥月500円。☎ライズ・リング・筒井 ☎090(3439)7929

◆パドルテニス・硬式テニス パドルテニス…毎週土曜日午前9時～12時、天神小学校で。硬式テニス…毎週日曜日午前9時～午後5時、都立総合芸術高校(富久町)で。見学・体験可。¥パドルテニスは1回200円(小学3年生～高校生は無料)。硬式テニスは1回400円(小学3年生～高校生は100円)。☎チャレスポパドル・テニス部・津田 ☎(3208)3839

病気などやむを得ない理由で義務教育を修了できなかった方のため、中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が実施します。合格者には、高等学校の入学資格が与えられます。

中学校卒業程度認定試験



日本の詩コンサート「小泉八雲の世界」

【日時】9月20日(金)午後7時から(午後6時30分開場) 【会場】東京文化会館小ホール(台東区上野公園5-45)

【内容】▼第1部…短篇物語オペラ「思ひ出の記雪女篇」、お話「八雲と怪談」

【出演】▼歌…青山恵子(メゾソプラノ)ほか、 【費用】5千円(全自由席) 【後援】新宿区

【申込み】電話でNPO法人東京山の手まごころサービス ☎(3205)6813へ。先着50名。

納涼落語とおはやし

【内容】▼第1部…短篇物語オペラ「思ひ出の記雪女篇」、お話「八雲と怪談」

【日時】8月22日(木)午後1時30分～3時30分 【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

【費用】300円 【協力】学習院大学落語研究会 【後援】新宿区

【申込み】電話でNPO法人東京山の手まごころサービス ☎(3205)6813へ。先着50名。

新宿NPOネットワーク協議会から

【問合せ】同協議会・山下(NPO法人粋なまちづくり倶楽部内) ☎(5206)6527(月～金曜日(祝日等を除く)午前11時～午後6時)・✉(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.netへ。

●市民とNPOの交流サロン 【日時】8月26日(月)午後2時～4時 【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) 【内容】キャンプなど子どもの生きる力が目覚める遊びや、芝居・音楽などの舞台鑑賞を行う「あそびと文化のNPO新宿子ども劇場」の活動を紹介 【費用】千円(資料代等) 【申込み】電話かファックス・電子メール(記載例(4面参照)のとおり記入)で同協議会へ。先着20名。

●神楽坂・坂上サロン 近隣の高齢者が気軽に立ち寄れるサロンを、高齢者福祉施設 設 神楽坂(矢来町104)内に開設しています。利用は無料で予約も不要ですが、初回に利用登録をしてください。イベントは有料・予約制です。 【開設日時】火曜日午前10時30分～午後1時30分。第1火曜日正午～午後1時30分には、高齢者総合相談センターの出張相談があります(9月は3日)。

イベント名	日時(いずれも火曜日)	定員
アロマケアハンドトリートメント	9月3日午前11時30分から	6名
パソコンサロン	9月10日・24日午前11時～12時、正午～1時	各回6名
音楽療法で脳と心の健康づくり	9月24日午前10時45分～11時45分	20名
介護予防体操	9月10日午前10時45分～11時45分	20名
健康麻雀で脳トレ	毎週火曜日午前10時45分～午後0時45分、午後1時～3時	各回12名

元気館

10月～12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】左表1～3のとおり ※左表1・2は各コース9～12回(曜日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(4面参照)のほか年齢・生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間)、就学前のお子さんが参加するプログラムは保護

者氏名、表2の「産後体操」を希望する方は出産日を記入し、8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(表2の★印のプログラムは重複申し込みできません)。

※前回「7月～9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9月1日(日)午前11時から元気館で抽選(観覧可)。結果は9月10日(火)ころ、はがきでお知らせします。定員に満たなかったコースは、9月2日(月)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。

◆フリー型プログラム

【日時・対象・内容】左表4のとおり

◆トレーニング室

【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 【対象】15歳以上の方 【内容】エアロバイク(自転車)・筋力トレーニングマシン・ランニングマシン・乗馬運動等を指導 ●フリー型プログラムとトレーニング室共通

予約は不要です。 【費用】400円。当日、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

表1 コース型(10月～12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)
アロマリラックス	火曜日18:35～19:35	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
ピラティス	火曜日19:45～20:45		木曜日18:35～19:35 金曜日15:20～16:20 土曜日19:00～20:00
ウォーキング	水曜日 9:30～10:30		水曜日19:40～20:40 金曜日18:50～19:50 日曜日14:45～15:45
ゆる体操	日曜日16:00～17:00	骨盤体操	土曜日17:50～18:50
バランス体操	木曜日12:45～13:45		火曜日10:40～11:40 水曜日15:10～16:10
バランスボール	木曜日13:55～14:55	クラシックバレエ (水曜日は初心者向け)	土曜日17:50～18:50
かんたんエアロ	金曜日14:10～15:10		
筋力系ウエイトコントロール	日曜日11:50～12:50	ベーシックバレエ	火曜日10:40～11:40 水曜日15:10～16:10
自力整体法	水曜日18:30～19:30 土曜日15:20～16:20		
ヨーガ	日曜日13:30～14:30	フラダンス	火曜日10:40～11:40 水曜日15:10～16:10
シェイプアップヨーガ	木曜日19:45～20:45 金曜日12:20～13:20		

表2 コース型(10月～12月)プログラム【就学前のお子さんと母親対象】

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か月半～11か月までの母親) ※託児(1歳～未就学児) 無料	プロポーションケア 火曜日13:40～14:40 ヨーガストレッチ 木曜日11:35～12:35	親子体操(1歳6か月～2歳の子どもと保護者)★	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 お子さんと母親)	1か月～7か月児 火曜日12:45～13:30 6か月～12か月児 木曜日10:40～11:25	幼児体操 ★ (3歳～未就学児)	●3歳～4歳6か月児 火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15
よちよち体操(1歳～1歳9か月のお子さんと母親)	火曜日11:50～12:35		●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

表3 コース型(年間登録制)プログラム【小学生以下の方対象】

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)
チアダンス初級(小学生)	月曜日16:50～17:50	空手初級(年長～小学生)	水曜日16:20～17:20
チアダンス中級(小学生)	月曜日17:50～18:50		

表4 フリー型プログラム【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)
ボディメイク	月曜日11:40～12:30	ピラティス	月曜日19:00～20:00
脂肪燃焼エアロ	月曜日13:30～14:20	ダンベル体操&全身シェイプ	月曜日14:30～15:10
リズム&ストレッチ	月曜日10:40～11:30	全身シェイプ	木曜日15:05～15:45 木曜日17:40～18:05
全身ストレッチ	月曜日12:40～13:20 土曜日14:30～15:10	やさしいヨーガ	金曜日13:30～14:00
ストレッチ	月曜日15:20～15:40 木曜日15:55～16:15 木曜日18:10～18:25 土曜日17:20～17:40 日曜日13:00～13:20	ウォーキングエアロ	土曜日13:35～14:20
		筋力アップ	土曜日16:30～17:10
		ステップ&シェイプ	日曜日 9:30～10:30
		スッキリシェイプ	日曜日10:40～11:40

★ 閉店後や休業日に無人になる飲食店・商店から 売上金が盗まれる被害が急増！ 売上金は店内に置いたままにせず 施錠と防犯システムの設定を確実にしましょう ★