



神楽坂・坂上サロン

近隣の高齢者の方が気軽に立ち寄れるサロンを、高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町104)内に開設しています。

初回の利用登録後は予約不要・無料で利用できます(イベントは有料・予約制)。

無料相談

日時・内容

第1火曜日の正午～午後1時30分は高齢者総合相談センターの無料出張相談(3月は7日)

第3火曜日の午前11時～午後0時30分は住まいと暮らしの無料相談(3月は21日。テーマは相続。先着2名程度)

3月のイベント

日時・内容・定員

アロマケアハンドトリートメント:7日(火)午前11時30分～12時(4名)

パソコンサロン:14日(火)・28日(火)午前11時～午後1時(10名)

歌声サロンで脳と心の健康づくり:14日(火)午前10時45分～11時45分(20名)

ADL体操:28日(火)午前10時45分～11時45分(20名)

健康麻雀: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)

.....(以下共通).....

【費用】1回500円程度。パソコンサロンは月2千円

【後援】新宿区

【主催】申込み2月18日(土)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局☎(52006)6527(第2火曜日を除く午前11時～午後6時)・☎(53886)1318。

シニアのためのスマートフォン講座

【日時】①3月7日(火)・14日(火)・②3月21日(火)・28日(火)、時間はいずれも午後1時～3時、全2回

【会場】四谷ひろば(四谷4-20)

【対象】おおむね60歳以上でスマートフォンを使ったことがない方、各15名

【費用】各3千円

【主催】申込み2月17日(金)から①は2月28日(火)まで・②は3月14日(火)までに電話でNPO法人自立化支援ネットワーク・長谷川☎090(3400)0371へ。先着順。

新宿く青梅43km 健康と体力向上のため、原則として「飲まない・食べない・走らない」で長い距離を歩きます。

【日時】3月12日(日)午前8時30分～午後6時30分

【コース】新宿中央公園(西新宿2-11)～青梅市総合体育館(青梅市河辺町)の43km

※新宿中央公園・東村山浄水場前(東村山市美住町)の23kmのコースもあります。

【対象】内臓諸器官に問題がなく健康に自信がある方(12歳までは保護者同伴)

【費用】2千円(中学生までは千円)

※当日受付の場合は2千500円(中学生までは千500円)。

【後援】新宿区

【主催】申込み費用をお持ちの上、3月10日(金)までに直接、青少年交友協会(〒171-0014 豊島区池袋3-30-22)☎(5391)1901へ。

※郵便振替、現金書留も受け付けます。詳しくは、お問い合わせください。

shinoba@s-nponet.netへ。先着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

着順。

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。主催者に内容をよく確認の上、参加してください。

同じ団体の掲載申し込みは、1年間(4月1日～翌年3月31日)に1回です。「催し・講座」は掲載希望号の1か月前までにお申し込みください(各号先着15件)。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

社労士セミナー「介護と仕事の両立をお教えします」 2月28日(火)午後6時30分～8時30分、大久保地域センターで。介護離職防止に役立つ知識を社労士が解説。個別相談あり。☎当日直接、会場へ。先着40名。☎無料。☎介護と仕事の両立セミナー委員会・倉田☎090(7229)7878

おもしろ能楽塾 3月5日(日)・12日(日)午後2時～3時、TKP会議室(信濃町)で。能楽の体験。初心者対象。☎無料。☎3月4日(土)までに電話で。各回先着20名。☎脩濤会(しゅうせいかい)・宮内☎090(5580)6864

★サークル紹介・会員募集★

詩吟 毎月第1・第2・第3火曜日午後1時20分～3時、大久保地域センターで。☎月2,500円。☎詩吟友の会・長谷☎(3202)7296

古典文学 毎月第2・第4木曜日午前10時～12時、落合第二地域センターで。国文学者の講師の解説で「奥の細道」を読む。☎2か月4,000円。☎二四木会・野呂☎080(5524)7053

書道 月3回月曜日午後1時～3時、大久保地域センターで。資格の取得可。展覧会への出品あり。月1回・月2回の参加も可。☎入会金2,000円・月5,000円(3回分)。

☎祥游会・菊田☎090(2749)3097

明治神宮外苑 大学クリテリウム

全日本学生ロードレース・カップ・シリーズ最終戦となる本大会の小・中学生部門の参加者を募集します。

【日時】3月12日(日)午前10時～午後1時

【会場】明治神宮外苑(霞ヶ丘町)

【対象】区内在住・在学の小・中学生、20名

【内容】自転車1周1kmのコースを走りタイムを計測。完走者全員にタイム証明書、参加者全員に参加賞を差し上げます。

【費用】300円

【後援】新宿区

【主催】申込み2月17日(金)～25日(土)にファックス・電子メール(5面記入例のほか、年齢・性別を記入)で、日本学生自転車競技連盟・井関☎090(98009)3222・☎(3481)2369・☎jicf@remus.dti.ne.jpへ。先着順。

50歳以上のシェイクスピア劇「シムベリン」に区民を招待

【日時】3月18日(土)午後6時30分～8時45分、19日(日)午前11時30分～午後1時45分・午後4時30分～6時45分

【会場】四谷区民ホール(内藤町87)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、各回100名

【後援】新宿区

【主催】問合せ2月18日(土)午前10時～3月16日(木)に電話か電子メール(5面記入例のほか、在勤・在学の場合は勤務先・学校の所在地を記入)で、NPO法人演劇倶楽部「座」事務局☎(6431)0377・☎info@za01.comへ。先着順。一般チケットは3千円。

3月の各種相談

※複雑な相談内容には資料をお持ちください

Table with columns: 相談名, 実施日時, 相談場所, 問合せ. Rows include: 区民相談, 法律相談, 行政相談, 人権・身の上相談, 悩みごと相談室, 女性相談, 消費生活相談, 多重債務特別相談, 仕事と家計に関する相談, 若年者就労支援室「あんだんて」, 商工相談, 図書館でのビジネス情報支援相談会, 税務相談, 外国人相談, 福祉サービスに関する法律相談, 成年後見権利擁護相談, 障害者相談窓口.