

2月25日(日)開催 東京マラソン 2018



交通規制にご理解・ご協力を

大会当日は、コース周辺の都内各所で長時間交通規制が行われます(右表)。ご理解・ご協力をお願いします。大会前日・当日に、放置自転車・自動二輪車等を整理・撤去します。沿道の商店街、事業者の皆さんは、当日のごみ出しの自粛にご協力ください。

【問合せ】東京マラソン財団 ☎(6380)7348へ。

区内の主な交通規制

区間(コース)	道路名(通称を含む)	規制時間
東京都庁周辺(スタート付近)	都庁通り等	6:00~10:15
都庁北~新宿5丁目	北通り・靖国通り等	8:35~10:10
新宿5丁目~市谷見附	靖国通り	8:35~10:40
市谷見附~飯田橋	外堀通り	8:45~10:50
飯田橋~専大前	目白通り・専大通り等	8:45~11:00

区内の首都高速道路出入口の規制

4号新宿線	新宿入口	上り	規制時間 6:30~10:15
	新宿出口	上り 下り	

※規制区間は両方向とも車両の通行が禁止されます。また、コースと接続している道路も車両の通行が禁止されます(コース直近の区間)。
※規制時間は目安です。当日の競技状況で変わる場合があります。



女性の健康支援センターの催し

①女性のための体験型健康セミナー
 【日時】3月16日(金)午後6時30分~8時30分
 【対象】区内在住・在勤・在学の女性、50名
 【内容】更年期向けセルフリンパケアの講話と実習(講師は金子洋子・セラピストネット代表理事)
 ②女性の健康づくりリサポーター協力員養成講座
 講座内容を自身の健康管理に

生かすほか、講座で得た知識を家族や友人に伝えるなど、個人ができる範囲で活動することを目指します。
 【日時】3月19日(月)午後2時~3時30分・22日(木)午後6時30分~8時(2回とも同じ内容)
 【対象】区内在住・在勤・在学の方、各日40名
 【内容】女性ホルモンの変化と世代ごとの健康課題
 ……(以下共通)…
 【会場】四谷保健センター(三栄町25)
 【申込み】2月19日(月)から電話で同センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161へ。先着順(①は同セミナー(体験型)80へ。



国民健康保険運営協議会

に今年度初めて参加する方を優先し、託児あり。
 【日時】2月17日(土)午後3時~5時
 【会場】申込み)傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。
 ※当日は閉庁日のため、本庁舎休日・夜間出入口(西側地下1階)をご利用ください。
 【問合せ】医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)3880へ。

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

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・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★
 ◆アンサンブルチェーリア第4回演奏会に区民20組40名を招待
 2月25日(日)午後2時~4時、四谷区民ホールで。シューベルト「死と乙

女」弦楽合奏版・バーバー「弦楽のためのアダージョ」ほか。☎2月24日(土)までに電話で。先着順。☎アンサンブルチェーリア・守山 ☎090(5569)9131
 ◆司法書士による原簿賠償請求電話相談・面談会
 3月4日(日)午前10時~午後4時、電話相談は ☎0120(541)651へ。面談は司法書士会館(四谷本塩町)へ(予約不要)。福島原発事故による広域避難者

対象。☎無料。☎東京司法書士会総合相談センター ☎(3353)9205
 ◆シンポジウム「2020東京オリンピック・パラリンピックをもっと知ろう」
 3月5日(月)午後2時~4時15分、都庁第一本庁舎で。講師は山口香・筑波大学体育系准教授ほか。☎無料。☎2月26日(月)までに電話で。先着400名。☎東京のあすを創る協会・町田 ☎(3272)0213

★サークル紹介・会員募集★
 ◆英会話 月2回火曜日午前10時~11時30分、大久保地域センターで。☎月3,000円。☎どんぐりの会・福田 ☎090(1532)6143
 ◆親子3B体操 月2回金曜日午前10時~11時30分、落合第一地域センターで。未就園児と保護者対象。☎1回1,000円。☎ひだまりクラブ・三井 ☎090(7225)2332

元気館

4月~6月のプログラム

〒169-0052 戸山3-18-1
 ☎(3202)6291・☎(3202)6292

◆コース型プログラム

【日時・対象・内容】右表1~3のとおり

※回数はコースによって異なります。
※プログラムは変更する場合があります。

※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。
※祝日は、夜間(午後6時~9時)のプログラムはお休みです。

【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…2月28日(水)までに同館へ。

▶郵送の場合…はがき(1コースにつき1枚)に4面記入例のほか年齢・生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間)を記入し、2月28日(必着)までに同館へ。
※1人2コースまで申し込みます。

低負荷バランス体操教室

コース型(4月~6月)プログラムです。年齢制限はありません。

【日時・コース】▶水曜コース…

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…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

※定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して抽選します。結果は3月5日(月)に館内に掲示するほか、元気館ホームページ(<http://www.sportsoasis.co.jp/sh45/>)に掲載します。定員に満たないコースは、3月5日(月)午後2時から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】右表4・5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

【内容】有酸素系マシン(筋力トレーニング・ランニング等)、体成分測定器ほか

★以下はフリー型プログラム・★トレーニング室共通です★

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

※月~土曜日午後8時以降と日曜日・祝日等午後5時以降は200円で利用できます。

合してください。

【内容】運動機能改善と筋力向上のためのゆっくりとした運動(座位中心)

【費用】4,800円(12回分)

【会場・申込み】2月28日(水)までにはがき(必着。4面記入例のほか年齢・生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間)を記入)または直接、同館へ。定員は各15名。応募者多数の場合は抽選。

表1 コース型(4月~6月)プログラム【15歳以上】

プログラム	コース(曜日・時間)	プログラム	コース(曜日・時間)
らくトレストレッチ	月曜日 9:40~10:25 水曜日 9:40~10:25	ボールトレーニング	木曜日13:55~14:55
シニア健康体操	火曜日 9:25~10:25	リラクソヨガ	木曜日19:45~20:45 日曜日14:00~15:00
フラダンス	火曜日10:40~11:40 水曜日15:10~16:10	骨盤スリム	金曜日15:15~16:15
ピラティス	火曜日19:45~20:45 金曜日10:45~11:45	ヨガ	金曜日12:00~13:00
リフレッシュムーブ	水曜日12:50~13:50	クラシックバレエ	金曜日18:50~19:50 土曜日17:50~18:50 日曜日15:15~16:15
リセット自力整体	水曜日18:40~19:40	リンパ体操	土曜日15:20~16:20
バランス体操	木曜日12:45~13:45	アクティブシェイプ	日曜日12:20~13:20

表2 コース型(4月~6月)プログラム(重複申し込み不可)【就学前のお子さんと保護者】

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)
親子体操(1歳6か月~2歳のお子さんと保護者) ※安全のため兄弟を連れての参加はご遠慮ください。	土曜日10:20~11:05	幼児体操(年少~年中)	年少 金曜日16:30~17:30 土曜日11:15~12:15 年中 木曜日16:30~17:30
幼児運動教室(年中~年長)	火曜日15:55~16:55	幼児体操教室(年中~年長)	火曜日15:00~16:00

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)	プログラム・対象	コース(曜日・時間)
幼児チアダンス(年中~年長)	月曜日15:50~16:50	ジュニア空手(小学生)	水曜日17:20~18:20
小学生チアダンス	月曜日16:50~17:50	シニア機能改善体操(15歳以上)	木曜日 9:30~10:30
キッズダンス(年長~小学3年生)	月曜日18:00~19:00 日曜日 8:30~ 9:30	小学生クラシックバレエ(小学1~3年生)	金曜日17:40~18:40
小学生体操(小学1~3年生)	火曜日17:05~18:05 土曜日12:25~13:25	リトルクラシックバレエ(5歳~6歳)	土曜日 9:10~10:10
キッズ空手(年中(満5歳以上)~年長)	水曜日16:20~17:20	※通年制クラスにつき、受付開始前に定員に達しているクラスは受け付けをお断りする場合があります。	

表4 フリー型プログラム【15歳以上】

プログラム	コース(曜日・時間)	プログラム	コース(曜日・時間)
エアロシンプル	月曜日10:40~11:25 金曜日14:15~15:00 土曜日13:35~14:20	リラクソヨガ	火曜日18:35~19:35 水曜日14:05~14:50 金曜日13:15~13:45 日曜日 9:50~10:50
ボディシェイプ	月曜日11:40~12:25 月曜日13:20~14:05 土曜日16:30~17:30 日曜日11:05~12:05	姿勢改善ヨガ	木曜日17:45~18:30
アクティブシェイプ	月曜日14:20~15:20 木曜日15:10~16:10	骨盤スリム	木曜日18:45~19:30
コアリラクソ	日曜日13:30~13:45	やさしい体幹エクササイズ	木曜日10:45~11:15
		全身ストレッチ	月曜日12:35~13:05 土曜日14:30~15:00

表5 フリー型プログラム【就学前のお子さんと保護者】

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)
ベビーマッサージ(1か月~12か月のお子さんと母親)	火曜日11:55~12:40	産後体操(産後1か月半~11か月の母親)	プロポーショナルケア 火曜日12:50~13:50 ヨガストレッチ 木曜日11:35~12:35