

31年1月～3月クラスの参加者を募集

元気な高齢者向け  
介護予防教室



【日時・会場・内容等】右表のとおり。各全12回程度(祝日を除く)。午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分  
【対象】区内在住の65歳以上  
※健康状態により参加をお断りする場合があります。  
※介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加できません。  
【費用】1回100円  
【申込み】はがき(1人1枚)に3面記入例のほか生年月日・希望す

る教室の受付番号(第2希望まで希望順)を記入し、11月26日(月)(消印有効)までに地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階)☎(5273)4568へ。応募者多数の場合は30年1月～12月の教室に参加していない方を優先して抽選し、結果は12月4日(火)ころ応募者全員にお知らせします。  
※同じ時期に右表の複数の教室に同時には参加できません。

教室	内容	会場	受付番号	曜日・時間	定員
脳はつらつ教室	脳トレーニングや運動で認知症を予防(認知症と診断された方を除く)	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	1	火曜日・午後	15名
		清風園(中落合1-7-26)	2	水曜日・午前	15名
シニアバランストレーニング教室	バランスを保つ力を向上させ上半身の筋力低下を予防(座位中心)	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	3	月曜日・午前	20名
		高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	4	火曜日・午前	20名
		上落合地域交流館(上落合2-28-8)	5	木曜日・午前	15名
シニアスポーツチャレンジ教室	下半身の筋力を向上させ転倒を予防(立位中心)	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	6	金曜日・午前	20名
		細工町高齢者在宅サービスセンター(細工町1-3) ※トレーニングマシンは使用しません。	7	月曜日・午前	14名
		8	木曜日・午前	14名	
		中落合高齢者在宅サービスセンター(中落合1-7-1)	9	火曜日・午前	14名
		東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	10	火曜日・午前	20名
		落合三代交流サロン(西落合1-31-24、西落合児童館2階)	11	水曜日・午前	20名
		西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	12	金曜日・午前	20名
		戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	13	金曜日・午後	22名

シニア活動館・地域交流館の催し

シニア活動館は区内在住の50歳以上、地域交流館は区内在住の60歳以上が対象

西新宿シニア活動館

①血液検査値の見方講座  
～肝臓・胆嚢・膵臓編

【日時・定員】12月5日(水)午後1時30分～3時(30名)  
【講師】渡辺清明(NPO法人東京臨床検査医学センター)

②押し花のはがき作り教室

【日時・定員】12月7日(金)午後2時～4時(20名)  
【費用】300円(材料費)

③らくらくスマートフォン講座

【日時・内容・定員】▶初心者向け…12月9日(日)、▶中級者向け…12月10日(月)、いずれも午前10時～12時(各講座20名)  
【講師】NPO法人竹箒の会

④年越しそば打ち教室

【日時・定員】12月14日(金)午前9時30分～午後1時30分(20名)  
【内容】そば打ちの体験、そば・そばがきの試食(講師は

江戸蕎麦・讃岐うどん打ち研究会)

【費用】800円(材料費)

⑤台湾文化を学ぼう～台湾支線鉄道の旅・平溪線

【日時・定員】12月16日(日)午前10時30分～12時(25名)  
………(以下共通)………

【会場・申込み】①②⑤は11月17日(土)から、③④は11月30日(金)までに電話または直接、同館(西新宿4-8-35)☎(3377)9380へ。①②⑤は先着順。③④は応募者多数の場合は抽選。

北新宿第二地域交流館

①コーラス体験会

【日時・定員】11月29日(木)午前10時30分～12時(20名)  
【内容】ボイストレーニングとコーラス体験(講師は田口敬子/ロビンピアノ&英語教室代表)

②上手な薬との付き合い方～漢方編

【日時・定員】12月7日(金)午

後2時～3時30分(20名)  
【協力】(株)龍生堂薬局

③抗菌ハンドジェル作り

【日時・定員】12月14日(金)午前10時30分～11時30分(12名)

【内容】アロマの基礎知識の講話と抗菌ジェル作り(講師は吉野節子/看護師・アロマインストラクター)

【費用】500円(材料費)

④弁護士による相続と財産管理の基礎知識

【日時・定員】12月14日(金)午後2時～3時30分(20名)  
【講師】千田賢(弁護士)  
………(以下共通)………

【会場・申込み】①は11月22日(木)まで、②～④は11月29日(木)までに電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、同館(北新宿3-20-2)☎(5348)6751・☎(3369)0081へ。いずれも応募者多数の場合は抽選。

認知症の相談・講座・学習会

●認知症介護者相談

【日時】12月3日(月)午後2時～4時  
【会場】区役所第1分庁舎2階区民相談室

【対象】認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名  
【内容】西新宿コンシェルシアクリニック精神科医師による個別相談  
【申込み】11月19日(月)から電話で高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階)☎(5273)4593へ。先着順。

●認知症・もの忘れ相談

【日時】12月6日(木)午後2時30分～4時  
【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」と心配のある方、4名  
【内容】新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医による個別相談  
【会場・申込み】11月19日(月)から電話で戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20)☎(3203)3143へ。先着順。

●認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や、認知症の方や家族への配慮などを学ぶほか、特別養護老人ホームを見学します。  
【日時】11月29日(木)午後2時～4時30分

【会場】特別養護老人ホームあかね苑(北山伏町2-12)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名

【申込み】11月19日(月)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で筆筒町高齢者総合相談センター☎(3266)0753・☎(3266)0786へ。先着順。

●認知症介護者の学習会・交流会

介護に役立つ知識を学ぶほか、介護者同士の仲間づくりができる交流会を実施します。

【日時】12月13日(木)午後1時30分～3時30分

【会場】百人町地域交流館(百人町2-18-21)

【対象】区内在住で認知症の方を介護している家族ほか、20名

【内容】講座「体験!心と体の緊張をほぐす癒しのタッピングタッチ」(講師は林里恵/タッピングタッチ協会)

【申込み】電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。

入退場自由  
参加無料

保育施設ではたらこう!!  
保育施設PR・相談会



区内18の民間保育事業所が、各施設の保育内容等のPRと就職相談を行います。面接・施設見学の前にもその場でできます。実務未経験・ブランクがある・資格のない方も歓迎です。  
【日時】12月2日(日)午後1時30分～4時30分(受け付けは午後4時まで)  
【会場・申込み】当日直接、東京新

災害講座「視覚・聴覚障害者の皆さんと考える」

【日時】12月8日(土)午後1時～3時  
【対象】視覚・聴覚に障害のある方と支援者ほか、40名程度  
【会場】区民センター(新宿6-14-1)へ。  
【問合せ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階)☎(5273)4567へ。  
【ミニ講座の内容】骨密度を上げる簡単骨トレーニング  
【持ち物】上履き、飲み物。動きやすい服装でおいでください。  
【申込み】電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階)☎(5273)4568・☎(6205)5083へ。

秋季高齢者福祉大会

【日時】11月21日(水)午前9時30分～午後4時  
【内容】高齢者クラブ会員、シニア活動館・地域交流館等の利用者、約70団体の歌踊りの発表ほか  
【会場・申込み】当日直接、新宿文化センター(新宿6-14-1)へ。  
【問合せ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階)☎(5273)4567へ。

はがき・ファックスの記入例

講座・催し等の申し込み  
※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。  
※費用の記載のないものは、原則無料。

新宿いきいき体操講習会

【内容】障害などの観点から被災時に発生する問題点・対策を解説  
【会場・申込み】当日直接、区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)へ。先着順。手話通訳・要約筆記があります。  
※同日午前10時～午後4時に日常生活用具の展示も行います。  
【問合せ】区視覚・聴覚障害者交流コーナー☎・☎(6233)9555へ。