

福祉



障害者福祉センターの講座 **講**

【内容・日時】▶①組みひも…火曜日午後1時～3時、全24回(初回は10月1日)、▶②パソコン(年賀状)…水曜日午前10時～11時30分(初回は10月30日)・木曜日午後1時30分～3時(初回は10月31日)、各曜日全7回、▶③絵手紙…水曜日午後1時15分～3時15分(初回は10月16日)、全6回、▶④料理(身体障害者向け)…第3木曜日午後2時～5時(初回は10月17日)、全6回、▶⑤料理(知的障害

者向け)…第4土曜日午後1時～3時30分(初回は10月19日)、全6回
【対象】区内在住で障害のある方、①は15名、②は各10名、③⑤は10名、④は8名
【費用】1回100円(減免制度あり)。別途材料費等として①は800円程度、③は237円、④⑤は3,000円)
【会場・申込み】9月19日(木)までに電話かファックス(2面記入例のほか希望講座(①～⑤の別。②は希望曜日も)、手帳の種類を記入)または直接、同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711・☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。

障害者福祉の手引(令和元年度版)を発行しました

障害のある方が利用できるサービス、相談窓口、手帳の申請方法、日常生活の支援等を掲載しています。
【配布窓口】▶障害者福祉課、▶保健予防課(第2分庁舎分館1階)、▶保健センター、▶子ども総合センター(新宿7-3-29)、▶特別出張所、▶障害者福祉センター(戸山1-22-2)、▶あゆみの

家(西落合1-30-10)、▶区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)、▶地域活動支援センター(まど・ラバンス・ファロ・風)、▶障害者生活支援センター(百人町4-4-2)、▶シャロームみなみ風(弁天町32-6)
【問合せ】障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・☎(3209)3441へ。

シルバー人材センター パソコン教室(ウィンドウズ10) **講**

●年齢にかかわらず受講できます
【日時・内容等】下表のとおり。午前クラスは午前9時30分～午後0時20分、午後クラスは午後1時～3時50分、各全2回
【対象】区内在住・在勤でAはパソコン未経験の方、BEHIは文字入力ができる方、CDはワードの基本操作ができ

る方、FGはエクセルの基本操作ができる方、各教室各クラス8名
【費用】Aは3,000円、B～Iは4,000円(2日分。別途テキスト代500円)
【会場・申込み】はがきかファックスに2面記入例のほかクラス(①～⑩の別)を記入し、9月19日(必着)までに同センターへ。応募者多数の場合は抽選。

教室名	主な内容	日程(いずれも2日制)	クラス
A 初めてのパソコン	パソコンの動かし方、マウス操作、文字入力の基礎	10月1日(火)・2日(水)	①午前・②午後
		11月5日(火)・6日(水)	③午前・④午後
B ワード基礎	文書作成の基本操作、イラスト入りの文書作り	10月3日(木)・10日(木)	⑤午前・⑥午後
		11月11日(月)・18日(月)	⑦午前・⑧午後
C ワード中級	表作成機能を使った見やすい文書作り	10月17日(木)・24日(木)	⑨午前
		11月20日(水)・27日(水)	⑩午後
D ワード活用	アート機能などを使った文書作り	10月16日(水)・23日(水)	⑪午前
		11月21日(木)・28日(木)	⑫午後
E エクセル基礎	データ入力、数式の使い方、表作成	10月4日(金)・11日(金)	⑬午前・⑭午後
		11月12日(火)・19日(火)	⑮午前・⑯午後
F エクセル中級	集計表・グラフの作成	10月17日(木)・24日(木)	⑰午後
		11月20日(水)・27日(水)	⑱午前
G エクセル活用	データベース操作(データの並び替え・抽出)	10月16日(水)・23日(水)	⑲午後
		11月21日(木)・28日(木)	⑳午前
H インターネット・メール講座	インターネットの使い方、メール作成・送受信	10月28日(月)・29日(火)	㉑午前
		11月25日(月)・26日(火)	㉒午後
I 年賀状作成	ワードで年賀状を作成	11月7日(水)・8日(金)	㉓午前・㉔午後

新規会員募集説明会

センターの会員になって就業を希望する方はご参加ください。入会した方には後日、接遇研修や就業相談会があります。

4月から 経験を生かした より多様な仕事ができるようになりました

企業等の派遣先からの指揮命令を受けて作業が行えるようになり、企業の既存の従業員と協力が必要な事務補助等(デスクワーク含む)にも取り組めます。

●仕事の依頼は同センターへ

同センターでは、企業や家庭、公共団体などから臨時的・短期的・軽易な仕事をお受けしています。詳しくはお問い合わせください。ホームページ(<http://www.sjc.ne.jp/shinjuku/>)でもご案内しています。

仕事内容

【会社・マンション・地域等の仕事】▶事務補助、▶チラシ配布、▶アンケートモニター、▶封入・封かん、▶保育・介護補助ほか
【家庭の仕事】▶家事援助、▶育児支援、▶植木の手入れ、▶除草、▶大工、▶襖・障子の張り替え、▶宛て名書きほか

シニア活動館・地域交流館の催し **イ 講**

◎西新宿シニア活動館

①お花で遊ぶはがき作り～秋の景色
【日時・定員】9月26日(木)午後2時～4時(20名)
【費用】300円(材料費)
②弁護士による 財産と相続問題の基礎知識講座
【日時・定員】9月27日(金)午後2時～3時30分(30名)
③コーヒーの淹れ方教室
【日時・定員】9月29日(日)午後2時～3時30分(24名)
【費用】500円(材料費) ……<①～③共通>…
【対象】区内在住の50歳以上
【会場・申込み】9月7日(土)から電話または直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。先着順。
◎北新宿地域交流館
●講座「足の健康と靴選び」
【日時】9月26日(木)午後3時～4時30分

【対象】区内在住の60歳以上、24名
【会場・申込み】9月7日(土)から電話または直接、同館(北新宿2-3-7) ☎(3369)5856へ。先着順。

◎北新宿第二地域交流館

①ポップスコンサート
【日時・定員】9月29日(日)午後2時～3時30分(40名)
【出演】加橋章と新宿パラダイスキング
②専門家による目の健康講座
【日時・定員】9月30日(月)午後2時～4時(20名)
【内容】眼力検査、眼力アップトレーニング、眼鏡チェック ……<①②共通>…
【対象】区内在住の60歳以上
【会場・申込み】①は当日直接、②は9月19日(木)までに電話かファックス(2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。①は先着順。②は応募者多数の場合は抽選。

介護予防教室 **講**

当日直接、会場へ
無料

区内在住の65歳以上で運動を禁止されていない方が対象です。飲み物、汗拭き用のタオル、室内履き(スリッパ不可)をお持ちの上、動きやすい服装でおいでください。
【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。

◆げんき応援教室(各回先着30名)

日常的に取り組める運動のほか、介護予防の講話等があります。
【日時】月2回、第1火曜日・第3木曜日(10月は木曜日は休み、令和2年1月は第4木曜日)午後1時30分～2時45分(受け付けは午後1時15分から)
【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

◆腰痛・膝痛予防教室(各回先着40名)

正しい姿勢と痛みのお出にくい動きを紹介します。
【日時・会場】右表のとおり。時間はいずれも午後1時30分～2時30分(受け付けは午後1時15分から)
※戸塚・柏木地域センターは室内履きは不要です。
★榎町地域センターの休館に伴い、広報新宿4月5日号でご案内していた当初予定から日程を変更して実施します。

地域センター(所在地)	日程
角筈(西新宿4-33-7)	9月11日(水)
落合第二(中落合4-17-13)	9月27日(金)
牛込竈筒(竈筒町15)	10月9日(水)
柏木(北新宿2-3-7)	10月25日(金)
落合第二(中落合4-17-13)	★11月13日(水)
四谷(内藤町87)	11月29日(金)
若松(若松町12-6)	12月11日(水)
榎町(早稲田町85)	★令和2年1月15日(水)
戸塚(高田馬場2-18-1)	1月31日(金)
大久保(大久保2-12-7)	2月12日(水)
落合第一(下落合4-6-7)	2月28日(金)
角筈(西新宿4-33-7)	3月11日(水)

いきいきハイキング **イ**

千葉県成田市～房総のむらと成田山新勝寺を巡る歴史探訪

【日時・集合解散場所】11月6日(水)・7日(木)いずれも午前7時30分に区役所本庁舎正面玄関前集合、午後5時ごろ新宿駅西口ロータリーで解散(荒天中止)
【対象】区内在住の60歳以上で健康な方、各日140名程度。病中病後の方、歩行に少しでも支障のある方はご遠慮ください。
【コース】房総のむら(江戸時代の町と村を再現した施設・周辺)～成田山新勝寺
▶Aコース(健脚で歩くことに自信のある方)…約6km、▶Bコース…約4km
【費用】1,500円(交通費等。当日お支払いください)
【持ち物】弁当・水筒・雨具・帽子・タオル・ビニール敷物・健康保険証
※動きやすい服装・運動靴でおいでください。荷物はリュックサックに入



れ、手には物を持たないでください。
【申込み】往復はがき(1枚につき2名まで)に参加者全員について2面記入例のほか生年月日・年齢・性別・緊急連絡先の電話番号(複数可)、希望日(第2希望まで)、希望するコース(ABの別)を記入し、9月20日(必着)までに地域包括ケア推進課高齢いきがい係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。応募者多数の場合は抽選し、当選した方に参加証を10月下旬までにお送りします。傷害保険に加入するため、正確に記入してください。