

はがき・ファックスの記入例

講座・催し等の申し込み

- ①講座・催し名
②〒・住所
③氏名(ふりがな)
④電話番号
(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※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。

くらし

創業セミナー 講

【日時】11月30日(土)午後1時~3時
【対象】区内で創業を検討している方、30名
【内容】サラリーマンから創業した際に気を付けるべきメリット・デメリットなどのポイントの解説、個別相談(講師

は松本典子/中小企業診断士)
【申込み】11月17日(日)から電子メール(2面記入例のほか、会社名、役職名、個別相談希望の有無、講師への事前質問(ある方のみ)、メールアドレスを記入)で、東京開業ワンストップセンター support@tosbec.orgへ。ホームページ(https://www.tosbec-contact.jp/ja/)からも申し込めます。先着順。
【会場・問合せ】高田馬場創業支援センター(高田馬場1-32-10) ☎(3205)3031へ。

リサイクル講座 講

①古布からロングベスト作り
【日時】12月7日(土)午前10時~午後4時
【費用】400円(材料費等)
【持ち物】古布(洋服地110cm幅×150cm1枚または和服地38cm幅(着

物1着分)、裁縫道具一式(まち針20本程度)、物差し、筆記用具
②古布からギャザースカート作り
【日時】12月17日(火)午前10時~午後4時
【費用】600円(材料費等)
【持ち物】古布(洋服地または和服地)36cm幅×180cmで色・柄の違う物5枚、15cm幅×110cmが1枚、裁縫道具一式、物差し、筆記用具
……………<①②共通>……………
【対象】区内在住・在勤の方、10名
【共催】新宿環境リサイクル活動の会
【会場・申込み】往復はがき(1講座につき1枚)に2面記入例のとおり記入し、11月27日(必着)までに新宿リサイクル活動センター(〒169-0075高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)・☎(5330)5371へ。応募者多数の場合は抽選。

福祉

新宿いきいき体操講習会 講

新宿いきいき体操サポーターの皆さんと加齢に負けない体を作る「新宿いきいき体操」を覚えませんか。介護予防のミニ講座「認知機能低下予防~いつまでも元気にはつらつ」もあります。
【日時】12月13日(金)午後2時~4時
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【対象】区内在住・在勤の方、30名程度
【持ち物】室内履き(スリッパ不可)、飲み物、汗拭き用のタオル。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(2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。

認知症の相談・学習会 講

◆認知症介護者相談
【日時】12月2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】西新宿コンシェルリアクリニック精神科医師による個別相談
【申込み】11月18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・会場】▶①12月5日(木)…戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20)、▶②12日(木)…落合保健センター(下落合4-6-7)、いずれも午後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、各日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

【申込み】11月18日(月)から電話で▶①は戸塚高齢者総合相談センター ☎(3203)3143、▶②は落合第一高齢者総合相談センター ☎(3953)4080へ。先着順。
◆認知症介護者家族会(学習会)
【日時】12月13日(金)午後1時30分~3時30分
【会場】榎町高齢者総合相談センター(弁天町50)
【対象】区内在住で認知症の方を介護しているご家族ほか、20名
【内容】講座「お口を元気にいきいき生活~介護者のための口腔ケア」(講師は河相ありみ/歯科衛生士)と介護者同士の交流会
【費用】100円(茶菓代)
【申込み】電話かファックス(2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。

区民の生活のニーズに関する調査にご協力を

障害のある方の日常生活、福祉サービスの利用状況、意見・要望などを伺い、今後の区の障害福祉計画策定や施策を推進していくための基礎資料とします。
【問合せ】障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4516・☎(3209)3441へ。
対象の方には11月15日に調査票を発送しました。同封の封筒で12月6日(金)までにご返送ください。ご協力をお願いします。
【対象】▶①区内在住で身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方、自立支援医療(精神通院)の給付を受けている方、難病患者の方、障害者(児)向け福祉サービスを利用している方(施設等に住所を変更した方を含む)、▶②区内の指定障害福祉サービス事業者
【調査の種類】▶対象①の18歳以上で在宅の方(無作為抽出)…約5,000名、▶対象①で区内外の障害者施設に入所している方…約230名、▶対象①の18歳未満の方の保護者…約960名、▶対象②のサービス事業者等…約160社
◎調査票の記入をお手伝いします
希望する方は、調査票をお持ちの上、当日直接、会場へおいでください。
【日時・会場】▶11月18日(月)~12月6日(金)午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)…障害者福祉課、区立障害者福祉センター(戸山1-22-2)、▶11月26日(火)午後5時~7時…区役所本庁舎1階ロビー(手話通訳あり)、▶11月18日(月)~12月6日(金)(日曜日、祝日を除く)午前10時~午後5時…区視覚障害者・聴覚障害者交流コーナー(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会内)

シニア活動館・地域交流館の催し 講

区内在住で、シニア活動館は50歳以上、地域交流館は60歳以上が対象です。
◆信濃町シニア活動館
①吹き矢ひろば
【日時・定員】11月20日(水)午前10時~11時30分(12名)
【費用】420円(材料費。初めて参加する方のみ)
②アゼリアコーラス
【日時・定員】11月24日(日)午後2時~3時30分(40名)
③地域ささえあい教室
【日時・定員】11月29日(金)午後2時~4時(30名)
【内容】「ちょっと暮らしのサポート事業」の利用方法、地域の支え合いカードゲーム、しんじゅく100トレの体験会……………<①~③共通>……………
【会場・申込み】①②は当日直接、③は11月17日(日)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)または直接、同館(信濃町20) ☎(5369)6737・☎(5369)6738へ。先着順。
◆西新宿シニア活動館
①初心者向けタブレット体験教室
【日時・定員】11月27日(水)午前10時~12時・28日(木)午後2時~4時(各15名)
※2回とも同じ内容

②初心者向けスマートフォン体験教室
【日時・定員】12月1日(日)午後2時~4時(20名)
③スマートフォン教室~ステップアップ編
【日時・定員】12月3日(火)午前10時~12時(20名)
【内容】写真・地図アプリ等の使い方ほか
④講座「スーパーのチーズを知ろう」
【日時・定員】12月12日(木)午後2時~3時30分(30名)
……………<①~④共通>……………
【講師】①~③はNPO法人竹箒の会、④は雪印メグミルク(株)
【会場・申込み】11月17日(日)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)または直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380・☎(3377)9231へ。先着順。
◆北新宿第二地域交流館
講座「キラキラ生前整理のススメ」
【日時・定員】12月18日(水)午後2時~3時(30名)
【内容】掃除しやすい家にするための整理術(講師はカネヒロ引越センター)
【会場・申込み】11月30日(土)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。応募者多数の場合は抽選。

令和2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 講

【日程・会場・内容等】下表のとおり。時間の午前は10時~11時30分、午後は2時~3時30分。各全12回程度(祝日を除く)。
【対象】区内在住の65歳以上で医師から運動を止められていない方。健康状態等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人に付き1枚)に2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22日(金)(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、平成31年1月~令和元年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2日(月)ころお知らせします。
※同じ時期に、下表の複数の教室には参加できません。

Table with 5 columns: 教室名・内容, 受付番号, 会場, 曜日・時間, 定員. Lists various classes like '脳はつらつ教室', 'シニアバランストレーニング教室', 'シニアスポーツチャレンジ教室' with their respective details.