

## いきいきハイキング

区内各所でウォーキングを実施します。

日時・内容等 下表のとおり

対象 区内在住の60歳以上で健康な方、各日100名程度(病中病後の方、歩行に少しでも支障のある方は不可)

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、5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)、希望コース(A~Hの別。希望コースなしも可)を記入し、10月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者に参加証を11月中旬までに発送します。

※保険加入のため、住所・氏名・生年月日等は正確に記入してください。

問合せ 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



コース	日程	時間	内容
A	12月1日(木)	午前10時~12時	新宿中央公園と高層ビル街(約7km)
B			大久保公園~小泉八雲記念公園(約7km)
C		午後2時~4時	外濠公園~甘泉園公園(約7km)
D			赤城神社~市谷亀岡八幡宮(約6km)
E	12月2日(金)	午前10時~12時	迎賓館~銀杏並木と花園神社(約8km)
F			おとめ山~せせらぎの里公園(約6km)
G		午後2時~4時	自性院~哲学堂公園、妙正寺川(約6km)
H			箱根山と穴八幡宮・漱石山房記念館(約6km)

午前のコースは午前9時30分から、午後のコースは午後1時30分から受け付けます。コースごとに集合・解散場所は異なります。

## 福祉

### 介護の仕事に関する催し

#### ①介護の仕事を知るセミナー

日時 11月4日(金)午前10時~12時

内容 介護の仕事のやりがいや魅力ほか

#### ②介護入門研修・おしごと相談会

全日程を修了した方には最終日に修了証を授与します。

日時 11月17日(木)・22日(火)・24日(木)・28日(月)・29日(火)・30日(水)、午前10時~午後4時(内容により30分程度早まる場合あり)、全6回(一部のみの参加も可)

内容 介護に関する基礎知識ほか。最終日は研修後、区内介護サービス事業者との相談会を実施

……………<①②共通>……………

会場 教育センター(大久保3-1-2)

申込み 10月7日(金)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のほか、①②の別を記入)で問合せ先へ。各先着30名。②は託児あり。オンラインでの受講もできます。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ (株)One to One福祉教育学院 ☎(6423)1515(土・日曜日、祝日等を除く午前9時~午後5時)・☎(3780)7173・✉shinjuku@onetoone-best.jp

区の担当課 介護保険課推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4596

### フレイル予防講演会

日時 11月4日(金)午後2時~3時30分

対象 区内在住・在勤の方、20名

内容 いつまでも美味しく食べるために大切な口の働きの講話と口の体操

申込み 10月7日(金)から電話で問合せ

先へ。先着順。

会場・問合せ 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

### やさしいヨガ教室(オンライン)

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です。

日時 11月5日~令和5年3月18日の第1・3土曜日午前10時30分~11時45分、全10回

対象 区内在住の50歳以上、18名程度

申込み 10月21日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。当選者には10月26日(水)以降に電話で結果をお知らせします。

問合せ 西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380

### 新宿いきいき体操講習会

日時 11月7日(月)午後2時~4時

会場 高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)

対象 区内在住・在勤の方、16名

申込み 10月7日(金)~25日(火)に電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083

### 障害者福祉センターの講座

●パソコン講座「年賀状」

日時 ▶①11月9日~12月21日の水曜日(11月23日を除く)午前10時~11時30分、▶②11月10日~12月22日の木曜日(11月24日を除く)午後1時30分~3時、いずれも全6回

## 支えあいにつながるまち新宿 ~いつまでも自分らしく暮らすために

 講座 

YouTubeを利用したライブ配信のシンポジウムです。

日時 11月26日(土)午後2時~4時

内容 ▶基調講演「社会的つながりのもたらす効果と必要性について」(講師は村山洋史/東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究副部長(右写真))



▶トークセッション「高齢者が自分らしく生きるための支えあい」(登壇者は村山洋史、佐々木淳/悠翔会診療部長(右写真左)、北原佐和子/女優・介護福祉士(右写真右))



申込み 11月11日(金)までに電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。申し込みには電子メールアドレスが必要です。区社会福祉協議会ホームページ(<https://www.shinjuku-shakyo.jp/event/576>)または申し込みフォーム(右二次元コード)からも申し込みます。



問合せ 区社会福祉協議会地域活動支援課 ☎(5273)9191・☎(5273)3082・✉shinjuku-vc@shinjuku-shakyo.jp

対象 区内在住で障害がある方、各8名。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。

費用 1回100円(減免あり)

※印刷代(5枚までは無料。6枚目以降は片面10円、両面20円)が別途必要です。

持ち物 年賀はがき

申込み 10月19日(水)までに電話かファックス(5面記入例のほか希望する回(①②の別)、障害名、手帳の種類を記入)または直接、問合せ先へ。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。

会場・問合せ 同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・☎(3232)3344

### おじいさま・おばあさま学級

日時 11月11日(金)午後1時30分~3時30分

対象 もうすぐお孫さんを迎える方、20名

内容 沐浴実習、助産師・栄養士の講演

申込み 10月7日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161



### おてがる体力確認会

年度内1人に付き1回まで参加できます。

日時・会場 ▶①11月11日(金)…信濃町シニア活動館(信濃町20)、▶②11月24日(木)…高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)、いずれも時間は▶第1部…午後1時30分~2時45分、▶第2部…午後3時15分~4時30分

対象 区内在住の65歳以上で医師から運動を禁止されていない方、▶①は各

部12名、▶②は各部15名

内容 運動能力測定、介護予防体操ほか

申込み ▶①は10月7日(金)~11月2日(水)、▶②は10月7日(金)~11月16日(水)に電話で問合せ先へ。先着の方を優先に、各部希望時間は振り分け時の参考とします。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568

### 高齢者の保健と福祉に関する調査にご協力を

令和6年度からの「新宿区高齢者保健福祉計画・第9期介護保険事業計画」策定のための基礎資料とします。対象の方(無作為抽出)には、調査票を発送しました。10月26日(水)までに同封の封筒でご返送いただくか、インターネットでご回答ください。

対象 ▶要介護認定を受けていない65歳以上、4,000名、▶「要支援」「要介護」認定を受けている65歳以上(施設サービス利用者を除く)、1,500名、▶介護保険の第2号被保険者で40歳~64歳、1,500名

●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、直接、問合せ先または各高齢者総合相談センターへおいでください。

問合せ 地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4193

### 赤い羽根共同募金運動にご協力を

今年も10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まりました。

募金は、地域の福祉施設・団体の活動支援、地域の居場所であるサロンの感染予防対策や被災地の支援に活用されます。

問合せ 区社会福祉協議会 ☎(5273)2941