

新宿区×よしもと ワクワク! スポーツ体験プロジェクト

車いすバスケットボール教室

イベント

日時 2月23日(祝) 午後1時~2時45分

会場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

対象 5歳~小学生のお子さんと保護者、25組50名

申込み 電話かほかき・ファックス(7面記入例のほか、年齢・学年・保護者氏名・電子メールアドレス(お持ちの方)、質問事項への回答(質問▶①1日の平均運動時間は60分以上か、▶②①がいないの方は運動に取り組めない要因、▶③スポーツの得意・不得意)を記入)で、2月10日(金)午後6時(必着)までに問合せ先へ。問合せ先ホームページ(HP<https://wakuwakuports.yoshimoto.co.jp>)からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選し、2月13日(月)以降に結果を郵送・電子メールでお知らせします。定員に空きがある場合は、2月14日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。イベント当日は当選者と保護者以外は入場できません。

問合せ 吉本興業(株)スポーツ事業部ワクワク!スポーツ体験プロジェクト事務局(〒160-0022新宿5-18-21) ☎(3209)8197(月~金曜日午前10時~午後6時)・FAX(3209)8264

☎(3209)8197(月~金曜日午前10時~午後6時)・FAX(3209)8264

☎(3209)8197(月~金曜日午前10時~午後6時)・FAX(3209)8264

区の担当課 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273)4358・FAX(5273)3590



講師:永田裕幸(リオデジャネイロパラリンピック日本代表)



司会:キクチウツカナイ。ゲスト:大西ライオン



ゲスト:田村裕(麒麟)



ゲスト:ひよっこりはん

地域防災講演会 「防災落語」

イベント

防災意識や知識を高めるために、地域防災講演会を実施します。今年度は、落語家の柳家海舟さん(右写真)とのだゆきさんをお迎えし、落語と漫談で楽しみながら防災対策の大切さを学んでいただきます。

日時 2月12日(日)午前10時30分~11時30分(午前10時開場)

内容 防災落語(話し手は柳家海舟/落語協会)、漫談(話し手はのだゆき/落語協会)

会場・申込み 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。先着200名。手話通訳あり。

問合せ 危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874・FAX(3209)4069



男女共同参画フォーラム

あなたの居場所と時間はありますか
~輝いて生きるために

イベント

男女共同参画社会づくりへの意識を高めるため、開催します。今年度は講師に社会学者の水無田気流さん(右写真)をお迎えし、ジェンダー平等、ワーク・ライフ・バランスやダイバーシティの浸透に向けてできることを考えます。

日時 2月18日(土)午後1時30分~4時(午後1時開場)

内容 ▶第1部...ワーク・ライフ・バランス推進優良企業表彰式、▶第2部...講演(講師は水無田気流/社会学者)

会場・申込み 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。先着390名。託児(2歳~未就学児、2月2日(木)までに電話予約)・手話通訳あり。

問合せ 男女共同参画課 ☎(3341)0801・FAX(3341)0740



「人生100年時代」の 元気のヒケツ!



高齢期は、要介護の主な原因となる「フレイル(虚弱)★」を予防することが大切です。フレイルのサインに気づいて、元気に長生きを目指しませんか。

★加齢にともない筋力や心身の活力が低下した状態のこと

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930



フレイルは、早めに気づいて予防方法を
実践すれば、維持・改善ができます!

実践しよう!フレイル予防の3本柱

運動 筋力は何歳になっても若返りが可能です
 週1・2回は筋トレで筋力をしっかり維持
 意識して毎日ウォーキング

栄養(食・口腔) 低栄養によるやせに注意
 肉・魚・卵を積極的にとる
 口腔ケア・口腔体操で、かむ力・飲み込む力を守る

社会参加 1日1回は外出
 週1回は友人・知人と交流
 月1回は趣味等の活動に参加

健康寿命を
延ばす
活動頻度

フレイル
チェック

- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 筋力(握力)が低下した
- 半年で体重が2~3kg減った

いくつ当てはまりますか?

1~2つ当てはまる

プレフレイル
(フレイルの前段階)

3つ以上当てはまる

フレイルの疑い