

新宿いきいき体操の講習会・サポーター養成セミナー

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

加齢に負けない体をつくる「新宿いきいき体操」を覚えませんか。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。

①講習会 講座

介護予防のミニ講座(腰痛対策がテーマ)もあります。
※講習会は、区内10か所の施設で5月～令和6年2月に順次開催します。
日時 5月24日(水)午後2時～4時
会場 山吹町地域交流館(山吹町342)
対象 区内在住・在勤の方、12名程度

②サポーター養成セミナー 講座

体操を地域で広めるサポーターを養成します。セミナー修了後、修了証書をお渡しし、サポーター名簿に登録します。
日時 6月9日(金)・16日(金)午後2時～4時、全2回
会場 大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
対象 区内在住・在勤の18歳以上、20名程度
申込み ▶①は4月27日(水)～5月15日(月)、▶②は4月27日(水)～5月26日(金)に電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。



公衆浴場で湯ゆう健康教室 講座

いつまでも健康でいるための講話やレクリエーションを実施します。終了後は無料で入浴できます。

日時・会場等 下表のとおり。時間は午後2時～2時45分

対象 区内在住の60歳以上で、ふれあい入浴証をお持ちの方、各日10名程度

▲新宿浴場組合公式キャラクターゆげじい

申込み 4月27日(水)から電話で問合せ先へ。先着順。
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

| 会場 | 日程・テーマ | | | |
|-------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 万年湯 大久保1-15-17 | 6月2日(金) いきいき長生きフレイル(虚弱)予防 | 6月9日(金) 健口体操でいつまでも元気に | 6月23日(金) 筋肉を保つための食事 | 6月30日(金) ポッチャを楽しもう |
| 栄湯 西落合2-6-2 | 6月7日(水) 歩いて浴びて爽やかに | 6月14日(水) フレイル(虚弱)予防今からできること | 6月21日(水) おいしく食べて元気に長生き | 6月28日(水) いきいき健口生活 |
| 大星湯 市谷台町18-3 | 6月8日(木) 「食べる」でつくろいきいき生活 | 6月15日(木) 簡単な体操でいきいき生活 | 6月22日(木) いきいき健口生活 | 6月29日(木) ストレッチ3B体操 |

ささえーる 中落合・薬王寺の講座 講座

■ささえーる 中落合の講座

●スマートフォン講座
日時 6月5日(月)午後1時～3時
対象 区内在住の方、10名
持ち物 スマートフォン(貸し出しあり)

申込み 5月26日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
会場・問合せ 同館(中落合1-7-1)
☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

■ささえーる 薬王寺の講座

①ささえーる歌声広場
日時・定員 5月23日(火)午前10時～11時30分(8名)
②パソコン講座
日時・定員 5月26日(金)午後1時30分～3時(5名)
③ストレッチ3B(さんびー)体操
日時・定員 5月26日(金)▶午後1時35分～2時25分、▶午後2時30分～3時20分(各回14名)

④お手軽薬膳クッキング
日時・定員 6月1日、7月6日、8月3日、9月7日、10月5日、11月2日の木曜日午後1時30分～3時30分、全6回(6名)
……<①～④共通>……
対象 区内在住の方
申込み ▶①②③は5月10日(水)、▶④は5月15日(月)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
会場・問合せ 同館(市谷薬王寺町51)
☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

福祉



介護者家族会 イベント

当日直接、会場へおいでください(入退場自由)。介護のために参加が難しい方は、ご相談ください。

5月の日時・会場 ▶四谷の会…11日(木)午後1時30分～3時30分/四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)、▶フレンズ2…23日(火)午後1時～3時/牛込笹野地域センター(笹野町15)、▶わきあいあい…10日(水)午後1時30分～3時30分/若松地域センター(若松町12-6)、▶大久保・あった会…9日(火)午後1時30分～3時30分/大久保地域センター(大久保2-12-7)、▶ひとやすみの会…20日(土)午後1時30分～3時30分/新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)、▶かずら会…12日(金)午後1時～3時/落合第二地域センター(中落合4-17-13)
問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254

地域ささえあい活動助成金助成団体を募集

対象団体 区内で活動する福祉団体、町会・自治会、市民活動団体ほか

対象事業 7月1日(土)以降に活動する、▶地域福祉の視点が盛り込まれた行事・活動・学習会、▶地域での支え合い・助け合い活動、▶ふれあい・いきいきサロンの運営ほか

申込み 事前連絡の上、所定の申請書等を5月22日(必着)までに郵送で問合せ先へ。要綱・申請書は区社会福祉協議会で配布しているほか、同協議会ホームページ(<https://www.shinjuku-shakyo.jp/>)から取り出せます。

問合せ 同協議会法人経営課(〒169-0075 高田馬場1-17-20) ☎(5273)2941

おてがる体力確認会 (1日2部制) 講座

年度内1人に付き1回まで参加できます。持ち物等詳しくは、参加者に後日ご案内します。

日時・会場 ▶①5月19日(金)…西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)、▶②6月22日(水)…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。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。

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、各部

▶①9名、▶②15名

内容 運動能力測定、介護予防体操ほか
申込み ▶①は4月27日(水)～5月11日(木)に、▶②は5月12日(金)～6月14日(水)に電話で問合せ先へ。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568

災害ボランティア講座 講座

●私たちが住む・働く・学ぶ「新宿」で助け合うためにできること
日時 5月20日(土)午前10時30分～12時
会場 区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)

対象 区内在住・在勤・在学の方、30名
申込み 5月15日(月)までに電話かファックス・電子メール(7面記入例のほか電子メールアドレスを記入)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は落選者にのみお知らせします。
問合せ 同協議会東分室 ☎(3359)0051・☎(3359)0012・✉shinjuku-vc@shinjuku-shakyo.jp

認知症サポーター養成講座 講座

日時 5月23日(火)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・在勤・在学の方、15名
内容 認知症の講話と歌の会

申込み 4月27日(水)から電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
問合せ 大久保高齢者総合相談センター ☎(5332)5585・☎(5332)5592

介護者講座 講座

●介護保険施設を知ろう
日時 5月25日(木)午後2時～3時30分
会場 西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)
申込み 4月27日(水)から電話かファックス(7面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着20名。
問合せ 角筈高齢者総合相談センター(西新宿4-8-35、西新宿シニア活動館3階) ☎(5309)2136・☎(5309)2137

こども・教育

毎日ミニミニおはなし会 イベント

日時 5月3日(祝)～5日(祝)午後2時～2時30分
会場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
対象 小学生までのお子さんと保護者、15名
申込み 4月27日(水)から電話で問合せ先へ。先着順。
問合せ 北新宿図書館 ☎(3365)4755