

関東大震災から100年 パネル展等を開催します

今年で関東大震災から100年を迎えます。区では、災害時の写真・資料のパネル展示や、地震の揺れを体感できる起震車体験を実施します。当日直接、会場へおいでください。

日時・会場等 ▶パネル展示…8月24日(休)～9月1日(金)／区役所本庁舎1階ロビー

▶起震車体験…9月1日(金)午前9時30分～12時、午後1時30分～4時／区役所本庁舎正面玄関前


問合せ 危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874

図書館のイベント情報

※(*)内は開催日です。

- 一般対象
 - 角筈図書館 ☎(5371)0010
 - ▶定年後の準備はできていますか～iDeCo、年金の繰り下げも解説(9/2)
- 子ども対象
 - こども図書館 ☎(3364)1421
 - ▶絵本作家講演会(10/7)

ホームページでもイベント情報を発信しています



一般対象 子ども対象

中町図書館の休館

中町図書館(中町25)は特別図書整理のため休館します。

休館期間 9月6日(水)～8日(金)

問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421

元気館

10月～12月のプログラム
〒169-0052 戸山3-18-1
☎(3202)6291・☎(3202)6292
🌐https://www.sportssoasis.co.jp/sh45/

◆コース型・通年型プログラム
日時・対象・内容 右表□□のとおりに
※コース型プログラムの定員は右表□□のとおりにです。
申込み 8月31日(必着)までに電話かほかぎ(5面記入例のほか年齢、生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間。1人に付き1コースまで)を記入)または直接、同館へ。応募者多数の場合は区内在住の方を優先して抽選(結果は9月4日(月)に同館ホームページと館内掲示で発表)。

※通年型プログラムは定員に達していない場合、随時追加募集しています。

◆フリー型プログラム
日時・対象・内容 右表□□のとおりに
※妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。
※祝日午後6時以降は実施しません。

申込み 同館1階受け付け前の券売機で当日券を購入してご参加ください(費用は右上表のとおりに)。

●トレーニング室の利用
日時 ▶月～土曜日…午前9時～午後8時45分
▶日曜日、祝日等…午前9時～午後5時45分
費用 400円(月～土曜日午後8時以降と日曜日、祝日午後5時以降は200円で利用可)

●元気館の体育館・大会議室・サークル室の貸し出しを12月から再開します

元気館は、老朽化した空調設備などの大規模修繕工事のため、令和6年4月1日から全館休館します(予定)。詳しくは、健康政策課健康企画係 ☎(5273)3024へお問い合わせください。

コース型	3か月参加型のプログラム(費用/400円×開催回数分)	※通年型のプログラムは退会するまで継続して受講できます。
通年型	年間(4月1日～令和6年3月31日)でのプログラム(費用/400円×開催回数分。3か月ごとの支払い)	※満員の通年型プログラムはキャンセル待ちとして受け付けます。
フリー型	当日参加のプログラム(費用/1回400円。回数券(11回分4,000円・有効期間3か月)あり)	

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
らくトレ・ストレッチ● 9:45～10:30 (35名)	シニア健康体操● 9:25～10:25 (30名)	らくトレ・ストレッチ● 8:35～9:20(35名)	カラダ整身体操● 9:30～10:30 (35名)	低負荷バランス体操● (60歳以上) 9:30～10:30	親子運動教室(1歳6か月～3歳の未就園児と保護者) 9:30～10:15 (25名)	リラクソヨガ● 9:30～10:30
エアロシンブル★ 10:45～11:30	フラダンス★ 10:40～11:40 (30名)	らくトレ・ストレッチ● 9:35～10:20(35名)	ピラティス● 10:45～11:30	ピラティス● 10:45～11:45	幼児体操教室(年中) 10:30～11:30 (30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 10:45～11:45
ボディシェイプ・ストレッチ● 11:45～12:30	ベビーマッサージ● (生後1か月～1歳6か月のお子さんと保護者) 11:55～12:40	低負荷バランス体操● (60歳以上) 11:55～12:55	ヨガ● 12:00～13:00 (30名)	ヨガ● 12:00～13:00 (30名)	幼児体操教室(年長) 11:45～12:45 (30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 12:00～13:00
ボディシェイプ・ストレッチ● 13:00～14:00	ママフィットwithベビー● (生後1か月～1歳6か月のお子さんと母親) 12:55～13:55	コアリラクソス 13:15～13:30	リラクソヨガ● 13:15～13:45	リラクソヨガ● 13:15～13:45	小学生体操教室(小学1～3年生) 13:00～14:00 (満員)	コアリラクソス 13:20～13:35
ボディシェイプ・ストレッチ● 14:15～15:15	月替わりリッスン 14:10～14:40	リフレッシュ体操● 13:50～14:50	ボディシェイプ・ストレッチ● 14:45～15:45	エアロシンブル★ 14:15～15:00	リンパ体操● 14:30～15:30 (30名)	リラクソヨガ● 14:00～15:00 (40名)
キッズアリーディング (年中・年長) 15:45～16:45	幼児体操教室(年中) 15:00～16:00 (30名)	フラダンス★ 15:10～16:10 (30名)	リトルクラシックパレエ (年少・年中・年長) 16:15～17:15 (満員)	骨盤スリム● 15:15～16:15 (35名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 15:45～16:30	クラシックパレエ★ 15:30～16:30 (25名)
ジュニアアアリーディング (小学生) 17:00～18:00	小学生体操教室(小学1～3年生) 17:30～18:30	ジュニア空手 (小学生) 17:40～18:40(満員)	姿勢改善ヨガ● 17:45～18:30	幼児体操教室(年少) 16:30～17:30 (30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 16:45～17:30	●…マット系 レッスン ★…アクティブ系 レッスン
キッズダンス (年長～小学生) 18:15～19:15	リラクソヨガ● 18:45～19:30	リセット 自力整体● 18:55～19:55(30名)	骨盤スリム● 18:45～19:30	小学生クラシックパレエ (小学1～4年生) 17:45～18:45 (満員)	ボディシェイプ・ストレッチ● 16:45～17:30	
	ピラティス● 19:45～20:45 (30名)	優しい体幹エクササイズ● 20:10～20:40	リラクソス ヨガ● 19:45～20:45 (30名)	クラシックパレエ★ 19:00～20:00 (32名)	クラシックパレエ★ 18:00～19:00 (32名)	

ささえる 薬王寺の講座



- ①さあ、にぎやかにいただく
～食事から始めるフレイル予防
日時 9月5日(火)午前10時～12時
対象 区内在住で同講座を初めて受講する方、6名
 - ②いつもの食事をもしもの食事に～防災食と防災の話
日時 9月14日(休)午後1時30分～3時30分
対象 区内在住の方、16名
 - ③パソコン講座(Excel入門)
日時 9月8日(金)午後1時30分～3時
対象 区内在住の60歳以上、5名
内容 スケジュールカレンダー作り
 - ④「親子で元気いっぱい」体を使って楽しく遊ぼうと防災の話
日時 9月30日(土)午前9時45分～11時45分
対象 区内在住の未就学児の親子、18名
 - ⑤町会・自治会等向けスマホ・タブレット講座
申し込みは団体の代表者からのみ受け付けます。講座の日程等は、ご相談ください。
対象 3団体(1団体に付き5～12名)
内容 地域活動のためのスマートフォンの使い方(1団体に付き2時間程度) ……<①～⑤共通> ……
- 申込み** ①②③は8月24日(休)、④は9月14日(休)、⑤は9月15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(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)

新宿区×よしもとワクワクスports体験プロジェクト

陸上教室



日時 9月24日(日)午後1時～2時45分
会場 新宿ここ・から広場(新宿7-3-29)
※雨天時は新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)で開催します。
対象 小学生、60名

申込み 電話ほかほかぎ・ファックス(5面記入例のほか学年・電子メールアドレス(お持ちの方)・質問事項への回答(▶①1日の平均運動時間は60分以上か、▶②①がはいえ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、▶④陸上競技の経験)を記入)で9月4日(月)午後6時(必着)までに問合せ先へ。問合せ先ホームページ(🌐https://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp)からも申し込みめます。応募者多数の場合は抽選し、結果を全員に郵送または電子メールでお知らせします。定員に空きがある場合は、9月12日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。
※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ports体験プロジェクト事務局(〒160-0022新宿5-18-21) ☎(3209)8197・☎(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



申込み 電話ほかほかぎ・ファックス(5面記入例のほか学年・電子メールアドレス(お持ちの方)・質問事項への回答(▶①1日の平均運動時間は60分以上か、▶②①がはいえ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、▶④陸上競技の経験)を記入)で9月4日(月)午後6時(必着)までに問合せ先へ。問合せ先ホームページ(🌐https://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp)からも申し込みめます。応募者多数の場合は抽選し、結果を全員に郵送または電子メールでお知らせします。定員に空きがある場合は、9月12日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。
※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ports体験プロジェクト事務局(〒160-0022新宿5-18-21) ☎(3209)8197・☎(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

福祉

おてがる体力確認会(1日2部制)

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、郵送でご案内します。
日時 9月20日(水)▶午後1時30分～2時45分、▶午後3時15分～4時30分
会場 戸山シニア活動館(戸山2-27-2)
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18名
内容 運動能力測定、介護予防体操の紹介ほか

新宿NPO活動基礎講座

●クラウドファンディング講座
日時 8月31日(木)午後6時45分～8時45分
対象 社会貢献活動をしている方、NPO等の寄付担当者ほか、60名(会場20名、オンライン40名)
内容 クラウドファンディングの解説、共感と支援を得るためのポイント
講師 高畑未波(READYFOR(株))
費用 1,000円(資料代等)
申込み 8月17日(休)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおりに)または直接、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

介護者講座

●高齢者介護におけるホームヘルパーの仕事
日時 9月22日(金)午後1時～3時30分
会場 落合第一地域センター(下落合4-6-7)
講師 荻野拓也(訪問介護事業所管理者)

福祉 イベント

申込み 8月17日(休)から電話かファックス(5面記入例のとおりに)で問合せ先へ。先着30名。
問合せ 落合第一高齢者総合相談センター ☎(3953)4080・☎(3950)4130



魚のおろし方教室

区内鮮魚店店主が魚のおろし方を指導します。
日時 9月24日(日)午前10時～12時
会場 牛込笹管地域センター(笹管町15)
対象 区内在住の16歳以上で同教室に初めて参加する方、15名
持ち物 先のとがった包丁(出刃包丁など)・ふきんほか
申込み 往復はがき(1名に付き1枚)に5面記入例のとおりに記入し、9月1日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
問合せ 産業振興課産業振興係(〒160-0023西新宿6-8-2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701

多様な視点で考える防災

●災害時のトイレ対策始めませんか
日時 9月9日(土)午後2時～4時
対象 区内在住・在勤・在学の方、20名
講師 高橋聖子(インクルラボ代表)
申込み 8月17日(休)から電話かファックス(5面記入例のとおりに)で問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 男女共同参画推進センター(荒木町16、ウイズ新宿) ☎(3341)0801・☎(3341)0740

ギャラリー“みるっく”展示作品募集

展示期間 10月～令和6年3月
※展示できる期間は、1個人(または1グループ)に付き、年度内1回最大1か月までです。
展示場所 ▶新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)、▶新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)、▶四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)
対象 区内在住の方、会員数が5名以上で8割以上が区内在住・在勤の方で構成されているグループ
申込み 所定の申請書を9月8日(必着)までに郵送・ファックスまたは直接、問合せ先へ。申請書は問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。
問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(〒160-0023西新宿6-8-2、BIZ新宿4階) ☎(5273)4358・☎(5273)3590

SHINJUKU CITY 21st HALF MARATHON

2024年1月28日開催START&FINISH 国立競技場 新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン

●区内在住の方等のエントリーは8月22日午後0時30分から
同大会のエントリー種目・方法等をご紹介します。詳しくは、お問い合わせください。
問合せ 同実行委員会事務局(新宿未来創造財団内) ☎(3232)7701・🌐https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/

種目	対象	定員	費用
ハーフマラソン(日本陸連公認)	高校生以上	6,000名(★100名)	1万1,000円(★4万円)
10km(日本陸連公認)		3,000名	6,000円
3km	一般(高校生以上)	600名	2,500円
	中学生	200名	2,000円
2km	小学3～4年生、小学5～6年生		
1km	小学1～2年生	1,000名	1,000円
ファミリーラン(1km)	小学生以下のお子さんと18歳以上の保護者、2人～3人1組	1,000組	子ども1,000円 保護者2,000円
ファンラン(1km)	小学生以上	1,000名	2,000円
スペシャルラン(場内200m)	小学生・70歳以上・小学生以上の障害者	100名	1,000円
ひよこ(場内42.195m)	未就学児と18歳以上の保護者、2人1組	400組	1組1,000円

※いずれも支払い方法は、クレジットカードまたはコンビニ決済です。