



区内の街並みを楽しみながら歩くウォーキングイベントです。完歩した方には完歩証や記念バッジを差し上げます。

コース 体力に合わせて3つのコース(右上図)から選べます。

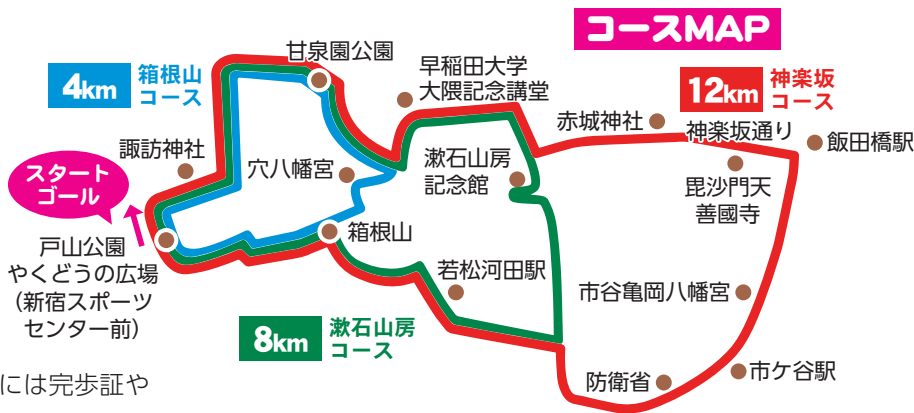
- ▶①「箱根山コース」4km…緑豊かな公園を巡る、ウォーキングが初めての方やお子さん連れの方向けのコースです(清掃しながら歩く「クリーンウォーク」への参加も可。先着40名)。
 - ▶②「漱石山房コース」8km…漱石山房記念館や早稲田大学大隈記念講堂などを巡ります。
 - ▶③「神楽坂コース」12km…神楽坂から外堀通りを巡ります。
- ★スタート・ゴール地点の都立戸山公園やくどうの広場では、体力測定、ノルディックウォーク、足もみ体験、似顔絵缶バッジ作り等のブース、チアダンス等のステージ、景品抽選会等を開催します。

受付時間・場所 ▶①午前11時から、▶②午前10時から、▶③午前9時からいずれも都立戸山公園やくどうの広場(大久保3-5-1)で受け付け

対象 区内在住・在勤・在学の方ほか、500名

申込み 9月20日(水)～10月20日(金)に電話かファックス(3面記入例のほか参加コース(①②③の別(①はクリーンウォークへの参加希望の有無も記入))、年齢を記入)で問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(上二次元コード)からも申し込みめます。

問合せ しんじゅくシティウォーク2023運営事務局 ☎0120(961)554・☎(6435)6592・[HP https://shinjuku-citywalk.jp](https://shinjuku-citywalk.jp)



ウォーキングの様子



戸山公園やくどうの広場



ささえーる 薬王寺の講座 イベント

①オンライン体験講座
日時 10月13日(金)午後3時15分～4時45分

対象 区内在住の60歳以上、5名
内容 タブレットでウェブ会議ツール「Zoom」の利用体験

②認知症予防講演会
専門インストラクターによる読み聞かせの実演も行います。

日時 10月20日(金)午後1時～3時
対象 区内在住の50歳以上、14名

内容 講演「なぜ、絵本の読み聞かせで脳と地域を活性化なのか?」

③認知症予防になる!
シニアの絵本読み聞かせ講座
受講を希望する方は、上記講座②の参加が必要です。

日時 10月27日(金)～令和6年2月2日(金)の金曜日午後1時～3時(11月3日、12月29日を除く。全13回)
※10月27日・令和6年2月2日に健康

調査、全日程終了後に全5回(令和6年2月9日・16日、3月1日・8日・15日の金曜日)のフォローアップ講座があります。

対象 区内在住の50歳以上、12名
④ハロウィンスタンプラリー
同館を出て、まちでスタンプラリーを楽しみましょう。

日時 10月28日(土)午前9時45分～11時45分

対象 区内在住の未就学児のお子さんと保護者、13組
……<①～④共通>……

申込み ①は9月27日(水)、②は10月4日(水)、④は10月6日(金)までに電話で問合せ先へ。③は②の講演終了後に会場申し込みを受け付けます。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)

高齢者クラブ会員募集中

区内には地域ごとに結成された92のクラブがあり、「生きがい」や「趣味」を共有する仲間が自主的に活動しています。参加を希望する方は、問合せ先へご相談ください。

対象 区内在住の58歳以上

- 主な活動** ▶社会奉仕活動…道路・公園の清掃、交通安全・防犯運動への協力、▶友愛活動…1人暮らし高齢者の方への訪問や声掛け、▶健康増進活動…ラジオ体操、歩行会など運動が中心の活動、▶生きがい活動…歌や踊りなどの趣味の教室・講習会の開催、▶その他…旅行会・親睦会・新年会

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



棒体操の様子

地域安心カフェの運営ボランティアを募集



区では、地域のつながりや支え合いの輪を広げるため、高齢者や介護者が気軽に立ち寄り、交流・相談等ができる地域安心カフェの運営を支援しています。ボランティアとしてカフェの運営に携わってみませんか。

募集するカフェの日時・会場

▶ほっと安心カフェ「すみれ」…毎月第4水曜日午後1～3時/百人町4-7-10、都営百人町4丁目アパート10号棟集会所

▶ほっと安心カフェ「たんぼぼ」…毎月第1・第3木曜日午後1～3時/百人町4-5-14、都営百人町4丁目アパート14号棟集会所

●活動内容等の説明会を開催します
実際に活動するカフェボランティアから話を聞けます。後日、左記のうち希望するカフェの見学もできます。

日時 10月12日(木)午後2時～3時30分

会場 区役所本庁舎3階302会議室
申込み 9月19日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着15名。

問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352

ささえーる 中落合のイベント

●ハロウィンスタンプラリー イベント

同館を出て、まちでスタンプラリーを楽しみましょう。

日時 10月28日(土)午前10時～11時30分

対象 区内在住のお子さんと保護者、12組

申込み 10月20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)



イベントの様子