

区内在住の60歳以上対象 マッサージサービス(10月～令和6年3月)

日時・会場 右表のとおり。いずれも時間は午後1時～5時

内容 あん摩マッサージ指圧師の資格を持つ専門家が指圧等でマッサージ

※針灸による施術は行いません。

費用 1回30分1,000円

申込み 希望日の当日午前9時から電話で各施設へ。

※日程は変更することがあるので各施設にご確認ください。

※初めて利用する場合や、ささえーる中落合を利用する場合は、住所・氏名・年齢が確認できるもの(個人番号カード・運転免許証・健康保険証等)をお持ちください。

※新型コロナ対策のためタオルをお持ちいただくことがあります。

※施術時間は換気・消毒の時間も含まれます。

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	電話	10月	11月	12月	令和6年1月	2月	3月			
ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)	☎(3353)2333	18(水)	8(水)	22(水)	20(水)	10(水)	24(水)	21(水)	13(水)	27(水)
高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	☎(3362)4560	9(祝)	13(月)	27(月)	11(月)	8(祝)	22(月)	12(水)	11(月)	25(月)
信濃町シニア活動館(信濃町20)	☎(5369)6737	11(水)	1(水)	15(水)	13(水)	10(水)	17(水)	14(水)	6(水)	20(祝)
戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	☎(3204)2422	17(火)	14(火)	22(水)	19(火)	9(火)	17(水)	20(火)	12(火)	20(祝)
西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	☎(3377)9380	20(金)	10(金)	24(金)	15(金)	12(金)	26(金)	16(金)	8(金)	22(金)
早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	☎(3208)2552	20(金)	10(金)	24(金)	15(金)	12(金)	26(金)	16(金)	8(金)	22(金)
西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2)	☎(5286)8311	11(水)	8(水)	22(水)	13(水)	17(水)	24(水)	14(水)	13(水)	27(水)
新宿地域交流館(新宿5-3-13)	☎(3341)8955	28(土)	11(土)	25(土)	23(土)	13(土)	27(土)	24(土)	9(土)	23(土)
山吹町地域交流館(山吹町342)	☎(3269)6189	10(火)	14(火)	28(火)	12(火)	9(火)	23(火)	13(火)	12(火)	26(火)
上落合地域交流館(上落合2-28-8)	☎(3360)1414	16(月)	9(水)	20(月)	11(月)	11(水)	22(月)	12(水)	14(水)	25(月)
北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	☎(3369)5856	12(水)	2(水)	7(火)	14(水)	9(火)	18(水)	8(水)	5(火)	14(水)
下落合地域交流館(下落合3-12-33)	☎(3951)0023	12(水)	2(水)	16(水)	7(水)	11(水)	25(水)	15(水)	7(水)	21(水)
百人町地域交流館(百人町2-18-21)	☎(3368)8156	10(火)	3(祝)	29(水)	9(土)	6(土)	30(火)	22(水)	11(月)	30(土)
東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	☎(3269)6895	4(水)	1(水)	15(水)	13(水)	10(水)	17(水)	7(水)	6(水)	27(水)
中町地域交流館(中町25)	☎(6265)0608	11(水)	8(水)	22(水)	13(水)	10(水)	24(水)	14(水)	13(水)	27(水)
本塩町地域交流館(四谷本塩町4-9)	☎(3350)1456	12(水)	9(水)	23(祝)	14(水)	11(水)	25(水)	8(水)	14(水)	28(水)
北山伏地域交流館(北山伏町2-17)	☎(3269)7197	20(金)	10(金)	24(金)	15(金)	12(金)	26(金)	16(金)	8(金)	22(金)
中落合地域交流館(中落合2-7-24)	☎(3952)7163	13(金)	10(金)	24(金)	22(金)	12(金)	26(金)	23(祝)	8(金)	22(金)
北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)	☎(5348)6751	6(金)	3(祝)	28(火)	1(金)	5(金)	30(火)	2(金)	1(金)	26(火)
高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	☎(3200)5816	10(火)	14(火)	28(火)	12(火)	9(火)	23(火)	13(火)	12(火)	26(火)
ささえーる 中落合(中落合1-7-1)	☎(3565)6375	13(金)	3(祝)	24(金)	22(金)	5(金)	12(金)	2(金)	22(金)	29(金)

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 10月24日(火)午前10時～11時30分(8名)

内容 嚙下機能等の促進とリズム活動をととした身体機能のトレーニング

②ストレッチ3B(さんびー)体操

日時・定員 10月27日(金)▶午後1時35分～2時25分、▶午後2時30分～3時20分(いずれも同じ内容、各回14名)

内容 ボール・ベル・ベルター(3B)を使い音楽に合わせてストレッチ

③パソコン講座(写真の取り込み)

日時・定員 10月27日(金)午後1時30分～3時(5名)

④人生100年時代、これからが面白い!退職後の生き方塾

日時・定員 11月8日・15日・22日・29日、12月6日・13日の水曜日午前10時～12時(11月29日は午後1時まで)全6回(18名)

内容 調理実習、コミュニケーション、健康体操など定年後の時間を充実させる方法
.....<①～④共通>.....

対象 ▶①②③区内在住の60歳以上、▶④区内在住・在勤のおおむね55歳以上

申込み ①②③は10月4日(水)、④は10月24日(火)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)

百人染めで「染の小道」に参加しませんか

ささえーる 中落合のイベント

染の小道は、落合・中井地域を中心に区の地場産業の染色を軸にまちの活性化を目指すプロジェクトです。一反の反物を大勢の参加者で染め、1つの作品にする百人染めに参加しませんか。作品は「染の小道」イベント当日、川のギャラリー(下写真)で妙正寺川に展示します。



日時 ▶10月28日(土)、11月11日(土)・25日(土)午後1時～3時、▶11月23日(祝)午前10時～12時(各回1人に付き30分程度)

対象 区内在住・在勤・在学の方、各回20名程度

申込み 10月27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 ささえーる 中落合(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

語りつごういのちの大切さを

平和派遣報告会・平和祈念コンサート

8月5日～7日に実施した平和派遣に参加した親子7組14名が、広島で学び、感じたことを発表します。また、早稲田少年少女合唱団が平和への思いを込めて合唱します。

日時 10月8日(日)午後1時30分～3時30分

共催 新宿区平和派遣の会

会場・申込み 当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。先着180名。未就学児も入場できます。

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505



派遣に参加した皆さん

区立図書館HPで発信 図書館のイベント情報

●一般対象 ※()内は開催日です。

鶴巻図書館 ☎(3208)2431

▶講座「海が生む健康長寿パワー」(10/8)

●子ども対象

下落合図書館 ☎(3368)6100

▶工作会「みんなで折って飾ろう! 秋の宵〜月と

おりがみ教室・秋」(10/8)

こども図書館 ☎(3364)1421

▶人形劇団こぼんによる人形劇

「おむすびころりん」(10/28)

戸山図書館 ☎(3207)1191

▶見上げてみよう 秋の宵〜月と

これからの探査計画(10/28)

中央図書館・こども図書館の休館

特別図書整理のため休館します。

休館期間 10月17日(火)～22日(日)

問合せ 中央図書館(大久保3-1-1)

☎(3364)1421

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