

## 令和6年1月～3月の教室参加者を募集

### 元気な高齢者向け介護予防教室

**日時・会場・内容等** 下表のとおり。時間の午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分。各全9回(祝日等を除く)

**対象** 区内在住の65歳以上(健康状態により参加をお断りする場合があります。介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加不可)

**費用** 1回100円

**申込み** はがき(1人に付き1枚)に5面記入例のほか生年月日・希望教室の受付番号(1～12の別、第2希望まで希望順)を記入し、11月13日(月)(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、令和4・5年度に参加していない方を優先して抽選し、結果を11月24日(金)ころお知らせします。

※同時期に下表の複数の教室には参加できません。

教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間・初回の日程	定員
脳はつらつ教室 認知症の予防 (認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館 (早稲田南町50)	火曜日・午後 令和6年1月9日	15名
	2	落合第一地域センター (下落合4-6-7)	水曜日・午後 令和6年1月10日	15名
シニアバランス トレーニング教室 座って行う運動を中心に、上半身を鍛えて若々しく動ける体づくり	3	北新宿地域交流館 (北新宿2-3-7)	月曜日・午前 令和6年1月15日	20名
	4	高田馬場シニア活動館 (高田馬場3-39-29)	火曜日・午前 令和6年1月9日	20名
	5	上落合地域交流館 (上落合2-28-8)	木曜日・午前 令和6年1月11日	15名
	6	高田馬場地域交流館 (高田馬場1-4-17)	金曜日・午前 令和6年1月12日	20名
シニアスポーツ チャレンジ教室 立って行う運動を取り入れ下半身の筋力を鍛えて転倒予防	7	細工町高齢者在宅サービスセンター (細工町1-3)	月曜日・午前 令和6年1月15日	7名
	8		木曜日・午前 令和6年1月11日	7名
	9	ささえーる 中落合 (中落合1-7-1)	火曜日・午前 令和6年1月9日	14名
	10	東五軒町地域交流館 (東五軒町5-24)	火曜日・午前 令和6年1月9日	15名
	11	西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35)	金曜日・午前 令和6年1月12日	20名
	12	戸山シニア活動館 (戸山2-27-2)	金曜日・午後 令和6年1月12日	22名

**問合せ** 地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4568

## シルバー人材センター会員・受講生募集

### ◆新規会員募集～説明会にご参加ください

区内在住の60歳以上で健康で就業意欲のある方を募集しています。

**日時** ▶11月14日(火)午前10時から、▶15日(水)午後1時30分から(各1時間程度)  
**会場・申込み** 電話で問合せ先へ。同センターホームページ(<https://www.s22s.jp/ef/1332/flow>)からも入会説明会の動画(30分程度)を視聴後、申し込みます。

### ◆同センターで開催する教室の受講生を募集

#### ●書道教室

**日時・内容等** ▶初級・中級・上級・研究科Ⅰ…12月4日(月)・18日(月)、令和6年1月15日(月)・29日(月)、2月5日(月)・19日(月)、3月4日(月)・18日(月) ▶研究科Ⅱ…12月11日(月)・25日(月)、令和6年1月13日(土)・22日(月)、2月17日(土)・26日(月)、3月11日(月)・25日(月)。午前は10時～12時、午後は1時30分～3時30分(土曜日午後は午後1時～3時)、全8回  
**対象** 区内在住・在勤の方、午前クラス・午後クラスとも各30名  
**費用** 8,000円

**申込み** 11月7日(火)から電話で同センターへ。先着順。

#### ●パソコン教室(Windows10使用)

**日時・内容等** 下表のとおり。クラスの午前は午前9時30分～午後0時20分、午後は午後1時～3時50分

**対象** 区内在住・在勤でマウス操作・ローマ字入力ができる方、各クラス4名

**費用** 4,000円(別途テキスト代500円)

**申込み** はがきかファックスに5面記入例のほか受付番号(①～⑭)の別)を記入し、11月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

教室名	主な内容	日程(全2回)	クラス	受付番号
ワード基礎	イラスト入り文書	12月4日(月)・11日(月)	午前	①
		令和6年1月5日(金)・12日(金)	午後	②
ワード中級	表作成機能	12月13日(水)・20日(水)	午前	③
		令和6年1月15日(月)・22日(月)	午後	④
ワード活用	アート機能	12月15日(金)・22日(金)	午前	⑤
		令和6年1月19日(金)・26日(金)	午後	⑥
エクセル基礎	データ入力・数式の使い方、表作成	12月4日(月)・11日(月)	午後	⑦
		令和6年1月5日(金)・12日(金)	午前	⑧
エクセル中級	集計表・グラフ作成	12月13日(水)・20日(水)	午後	⑨
		令和6年1月15日(月)・22日(月)	午前	⑩
エクセル活用	データベース操作(並べ替え・抽出)	12月15日(金)・22日(金)	午後	⑪
		令和6年1月19日(金)・26日(金)	午前	⑫
インターネット・メール	インターネット、メールの送受信	12月1日(金)・8日(金)	午前	⑬
		令和6年1月17日(水)・24日(水)	午後	⑭

**問合せ** 同センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181

## 住宅・まちづくり

### 区営住宅・都営住宅地元割当入居者を募集

●募集案内は11月14日～27日に配布します

申し込み資格等詳しくは、募集案内をご覧ください。



#### 募集案内の配布場所

11月14日(火)～27日(月)に住宅課、区政情報センター(本庁舎1階)、区役所第1分庁舎1階受付、特別出張所、中央・四谷・鶴巻図書館で配布する(施設の休館日を除く)ほか、新宿区ホームページから取り出せます。

**募集戸数** ▶区営住宅…30戸

▶都営住宅地元割当…3戸

**申込み** 募集案内に折り込みの申込書を郵送で問合せ先へ。11月29日(水)までに到着したものを受け付けます。

**問合せ** 住宅課区立住宅管理係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3787

## 福祉

### 秋季高齢者福祉大会

**日時** 11月16日(木)午前10時～午後4時  
**内容** 高齢者クラブ会員等の約50団体による歌や踊りの発表ほか

**会場・申込み** 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。

**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

### ポップスコンサート ～加橋章と新宿パラダイスキング

**日時** 11月19日(日)午後3時～4時

**対象** 区内在住の60歳以上、30名

**申込み** 11月7日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。参加には北新宿第二地域交流館利用証の作成が必要です。

**会場・問合せ** 北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751

### ケアに活かす介助の基礎知識

**日時** 11月28日(火)午後1時30分～3時

**対象** 区内在住の障害児(者)の家族・介護職の方

**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。

**問合せ** 障害者福祉課事業指導係(本庁舎2階) ☎(5273)4253

### 認知症サポーター養成講座

●認知症の正しい知識等を学ぶ

**日時** 11月30日(木)午後2時～3時30分

**会場** 北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)

**対象** 区内在住・在勤・在学の方、20名

**申込み** 11月7日(火)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。参加者には認知症サポーターカードを差し上げます。

**問合せ** 柏木高齢者総合相談センター ☎(5348)9555・☎(5348)9556

### 成年後見入門講座

●成年後見の申し立ての仕方を学ぶ

**日時** 12月8日(金)午後1時30分～3時30分

**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** 11月28日(火)までに電話か任意の用紙を郵送・ファックス・電子メール(5面記入例のほか区内在住・在勤・在学の別、ファックス申し込みの方はファッ

クス番号を記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。落選者にはのみ結果をお知らせします。同講座申し込みフォーム(<https://forms.gle/NkjqGHAJ6PCMQ8CB7>)からも申し込みます。

**問合せ** 区成年後見センター(〒169-0075高田馬場1-17-20) ☎(5273)4522・☎(5273)3082・✉skc@shinjuku-shakyo.jp

### 認知症講演会 「認知症の基礎知識と今後の展開」

**日時** 12月11日(月)午後2時30分～4時

**会場** 四谷地域センター(内藤町87)

**対象** 区内在住・在勤・在学の方、60名

**講師** 佐藤友彦(東京医科大学病院高齢診療科医師)

**申込み** 11月8日(水)から電話かファックス(5面記入例の



とおり記入)で問合せ先へ。先着順。※12月20日(水)～令和6年1月31日(水)に新宿区ホームページ(上二次元コード)で講演会の動画を配信します。

**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