

体験してみませんか

講座

# 区オリジナル3つの体操・トレーニング体験会

介護予防・フレイル予防の知識を学びながら、新宿いきいき体操・新宿ごっくん体操・しんじゅく100トレを一度に体験してみませんか。

日時 1月16日(火)午後2時～4時

会場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対象 区内在住・在勤の18歳以上、45名程度

申込み 12月7日(木)～1月5日(金)に電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・FAX(6205)5083へ。先着順。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。

問合せ ▶新宿いきいき体操…地域包括ケア推進課介護予防係

▶新宿ごっくん体操…健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839・FAX(5273)3876

▶しんじゅく100トレ…健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930

## 区オリジナル3つの体操・トレーニング



●新宿いきいき体操  
平成新宿音頭のリズムでからだを動かし、筋力とバランス能力を刺激

●しんじゅく100トレ  
専用の重りで、ゆっくり繰り返し負荷をかけ、効果的に筋力アップ

●新宿ごっくん体操  
歌いながら体を動かし、食べる力を鍛える

# 新宿区×よしもと ワクワク!スポーツ体験プロジェクト

## バレーボール教室

イベント

オリンピックに3大会連続で出場した大林素子さんが講師を務める、ボールの扱い方などバレーボールの基礎を体験できる教室です。

日時 1月20日(土)午後1時～2時45分

会場 新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)

対象 小学生、60名

申込み 電話かほかき・ファックス(3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(▶①1日の平均運動時間は60分以上か、▶②①がいい

えの方は運動に取り組めない要因、▶③スポーツは得意か苦手か、▶④バレーボールの経験)への回答を記入)で、12月25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(右二次元コード。▶▶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送りします。定員に空きがある場合は、1月9日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。イベント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)ワクワク!スポーツ体験プロジェクト事務局 (〒160-0022新宿5-18-21) ☎(3209)8197・FAX(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



講師

大林素子



司会(吉本芸人)



キクチウツカナナイ。

ゲスト(吉本芸人)



八木真澄(サバンナ)



レインボー

ご参加ください

# 図書館の催し

講座

イベント

●一般対象

## 2024年から始まる新NISAを徹底解説(基礎編)

日時 12月22日(金)午後6時～7時30分

会場 角筈地域センター(西新宿4-33-7)

講師 貞蔭康利(ファイナンシャルプランナー)

申込み 12月7日(木)から電話または直接、問合せ先へ。先着20名。

問合せ 角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010

## 新春“初笑い”戸山寄席「桂扇生」独演会

日時 1月6日(土)午後2時～3時30分

会場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

申込み 12月7日(木)から電話または直接、問合せ先へ。先着70名。

問合せ 戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191

●子ども対象

## 英語絵本のおはなし会

日時 12月23日(土)午後2時～2時30分

対象 3歳～小学生、10名(未就学児は保護者同伴)

申込み 12月9日(土)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 中町図書館(中町25) ☎(3267)3121

## クリスマススペシャルおはなし会

日時 12月24日(日)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、20名

申込み 12月7日(木)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

問合せ 北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755



## ぬいぐるみおとまり会

あなたのぬいぐるみを図書館にお泊まりさせてみませんか。お迎えの際、お泊まりの様子を撮影した写真をお渡しします。

日時 ▶ぬいぐるみ預かり…12月26日(火)午前10時～12時、▶ぬいぐるみお迎え…12月27日(水)午前9時～12時

対象 小学生まで、10名

申込み 12月7日(木)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755



ホームページでもイベント情報を配信しています



一般対象ページ



子ども対象ページ

# 区民のひろば

申込み・問合せ

この欄は、区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場は予定です。各主催者に内容をよくご確認の上、参加してください。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・FAX(5272)5500

★催し・講座★

舞踊集団菊の会公演「日本のおどり～伝統と創造」に区内在住の小・中学生と保護者5組10名を無料招待 2月23日(水)午後2時30分から(午後2時開場)、四谷区民ホールで。ダイナミックな日本のおどり・喜舞劇・民謡ほか。▶▶12月25日(月)までに電話か電子メールで。先着順。▶▶午前10時～午後5時に同会 ☎(5983)6001・E:yamasawa@kikunokai.co.jp