

4月～6月の教室参加者を募集

元気な高齢者向け介護予防教室 

日程・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等は参加不可)。

費用 1回100円

申込み はがき(1人1枚)に3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、2月22日(休)(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、令和5年度に参加していない方を優先して抽選し、結果を3月4日(月)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。
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

教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間 4月の初回日	定員
シニア脳活トレーニング教室 (旧: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 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 10日	
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 8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 9日	
	5	上落合地域交流館 (上落合2-28-8)	木曜日・午前 11日	
	6	高田馬場地域交流館 (高田馬場1-4-17)	金曜日・午前 12日	
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 8日	7名
	8		木曜日・午前 11日	
	9	ささえーる 中落合 (中落合1-7-1)	火曜日・午前 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 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 12日	20名
	12	戸山シニア活動館 (戸山2-27-2)	金曜日・午後 12日	22名

ご参加ください

図書館の催し 

北新宿図書館ミニシアター

●ミツバチのささやき
日時 3月3日(日)午後2時～3時45分
会場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
申込み 2月17日(土)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
問合せ 同館

子ども読書リーダー講座
「図書館員になろう!」

日時 3月9日(土)午後1時～4時
対象 小学生、8名
申込み 2月24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

就活×歴史講座

●人生における判断のこつ
日時 3月9日(土)午後2時～4時
会場 角筈地域センター(西新宿4-33-7)
申込み 2月17日(土)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

ぬいぐるみおとまりかい

日時 ▶ぬいぐるみのお預かりとおはなし会…3月13日(水)午後4時～4時

30分、▶ぬいぐるみとアルバムのお渡し…3月15日(金)午前9時から

対象 3歳～小学4年生、5名
持ち物 好きなぬいぐるみ
申込み 2月17日(土)から直接、問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 大久保図書館

室橋裕和が大久保の
多文化共生を語る

●「ルポ新大久保」の著者の講演
日時 3月10日(日)午後2時～3時30分
会場 大久保地域センター(大久保2-12-7)
申込み 2月17日(土)から電話または直接、問合せ先へ。先着30名。
問合せ 大久保図書館

女性の生き生き健康講座

日時 3月16日(土)午前10時30分～11時30分
会場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
申込み 2月28日(水)から電話または直接、問合せ先へ。先着20名。
問合せ 北新宿図書館

各図書館	
北新宿(北新宿3-20-2)	☎(3365) 4755
中町(中町25)	☎(3267) 3121
角筈(西新宿4-33-7)	☎(5371) 0010
大久保(大久保2-12-7)	☎(3209) 3812

全世代向けの
多彩な イベント 

ささえーる 薬王寺の講座 

●パソコン講座～写真の利用
日時 3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
申込み 2月26日(月)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20-40) ☎(3353) 2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

女性のための防犯対策 

日時 3月16日(土)午後2時～4時
対象 区内在住・在勤・在学の女性、20名
申込み 2月17日(土)～3月15日(金)に電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(3341) 0801・☎(3341) 0740

新宿区自治フォーラム2024 

●行動経済学[ナッジ]を使ったアプローチ～「エッジ」が効いた健康づくり
ウェブ会議ツール「Zoom」を利用し

たイベントです。手話通訳もあります。申込者には後日、動画サイトのURLを送信します。

日時 3月16日(土)午後2時～5時
申込み 3月8日(金)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みめます。定員500名。応募者多数の場合は抽選。
問合せ 新宿自治創造研究所 ☎(3365) 3474



人材募集 

自転車等駐輪対策協議会区民委員


対象 2月1日現在区内在住の方、2名
任期 4月から2年間
報酬 協議会(任期中に5回程度、月～金曜日の日中に1回2時間程度で開催)に出席の都度、1万円
選考 ▶1次…作文、▶2次…面接(4月中旬)
申込み 任意の用紙に「区内の駐輪場整備の在り方について」がテーマの作文(800字程度)と住所・氏名・年齢・電話番号・職業を記入し、3月15日(金)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。
問合せ 交通対策課交通企画係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273) 4265

保健・衛生 

学んで実践!
基本のフレイル予防 


日時 3月8日(金)午前10時～11時30分
対象 区内在住の65歳以上、20名
内容 フレイル予防の講義と体操
申込み 2月19日(月)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。先着順。
会場・問合せ 東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200) 1026・☎(3200) 1027

犬のしつけ方教室 

日時 3月9日(土)午後2時～4時
会場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) 
内容 犬・猫の問題行動治療専門獣医師による吠えの改善法についての講演
申込み 2月19日(月)～3月7日(休)に電話で問合せ先へ。先着40名。犬を連れての参加はできません。
問合せ 衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3148

腸のはたらきをよくする食生活 

●今日からできる腸活のすすめ
日時 3月12日(火)午後1時30分～3時30分
対象 区内在住の方、40名
申込み 2月19日(月)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。先着順。
会場・問合せ 東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200) 1026・☎(3200) 1027

料理が好きになる
野菜の料理講座 

YouTubeを利用した講座(20分程度)です。申込者には後日、動画サイトのURLとレシピを送信します。
配信期間 3月14日(木)まで
対象 区内在住・在勤・在学の方
メニュー ご飯、モヤシのチャンプルー、ニンジンしりしり、オクラともずくのスープ
申込み 3月10日(日)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。
問合せ 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