

イベントのつづき

無料不動産相談会

日 9月19日(休)午前10時～午後4時(受け付けは午後3時30分まで)

共 新宿区

場申 当日直接、区役所第1分庁舎1階または地下2階へ。

問 東京都宅地建物取引業協会第七ブロック(新宿区) ☎(6258)5205(月～金曜日午前10時～午後3時)

筋肉をつけたい人の
メンズクッキングセミナー
手軽なたんぱく質のととり方

日 9月25日(水)午前10時～12時

対 区内在住の男性、12名

内 講話、調理実習と試食

持 エプロン、バンダナ等髪を覆う布、手拭きタオル

申 9月9日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページからも申し込みます。

場 問 東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026



いきいきウォーク新宿
新宿御苑を巡る特別回

入園料は自己負担です。

日時・集合場所等 9月27日(金)午前9時30分新宿御苑新宿門前(内藤町11)集合、午後0時30分ころ解散

内 初心者向けの歩き方教室と約5kmのウォーキング

持 運動靴、両手が自由になるバッグ、飲み物。動きやすい服装でおいでください。

申 9月9日(月)～26日(休)に電話かファックス(4面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着60名。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・☎(5273)3930



保護猫セミナー
「知ってみよう!保護猫のこと」

日 9月28日(出)午後1時30分～3時

場 四谷地域センター(内藤町87)

申 9月9日(月)～26日(休)に電話で問合せ先へ。先着40名。新宿区ホームページからも申し込みます。

問 衛生課管理係 ☎(5273)3148



秋のつどい

日 9月30日(月)午後1時～4時

内 シニア活動館・地域交流館計7館の団体利用者による歌や踊りの発表

場申 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。

問 ▶ 高田馬場 ☎(3362)4560・信濃町

☎(5369)6737のシニア活動館、▶ 早稲田南町 ☎(3208)2552・新宿 ☎(3341)8955・山吹町 ☎(3269)6189・上落合 ☎(3360)1414・中落合 ☎(3952)7163の地域交流館

ささえーる 薬王寺の講座

1 ウォーキング講座

日時・集合場所等 10月1日(火)午前9時50分にJR駒込駅南口前広場集合、正午に巣鴨地域文化創造館(豊島区巣鴨4-15-11)で解散

対 区内在住の方、20名

2 退職後の生き方塾

日 10月3日～11月7日の木曜日午後1時30分～3時30分、全6回

対 区内在住・在勤のおおむね55歳以上、18名

内 定年後の時間を充実させるためのコミュニケーション、運動、調理実習ほか

3 囲碁で認知症予防と世代間交流
～囲碁超入門講座

日 10月4日～令和7年1月17日の金曜日(令和7年1月3日を除く)午後1時～3時、全15回

対 区内在住の50歳以上、14名

4 スマートフォン講座

日 10月9日(水)午後2時～4時

対 区内在住の60歳以上、5名

5 シニアの絵本読み聞かせ講座

日 10月10日～令和7年1月23日(11月7日、令和7年1月2日を除く)の木曜日午後1時～3時、全14回

対 区内在住の50歳以上、20名

6 オンライン体験講座

日 10月11日(金)午後1時30分～3時

対 区内在住の60歳以上、5名

内 タブレットの操作(タブレットの貸し出しあり)

7 調理ボランティア養成講座

日 10月17日・31日の木曜日午前10時～12時、全2回

内 講座修了後区内の高齢者食事サービスグループで月1回～2回程度調理ボランティアとして活動できる方、6名

共通事項

場 ▶ 2 は信濃町シニア活動館(信濃町20)、▶ 3 ～7 はささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町20-40)

申 ▶ 1 ～4 6 は9月18日(火)まで、▶ 5 7 は9月25日(火)までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問 ささえーる 薬王寺 ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)

リサイクル講座
古布からベレー帽作り

日 10月4日(金)午前10時～午後4時

対 区内在住・在勤の方、10名

費 400円(材料費等)

持 アイロンをかけた古布(90cm×50cm程度)を2種類、裁縫道具、まち針20本以上、筆記用具

共 新宿環境リサイクル活動の会

申 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、9月21日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 問 新宿リサイクル活動センター(〒169-0075 高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)

Magical World
日本とインドの舞踊体験

日 10月6日(日)午後2時～4時

対 区内在住・在勤・在学の方、40名

内 日本とインドの舞踊の紹介、基本のポーズやステップを学ぶワークショップ、おやつ交流ほか

持 靴下または足袋、飲み物、タオル

申 当日直接、会場へ。先着順。

場 問 大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961

ささえーる 中落合の講座

●お手軽薬膳ボランティア講座

日 10月7日～12月16日の第1・3月曜日午前10時～12時、全6回

対 区内在住・在勤・在学の方、8名

持 エプロン、三角巾

申 9月25日(火)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 問 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日 内 ▶ ①シニアのためのスマホ講座…10月8日・22日の火曜日午後1時～3時、全2回、▶ ②エクセル入門…10月2日～23日の水曜日午後1時～3時、全4回

費 ▶ ①3,000円、▶ ②6,000円(いずれも教材費等)

場申 往復はがきに4面記入例のほか希望講座(①②の別)を記入し、9月7日(出)～20日(必着)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。申し込みが2名以下の場合は中止します。

問 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

食生活改善教室

●疲れにくい体を食事で作ろう

日 10月9日(水)午後1時30分～3時30分

対 区内在住の方、30名

申 9月9日(月)～10月7日(月)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページからも申し込みます。

場 問 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161

