

イベントのつづき

心の負担を軽くする家事半分術

YouTubeでセミナーの動画(90分程度)を配信します。申込者には動画サイトのURLを送信します。

配信期間 6月2日(月)まで

対 区内在住・在勤・在学の方

内 家事分担のコツ、気楽で苦しくない家事との付き合い方

申 6月2日(月)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 男女共同参画課 ☎(3341)0801

ささえーる 薬王寺の講座

①ささえーる歌声広場

日 5月27日(火)午前10時～11時30分

対 区内在住の60歳以上、20名

内 ハミングや歌による嚙下機能等の促進とリズム活動を通じた身体機能のトレーニング

②ウォーキング講座

民音音楽博物館、神宮外苑、国立競技場等を巡ります。

日時・集合場所等 6月3日(火)午前9時30分にささえーる 薬王寺集合、正午ごろ国立競技場千駄ヶ谷門(霞ヶ丘町10-1)で解散

対 区内在住の方、20名

③お手軽薬膳講座

日 6月5日、8月7日、9月4日、10月2日の木曜日午後1時30分～3時30分、全4回

対 区内在住の60歳以上、6名

内 身近な食材でできる薬膳の紹介

④パソコン講座

日 6月6日・13日・20日・27日の金曜日午後1時30分～3時、全4回

対 区内在住の60歳以上、5名

内 エクセル入門、表計算ほか

⑤ウクレレの音色で生かすボランティア講座

講座終了後、希望者で社会貢献活動のためのグループを作ります。ウクレレはレンタルできます。

日 6月11日・25日、7月9日・23日、8月6日・20日の水曜日午後3時30分～5時、全6回

※講座終了後に別途フォローアップ講座があります。

対 区内在住の60歳以上、10名

共通事項

申 ▶①は5月7日(火)～14日(水)に、▶②～⑤は5月7日(火)～21日(水)に電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 同館(市谷薬王寺町20-40) ☎(3353)2333 (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)



ストレッチ&ボイストレーニング

日 6月3日(火)午後2時～4時

申 往復はがきに4面記入例のほか年齢・区内在勤の方は勤務先を記入し、5月17日(必着)までに問合せ先へ。定員30名。応募者多数の場合は区内在住・在勤の方を優先して抽選。

場 同 角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-7) ☎(3377)1373



消費者大学講座

地域の消費者教育の担い手となる人材育成のため、「くらしの中の消費者トラブル」をテーマに実施します。5回以上受講した方には修了証書をお渡しします。詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



日 6月7日・21日・28日、7月12日・26日、8月9日の土曜日午後2時～4時、全6回  
※各回のみ参加もできます。

場 新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)

対 区内在住・在勤・在学の方、30名

申 5月23日(必着)までに往復はがき・ファックス・電子メールに4面記入例のほかお持ちの方はファックス番号を記入し、区消費者団体連絡会(〒169-0075高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター分館内) ☎(3205)1007・✉s-shodanren@outlook.jpへ。応募者多数の場合は抽選。

問 新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834

コンサート  
「アイルランドの歌とハープと物語」

日 6月8日(日)午後2時～3時30分

場 大久保地域センター(大久保2-12-7)

対 小学生以上、30名

申 5月7日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

問 大久保図書館 ☎(3209)3812

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日 ① ▶①シニアのためのスマホ講座…6月10日・24日の火曜日午後1時～3時、全2回、▶②ワード入門…6月4日～25日の水曜日午後1時～3時、全4回、▶③Windows入門…6月6日～27日の金曜日午後1時～3時、全4回

費 ▶①3,000円、▶②③6,000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(①②③の別)を記入し、5月7日(火)～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 同ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

はじめてのパーソナルカラー

日 6月11日(火)午後7時～8時30分

内 パーソナルカラーの基礎知識

※パーソナルカラー診断はありません。

申 往復はがきに4面記入例のほか年齢・性別、区内在勤の方は勤務先を記入し、5月24日(出)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。定員20名。応募者多数の場合は区内在住・在勤の方を優先して抽選。

場 同 角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-7) ☎(3377)1373

新宿いきいき体操講習会

持ち物について詳しくは、参加者に郵送でご案内します。介護予防のミニ講座「腰痛対策～腰が痛む人のための まげてのばして 痛まん腰体操」もあります。内容等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



日 6月17日(火)午後2時～4時

場 牛込笹塚地域センター(笹塚町15)

対 区内在住・在勤の方、30名

申 5月8日(水)～21日(水)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568・☎(6205)5083



こうげん  
膠原病講演会

●関節リウマチの治療と日常ケア

日 6月19日(水)午後2時～4時

対 関節リウマチと診断されている方とその家族、症状にお悩みの方、30名

内 膠原病内科専門医による講話

申 5月7日(火)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。



場 同 牛込保健センター(矢来町6) ☎(3260)6231・☎(3260)6223