

## イベント

講座や催事などに関する情報を掲載しています

### 高齢者・介護

#### (株)明治による「明治の食育」 ～カラダは食べた物からできている

日 1月13日(火)午後2時～3時30分

対 区内在住の60歳以上、50名

申 1月5日(月)～12日(祝)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 関 高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)  
☎(3200)5816(午前9時～午後6時)

#### 新春「落語を楽しむ会」

日 1月18日(日)午後1時30分～3時

対 区内在住の60歳以上、30名

出演 大泉落語研究会

申 12月25日(火)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。  
※参加には利用証の作成が必要です。

場 関 北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)  
☎(5348)6751・☎(3369)0081(午前9時～午後6時)



#### 認知症に関する相談

●認知症・もの忘れ相談(医師による相談)

日 場 ▶①1月6日(火)…落合保健センター(下落合4-6-7)、▶②1月21日(火)…四谷高齢者総合相談センター(四谷三栄町10-16)、いずれも午後2時30分～4時

対 区内在住でもの忘れが心配な方、各日4名

申 12月17日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

問 ▶①落合第一☎(3953)4080・▶②四谷☎(5367)6770の各高齢者総合相談センター

●認知症介護者相談(精神科医師による相談)

日 1月22日(木)午前9時30分～11時30分

場 区役所本庁舎3階302会議室

対 認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名

申 12月17日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

問 高齢者支援課高齢者相談第一係☎(5273)4593

#### 介護者講座

●介護者のための正しい体の使い方

日 1月27日(火)午後1時30分～3時

場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

対 区内在住・在勤の方、30名

内 腰痛や肩こり等に悩む方向けの体操

申 12月17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。

問 四谷高齢者総合相談センター☎(5367)6770・☎(3358)6922

### すべての方

#### 五感で楽しむ!野菜の料理講座

●手作りおせちに挑戦

YouTubeで講座の動画(30分程度)を配信しています。申込者には動画サイトとレシピのURLを送信します。

配信期間 1月14日(火)まで

対 区内在住・在勤・在学の方

メニュー ▶豚肉の昆布巻き、▶海老の黄金焼き、▶お煮しめ、▶栗きんとん、▶紅白なますほか



申 1月10日(土)まで新宿区ホームページ(上二次元コード)から申し込みます。

問 健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494

#### 京王 Jr.ウインターカップ2025-26

●全国U15バスケットボール選手権大会

詳しくは、同大会ホームページ(下二次元コード。☎https://juniorwintercup2025-26.japanbasketball.jp/)をご覧ください。

日 1月4日(日)～8日(木)

後援 新宿区ほか

場 申 当日直接、京王アリーナTOKYO(調布市西町290-11)へ。

問 京王電鉄(株)沿線価値創造部☎042(337)3046

#### 市民とNPOの交流サロン

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したイベントです。

日 1月8日(木)午後6時45分～8時45分

内 アフリカ等の子どもたちに学校給食を贈るNPO法人TABLE FOR TWOの活動紹介

申 電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右上二次元コード。☎https://snponet.net/)からも申し込みます。

問 NPO協働機構(高田馬場4-36-12)☎(5206)6527・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.net

#### 保護猫譲渡会

猫の正しい飼い方についても学べます。

日 1月10日(土)午後1時30分～3時30分(入場は午後3時まで)

場 エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)

共 イオンペット(株)

問 衛生課管理係☎(5273)3148



#### ささえーる 薬王寺の講座

●スマートフォン講座

日 1月14日(火)午後2時～4時

●パソコン講座

日 1月16日(金)・23日(金)・30日(金)午後1時30分～3時、全3回

共通事項

対 区内在住の60歳以上、5名

申 12月24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。

場 関 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)

#### 作って食べよう!がん療養中の方・家族に役立つ料理教室

日 1月15日(木)午前11時～午後2時

場 大久保地域センター(大久保2-12-7)

対 区内在住・在勤でがん療養中の方とご家族ほか、10名

内 手軽に栄養がとれるメニューの調理・試食ほか

持 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

申 12月17日(火)～1月8日(木)に電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問 暮らしの保健室☎(3205)3114・☎(3205)3115・✉hokenshitu@kjc.biglobe.ne.jp

#### 食生活改善教室

日 1月16日(金)午前10時30分～午後0時30分

対 区内在住の方、20名

内 料理の工夫・豆知識の講演、試食

申 12月17日(火)から電話で問合せ先へ。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 関 落合保健センター(下落合4-6-7)☎(3952)7161

#### 新宿NPO活動基礎講座

●PR視点のコミュニケーション講座

日 内 ▶1月16日(金)午後6時45分～8時45分…広報・PRの方法、▶2月5日(木)午後6時45分～8時45分…実践PRテクニック、全2回

費 各1,000円(資料代等)

申 電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右上二次元コード。☎https://snponet.net/)からも申し込みます。