

● 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 ①

(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～

- 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・問 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」

- 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(木)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・問 北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)
☎ (5348)6751・Fax (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)

■ 場 ▶ ①1月6日(火)…落合保健センター(下落合4-6-7)、▶ ②1月21日(木)…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(水)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)

■ 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(水)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

■ 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(木)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・
Fax (3358)6922

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



● 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。

■ 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。

■ 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・Fax (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。

■ 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

■ 1月14日(木)午後2時～4時

● パソコン講座

■ 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(水)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・問 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

■ 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(木)～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・Fax (3205)3115・hokenshitsu@kjc.biglobe.ne.jp

食生活改善教室

■ 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(木)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。

場・問 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

■ 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。

