

日=日時・期間 定=定員 費=費用 共=共催
場=会場・場所 内=内容 持=持ち物 申=申込・申請方法
対=対象 講=講師 主=主催 問=問合せ

📶 =オンライン開催 🖥️ =HPで詳しく

👶 …こども・教育 🏠 …高齢者・介護 ♿ …障害のある方 👤 …事業者の方 👥 …すべての方 🤝 …人材募集



はがき・ファックス 等の記入例

講座・催し等の申し込み

- ①講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな)
④電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。 ※費用の記載のないものは、原則として無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

ピックアップ

新宿区「女性の健康週間」イベント

なるなるフェスタ2026

女性が **健康になる** **キレイになる** **楽しくなる** イベントです

日 **3月7日(土)午前10時～午後3時**

(午前9時45分開場、受け付けは午後2時30分まで)

場・問 **女性の健康支援センター**(四谷保健センター内、四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161

お子さんや男性もご参加ください。会場には授乳室もあります。

※申し込み方法の記載がない催しは、当日直接、会場へおいでください。記載がある催しは、新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込めます。

詳しくは、新宿区
ホームページを
ご覧ください



健康になる

メインセミナー

- 第1部 講座「乳がんの基礎知識～乳癌学会のガイドラインを活用しよう」



講師 海瀬博史
(乳腺外科医)

- 第2部 シンポジウム

「私たち(乳がん体験者)が伝えたいこと」

午前10時20分～11時20分

申 2月9日(月)から電話で問合せ先へ。先着50名。託児あり(未就学児、先着5名)。

「朝食のススメ」

午前10時～午後2時30分

内 手軽に栄養が取れる朝ごはんメニューを紹介
※試食があります(数に限りあり)。



お口を使って遊ぼう!

午前10時～午後2時30分

内 「吹き戻し」で口唇機能のトレーニング



食品衛生クイズで

食中毒について学ぼう!

午前10時～午後2時30分

※クイズとアンケートに回答すると、新宿あわわグッズガチャに参加できます(数に限りあり)。

乳がん体験者の会

「みんなで考えよう、乳がんのこと」

午前10時～午後2時30分

内 乳房モデルを使った乳がん等のしこりの触知体験

体のチェックコーナー

- 血圧・血管年齢・ヘモグロビン値の測定

午前10時～午後2時30分

内 18歳以上

- ヘモグロビンA1cの測定

午前10時15分～11時30分

午後1時～2時15分

対 区内在住・在勤・在学の18歳以上、各回42名

申 2月9日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。

医療従事者による健康相談

午前10時～午後2時30分(1人につき5分程度)

内 頭痛・認知症・足の悩み相談

講座「あなたの腸は大丈夫？」

午後1時～1時45分、午後2時～2時45分

内 大腸がんを予防する生活習慣や早期発見する方法を紹介

申 2月9日(月)から電話で問合せ先へ。各回先着20名。託児あり(未就学児、各回先着5名)。

キレイになる

ハンドケアで
癒やしタイム

午前10時～
午後2時30分
(1人につき3分程度)



呼吸と姿勢を整える
ピラティス

▶ 正午～0時45分

▶ 午後1時45分～2時30分

申 2月9日(月)から電話で問合せ先へ。各回先着25名。

楽しくなる

マジック

午前10時～午後2時30分



みんなで体験「科学あそび」

▶ 午前10時30分～11時10分

▶ 正午～0時40分



ワクワクおまつりひろば

午前10時～午後2時30分

クイズラリー

午前10時～午後2時30分

K-POP キッズダンス公演

午前10時～10時15分

ちびっこ聴診器体験

午前10時～午後2時30分

レントゲンの不思議

●身近な放射線について
知ろう(コーナー)

午後1時～2時30分

●いろいろな物が透けて
見えるよ
(レントゲンショー)

▶ 午後1時～1時45分

▶ 午後2時～2時45分