

いつまでも元気で過ごすために

区オリジナル 3つの体操・トレーニング体験会

介護予防・フレイル予防の知識を学びながら、新宿いきいき体操・新宿ごっくん体操・しんじゅく100トレを一度に体験してみませんか。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。

日 5月20日(水)午後2時～4時
場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対 区内在住・在勤の18歳以上、45名程度

申 4月17日(金)～5月1日(金)に電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568・☎(6205)5083へ。先着順。

- ☎ 新宿いきいき体操…地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)3839
- ☎ 新宿ごっくん体操…健康政策課地域医療係 ☎(5273)3494
- ☎ しんじゅく100トレ…健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494



新宿いきいき体操 新宿ごっくん体操 しんじゅく100トレ

新宿いきいき体操講習会

介護予防のミニ講座「足のトラブル対策～足もとから健康に！イキイキ満足習慣」もあります。動画は新宿区ホームページ(上二次元コード左)からご覧いただけます。

日 5月27日(水)午後2時～4時
場 柏木地域センター(北新宿2-3-7)

対 区内在住・在勤の方、30名

申 4月17日(金)～5月13日(水)に電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

☎ 地域包括ケア推進課介護予防係



ヴィレッジ女神湖(長野県立科町)のご利用を

夏休みの利用抽選を行います

詳しくは、同施設ホームページ(右上二次元コード。HP <https://megamiko.net/>)をご覧ください。

受付窓口 ▶月～金曜日…区保養施設受付(本庁舎1階) ☎(5273)3881(午前9時～午後5時)、▶土・日曜日、祝日等…㈱日本旅行 ☎(5369)3902(午前10時～午後6時)

利用期間 7月17日(金)～8月31日(月)

※7月30日(水)～8月1日(木)、8月3日(土)～5日(日)は学校行事のため利用できません。

対 区内在住・在勤の方と同行者

宿泊日数 3泊4日まで(1グループにつき5室まで)

申 4月27日(必着)までに受付窓口・特別出張所で配布している専用往復はがき(1グループにつき1枚)でお申し込みください。結果は全員に5月8日(金)までにお知らせします。当選した方は5月14日(木)までに受付窓口へ電話または直接、利用申請をしてください。期限までに利用申請がない場合、当選結果(予約)は取り消します。

※抽選後の空室は、通常どおり利用希望日の2か月前の同日～2日前に受付窓口で予約を受け付けます。

区の担当課 教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1058



＼からだにいいことはじめよう！/ 公衆浴場で湯ゆう健康教室

健康でいるために役立つ講座やレクリエーションに参加しませんか。

日場内下表のとおり。時間は▶①②午後2時～2時45分、▶③午後1時30分～2時15分(終了後に無料で入浴可)

対 区内在住の60歳以上でふれあいクーポンをお持ちの方、各回15名程度

持 ふれあいクーポン

※ふれあいクーポンのシールは消費しません。

申 4月17日(金)から電話で問合せ先へ(1人につき4教室まで)。先着順。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みめます。



会場	第1回	第2回	第3回	第4回
①万年湯(大久保1-15-17)	5月7日(木) 筋肉を保つための食事	5月21日(木) 初心者でも楽しめるスポーツ! ポッチャ	5月28日(木) 健口体操でいつまでも元気に!	6月4日(木) いきいき長生きフレイル予防
②大星湯(市谷台町18-3)	5月8日(金) 楽しい脳トレ教室 みんなで歌おう編	5月15日(金) 簡単な体操でいきいき生活	5月22日(金) 美味しく食べて健康に	5月29日(金) いきいき健口生活
③弁天湯(余丁町5-1)	6月2日(火) ストレッチ 3B体操	6月16日(火) フレイル(虚弱) 予防 今からできること	6月23日(火) 健口体操でいつまでも元気に!	6月30日(火) 美味しく食べて健康に!

☎ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567

区長と話そう～しんじゅくトークに参加しませんか

テーマは「みなさんと一緒に考える“新宿の未来”～これまでの新宿区基本構想・総合計画の取組を振り返って」

吉住区長が、区民の皆さんと上記テーマや、各地域の身近な課題について直接意見交換します。



吉住区長

地域	日時(各回1時間30分程度)	会場(地域センター)
大久保	5月21日(水)午後6時30分から	大久保(大久保2-12-7)
笹塚	6月3日(水)午後6時30分から	牛込笹塚(笹塚町15)★
若松町	6月22日(月)午後6時30分から	若松(若松町12-6)
角筈	6月23日(火)午後2時から	角筈(西新宿4-33-7)
榎町	6月24日(水)午後4時30分から	榎町(早稲田町85)
柏木	6月25日(木)午後2時から	柏木(北新宿2-3-7)
戸塚	6月26日(金)午後4時30分から	戸塚(高田馬場2-18-1)
四谷	7月3日(金)午後4時30分から	四谷(内藤町87)
落合第二	7月7日(火)午後6時30分から	落合第二(中落合4-17-13)
落合第一	7月8日(水)午後6時30分から	落合第一(下落合4-6-7)

★区民ホールで開催します。

申 所定の申込書(1人につき1会場まで)を開催日の前日(土・日曜日を除く。手話通訳・ヒアリンググループ・一時預かり保育等を希望する方は5月1日(金)午後5時) (必着)までに郵送・ファックスまたは直接、問合せ先へ。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みめます。申込書は問合せ先・特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。



☎ 区政情報課広聴係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)4065・☎(5272)5500