

イベントのつづき

ささえーる 薬王寺の講座

●ストレッチ3B体操

日 5月22日(金)午後1時30分～3時

内 ボール・ベル・ベルター(3B)の補助具を使い、音楽に合わせてストレッチ

●ささえーる歌声広場

日 5月26日(火)午前10時～11時30分

内 ハミングや歌による<sup>えんげ</sup>嚙下機能等の促進とリズム活動を通した身体機能のトレーニング

共通事項

対 区内在住の60歳以上、20名

申 5月13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 同館(市谷薬王寺町20-40) ☎(3353)2333 (土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識等を学びます。

日 5月23日(土)午後2時～3時30分

場 若松地域センター(若松町12-6)

対 区内在住・在勤・在学の方、40名

申 4月28日(火)から電話かファックス(11面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

場 若松町高齢者総合相談センター ☎(5292)0710・☎(5292)0716

修理の講座  
「包丁研ぎの座学と実技」

日 5月24日(日)午前10時～11時30分

対 区内在住の方、6名

持 家庭用の包丁1本(厚手の紙等で巻く)、雑巾1枚

申 往復はがきに11面記入例のとおり記入し、5月12日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 同新宿リサイクル活動センター(〒169-0075 高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)

リサイクル講座

●古布からワイドパンツ作り

日 5月29日(金)午前10時～午後4時

対 区内在住・在勤の方、8名

費 300円(材料費等)

持 古布(着物地の場合は幅38cm×長さ4m以上、洋服地の場合は幅90cm×長さ2m以上)、幅広ゴム(幅2.5cm×ご自分のウエスト分の長さ)、裁縫道具、まち針20本以上、筆記用具

共 新宿環境リサイクル活動の会

申 往復はがきに11面記入例のとおり記入し、5月10日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 同新宿リサイクル活動センター(〒169-0075 高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)

新宿いきいき体操サポーター養成セミナー

2日間のセミナーを修了した方には修了証書をお渡しし、サポーター名簿に登録します。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。



日 6月4日(木)・11日(木)午後2時～4時、全2回

場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

対 区内在住・在勤の18歳以上、20名程度

申 4月30日(木)～5月21日(木)に電話かファックス(11面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

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

硬式テニスシングルス大会・男子

日 6月7日(日)午前9時～午後6時

場 甘泉園公園庭球場(西早稲田3-5)

対 区内在住・在勤の18歳以上の男性(学生を除く)、30名

費 2,000円

持 ボール1缶

申 往復はがきに11面記入例のほか年齢を記入し、5月25日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 同区硬式庭球連盟・篠田康美(〒162-0052 戸山2-33-1231) ☎090(3812)8603

東京理科大学オープンカレッジ  
割引講座～春夏期開催分

区と包括連携協定を結んでいる同大学の講座の一部を割引価格で受講できます。詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード)。<https://www.tus.ac.jp/manabi/>でご案内しています。



場 セントラルプラザ(千代田区飯田橋4-10-1)

対 区内在住の方

場 同大学オープンカレッジ事務局 ☎(5227)6268



一般向け

戸山図書館 ☎(3207)1191

▶ 朗読で味わう文学 こうばこの会(6/6)

子ども向け

角筈図書館 ☎(5371)0010

▶ おひざにおいでつのはず絵本講座(5/23)

ホームページでもイベント情報を発信しています



一般向け



子ども向け

お知らせ

まちや暮らしに関する情報を掲載しています

子ども・教育

子どもエコ広場新宿 新メンバーを募集

令和9年3月までの月1回(8月を除く)、エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4)を拠点に、工作やものづくり、実験等を通じて楽しみながらエコについて学びます。費用等詳しくは、お問い合わせください。

※オンラインで開催する場合があります。

対 区内在住・在学の小学生

申 はがきか電子メールに11面記入例のほか学校名・学年・電子メールアドレスを記入し、問合せ先へ。

場 同環境学習情報センター(〒160-0023 西新宿

2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・  
✉info@shinjuku-ecocenter.jp

障害のある方

聞こえない方のための缶バッジを配布しています

障害者福祉課(本庁舎2階)で配布しており、衣服やカバン、ヘルプマーク等に付けられます。見かけた方は温かいご配慮をお願いします。



場 障害者福祉課福祉推進係 ☎(5273)4516・  
☎(3209)3441

すべての方

新宿スポーツセンター(大久保3-5-1) プールの利用再開

●5月上旬再開

利用再開日等詳しくは、4月27日(月)までに新宿区ホームページ(右二次元コード)でお知らせします。



場 同センター ☎(3232)0171(午前9時～午後10時)