

元気な高齢者向け 介護予防教室

7月～9月の
参加者を
募集

日時 定例下表のとおり。午前は10時～11時30分、午後は3時～4時30分、各全9回(祝日等を除く)

対象 区内在住の65歳以上

※健康状態により参加をお断りする場合があります。

※介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加できません。

費用 1回100円

申込 はがき(1人1枚)に10面記入例のほか生年月日・受付番号(1～12の別。第2希望まで希望順)を記入し、5月20日(水)(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は初めて参加する方を優先して抽選し、結果は応募者全員に6月2日(火)ごろお知らせします。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。

※同時期に下表の複数の教室には参加できません。

※当選者には、後日発送する承諾書に緊急連絡先(住所・氏名・電話番号・参加者との関係)を記入し、提出していただきます。

問い合わせ先 地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4568



教室の様子

教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間 初回の日程	定員
シニア脳活 トレーニング教室 認知症の予防(認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館 (早稲田南町50)	火曜日・午後 7月7日	15名
	2	落合第一地域センター (下落合4-6-7)	水曜日・午後 7月8日	15名
シニアバランス トレーニング教室 座って行う運動を中心に、 上半身を鍛えて若々しく動 ける体づくり	3	北新宿地域交流館 (北新宿2-3-7)	水曜日・午後 7月8日	20名
	4	高田馬場シニア活動館 (高田馬場3-39-29)	火曜日・午前 7月7日	20名
	5	上落合地域交流館 (上落合2-28-8)	木曜日・午前 7月2日	15名
	6	高田馬場地域交流館 (高田馬場1-4-17)	金曜日・午前 7月3日	20名
シニアスポーツ チャレンジ教室 立って行う運動を取り入 れ、下半身の筋力を鍛えて 転倒予防	7	細工町高齢者在宅 サービスセンター	火曜日・午前 7月7日	7名
	8	(細工町1-3)	木曜日・午前 7月2日	7名
	9	ささえーる 中落合 (中落合1-7-1)	火曜日・午前 7月7日	14名
	10	東五軒町地域交流館 (東五軒町5-24)	火曜日・午前 7月7日	15名
	11	西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35)	金曜日・午前 7月3日	20名
	12	戸山シニア活動館 (戸山2-27-2)	金曜日・午後 7月3日	25名

ささえーる 薬王寺の講座

①ウォーキング講座

荒木町・若葉エリアや民音音楽博物館を巡ります。

日時・集合場所等 6月2日(火)午前9時30分に同館集合、正午ごろ信濃町希望公園(信濃町30)で解散

対象 区内在住の方、20名

②スマートフォン講座

スマートフォンは貸し出します。質問がある方はご自身のスマートフォンをお持ちください。

日時 6月3日(水)午後2時～5時

対象 区内在住の60歳以上、5名

③お手軽薬膳講座

日時 6月4日(木)、7月2日(水)、9月3日(木)、11月5日(土)午後1時～3時、全4回

対象 区内在住の60歳以上、8名

内容 身近な食材のできる薬膳の紹介

費用 400円(材料費)

④パソコン講座

日時 6月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)午後1時30分～3時、全4回

対象 区内在住の60歳以上、5名

内容 ワードの基礎、文書の作成、画像のダウンロードほか

共通事項

申込 5月20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)

ささえーる 中落合の講座

①からだ元気体操体験会

受講後、地域団体に加入し継続的に活動できます。

日時 6月8日(月)午前10時～12時、午後1時30分～3時30分(いずれも同じ内容)

②これからの元気を支える食事術

日時 6月9日(火)、7月14日(火)午前10時～12時、全2回

内容 料理を通じたボランティア活動ほか

共通事項

対象 区内在住・在勤・在学の方、▶①各10名、▶②8名

申込 6月1日(月)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

高田馬場地域交流館の催し 1

①お試し翫翠会

日時 5月23日(土)午前10時～11時30分

内容 太極拳の体験

②鶴羽の音読教室

日時 6月1日(月)午後2時～3時30分

共通事項

対象 区内在住の60歳以上、▶①10名、▶②30名

申込 ▶①は5月7日(水)～22日(金)、▶②は5月28日(水)～31日(日)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。参加には利用証の作成が必要です。

場 同館(高田馬場1-4-17) ☎(3200)5816(午前9時～午後6時)



筋骨・体力確認会

～きがるにチェック！

年度内1人につき1回まで参加できます。

日時 6月9日(火)午後2時～4時

場 角筈地域センター(西新宿4-33-7)

対象 区内在住の65歳以上で医師から運動を禁止されていない方、35名

内容 運動能力・骨密度・血管年齢・パタカ(口腔機能)測定、介護予防体操の紹介ほか

申込 5月11日(月)～26日(火)に電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は6月1日(月)ごろ全員に郵送でお知らせします。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。

問い合わせ先 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568

