

イベントのつづき

ストレッチ&ボイストレーニング

日 6月2日(火)午後2時～4時  
 申 往復はがきに10面記入例のほか年齢、区内在勤の方は勤務先の名称を記入し、5月17日(必着)までに問合せ先へ。定員30名。応募者多数の場合は区内在住・在勤の方を優先して抽選。  
 場 角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-7) ☎(3377)1373

リサイクル講座

●古布から夏のリバーシブル帽子作り  
 日 6月9日(火)午前10時～午後4時  
 対 区内在住・在勤の方、10名  
 費 400円(材料費等)  
 持 古いズボンやスカート等をほどいてアイロンをかけた木綿の布(70cm×70cm以上)2枚(色柄の違うもの)、メジャー、裁ちばさみ、まち針20本以上、裁縫道具、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10面記入例のとおり記入し、5月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。  
 場 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)



人生会議ってなに？

●話しておきたい「私らしい生き方・終わり方」  
 人生会議(ACP)をご存じですか。終活の前にとどう生きていきたいか考えてみませんか。  
 日 6月9日(火)午前10時～11時30分  
 場 落合第二地域センター(中落合4-17-13)  
 対 区内在住・在勤・在学の方、30名  
 申 5月7日(休)～6月8日(月)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。  
 問 健康政策課地域医療係 ☎(5273)3839・☎(5273)3876

食育セミナー

●大人の食育 わかめの体験学習  
 日 6月12日(金)午前10時30分～12時  
 対 区内在住の方、20名  
 内 加工前のわかめの観察ほか(試食あり)  
 申 5月7日(休)～6月8日(月)に電話で問合せ先へ。先着順。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。  
 場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161



暑さに負けない体をつくるためのメンズクッキングセミナー

●夏バテ予防にぴったりの食事をつくろう  
 日 6月17日(水)午前10時～12時  
 対 区内在住の男性、12名  
 持 エプロン、三角巾かバンダナ、手拭きタオル  
 申 5月7日(休)から電話で問合せ先へ。先着順。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。  
 場 東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026



新宿いきいき体操講習会

介護予防のミニ講座「腰痛対策～腰が痛む人のための まげてのばして痛まん体操」もあります。新宿いきいき体操の動画は新宿区ホームページ(右上二次元コード)からご覧いただけます。  
 日 6月17日(水)午後2時～4時  
 場 角筈地域センター(西新宿4-33-7)  
 対 区内在住・在勤の方、30名  
 申 5月11日(月)～6月3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。  
 問 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568・☎(6205)5083



膠原病療養相談

日 6月18日(木)午後2時～4時30分  
 対 区内在住で膠原病の診断または心配があり同相談を利用したことがない方、5名  
 内 専門医・理学療法士による個別相談・リハビリ指導  
 申 5月7日(休)から電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。  
 場 牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231・☎(3260)6223



女性しごと応援キャラバンin新宿

●わたしらしくはたらく第一歩  
 ～これからのライフキャリアデザイン  
 日 6月23日(火) ▶①セミナー…午前10時～12時、▶②個別相談会…午後0時15分～1時20分(1人につき30分)  
 場 ビジョンセンター西新宿(西新宿1-22-2)  
 対 就職活動中の女性、▶①100名、▶②12名  
 内 自分に合った働き方、仕事探しの方向性の発見  
 共 新宿区  
 申 5月7日(休)から電話で問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。託児あり(生後6か月以上の未就学児、先着10名。6月16日(火)正午までに問合せ先ホームページから申し込み)。  
 問 同イベント運営事務局 ☎(4550)0973(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)



新宿混声合唱団創立60周年記念演奏会

●区内在住の方を無料招待  
 日 6月28日(日)午後2時から(午後1時30分開場)  
 場 新宿文化センター(新宿6-14-1)  
 対 区内在住の方、50組100名  
 後 新宿区ほか  
 申 5月7日(休)～6月20日(出)に同合唱団ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。先着順。  
 問 同合唱団・近久 ☎090(2366)7219



一般向け

戸山図書館 ☎(3207)1191  
 ▶漱石山房記念館見学ツアー&ミニ講演会(5/24)  
 ▶くらしの講座 いきいきシニアライフ～自分らしく生きるための任意後見など様々な公的制度(5/30)



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