

## ささえーる 薬王寺のイベント

### ①ささえーる 薬王寺フェスタ

**日**内 ▶ 1 9月1日(火)～7日(月)午前9時～午後6時…高齢者等支援団体の作品展示(写真・新聞等)、▶ 2 9月4日(金)午後1時30分～3時30分…高齢者等支援団体の活動発表会(ウクレレ演奏・読み聞かせ・フラダンス等)、▶ 3 9月5日(土)午前10時～11時、午前11時30分～午後0時30分…パフォーマンスショー(似顔絵・南京玉すだれ・変面等。いずれも同じ内容)

**対** 2 3は区内在住の方、各50名

### ②ささえーる 歌声広場

**日** 9月15日(火)午前10時～11時30分

**対** 区内在住の60歳以上、20名

**内** ハミングや歌による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

### ③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** 9月16日(水)午後2時～5時

**対** 区内在住の60歳以上、5名

#### 共通事項

**申** ▶ ① ① 1 2は当日直接、会場へ。▶ ① 3 ② ③は8月17日(月)～9月2日(水)に電話または直接、問合せ先へ。① 2 3は先着順。② ③は応募者多数の場合は抽選。

**場** 問 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 中落合のイベント

### ①ささえーる 中落合0円市

**日** 9月22日(休)午後1時～3時

**内** フリーマーケット(食品不可。引き取り手のない物品は持ち帰り)

**申** ▶ 参加希望者は当日直接、会場へ。▶ 出品希望者は8月17日(月)～9月15日(水)に電話で問合せ先へ。先着24名。

### ②認知症予防運動講座「みんなでコグニサイズ」

受講後、団体に加入し継続的に活動していただけます。

**日** 10月2日・9日・16日・23日、11月6日・13日・20日、12月4日・11日・18日の金曜日午前10時～12時、全10回

**対** 区内在住・在勤・在学の方、15名

**申** 9月24日(木)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

#### 共通事項

**場** 問 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囲碁初級講座

**日** 8月27日(休)午後2時～4時

### ②活動お披露目会

**日** 9月13日(日)午後1時～4時

**内** 同館で活動している個人・団体の発表会

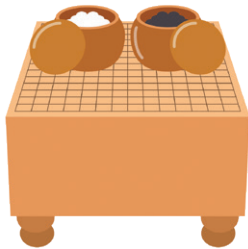
#### 共通事項

**対** 区内在住の60歳以上

**申** ▶ ①は8月17日(月)～26日(水)に電話または直接、問合せ先へ。先着10名。▶ ②は当日直接、会場へ。

※参加には利用証の作成が必要です。

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



野菜を知り、  
味わう

## 初心者向け料理講座

オンライン

### 夏野菜のコクうま味噌炒め定食

YouTubeで野菜を使った料理や旬の野菜の目利きを学べる講座の動画(20分程度)を配信しています。申込者には動画サイトとレシピのURLを送信します。

**配信期間** 9月14日(月)まで

**対** 区内在住・在勤・在学の方

#### メニュー

▶ ナスと豚肉の味噌炒め風

▶ オクラとキュウリの梅和え

▶ ご飯

**申** 9月10日(木)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。

**問** 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494



しんじゆく  
健康  
スタンプ



## 発表120年記念 朗読劇「坊っちゃん」



区ゆかりの文豪・夏目漱石が「坊っちゃん」を発表して120周年を迎えたことを記念し、声優による朗読劇を上演し、同作品を味わいます。

**日** 11月1日(日)午後2時30分～4時(午後1時30分開場)

**費** ▶ S席…5,500円、▶ A席…4,000円

**場** 8月26日(水)午前11時から電話または直接、新宿文化センター(新宿6-14-1) ☎(3350)1141へ。同日午前10時からチケット販売サイト(漱石山房記念館ホームページ(右下二次元コード。📄https://soseki-museum.jp/events/13733/)からリンク)からも申し込みます。

※未就学児は入場できません。

**問** 漱石山房記念館 ☎(3205)0209



小林裕介



松岡禎丞



## 戸山シニア活動館の催し

1

### ①終活・知って安心「お墓について・あなたはつくる?しまう?のこす?」

**日** 9月10日(休)午後1時30分～3時

**対** 区内在住の50歳以上の方とご家族、20名

### ②生活教養講座「戸山シニア大楽」

**日** 9月15日(火)・29日(火)、10月6日(火)・20日(火)、11月4日(火)・18日(火)午後2時～3時30分、全6回

**対** 区内在住の50歳以上、20名

**内** 人生100年時代を健康で豊かに暮らすための知識

#### 共通事項

**申** ▶ ①は8月30日(日)まで、▶ ②は8月31日(月)午後5時までに電話かファックス(10面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は当選者の方にのみ ▶ ①は8月31日(月)以降、▶ ②は9月1日(火)以降にお知らせします。

**場** 問 同館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422(午前9時～午後6時)・FAX(3204)2421