

9月の介護者家族会・認知症介護者家族会

1

高齢や認知症のご家族を介護している方、介護していた方同士が、介護の悩みを語り合い、情報交換する場です。介護のために参加が難しい方は、ご相談ください。

日時・会場等 下表のとおり

対 区内在住の方

申 ▶ ①～⑦⑨は当日直接、会場へ(入退場自由)。▶ ⑧は電話かファックス(11面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

問 高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4594・FAX(5272)0352



	グループ名	日時	会場
介護者家族会	①四谷の会	9月3日(休) 午後1時30分～3時30分	四谷保健センター等複合施設 (四谷三栄町10-16)
	②大久保・あった会	9月8日(火) 午後1時30分～3時30分	大久保地域センター (大久保2-12-7)
	③わきあいあい	9月9日(水) 午後1時30分～3時30分	若松地域センター (若松町12-6)
	④かずら会	9月18日(金) 午後1時30分～3時30分 ※午後1時30分～3時は介護者講座を開催します。	落合第二地域センター (中落合4-17-13)
	⑤フレンズ2	9月22日(休) 午後1時～3時	高齢者福祉施設神楽坂 (矢来町104)
	⑥ひとやすみの会	9月26日(土) 午後1時30分～3時30分	新宿リサイクル活動センター (高田馬場4-10-2)
認知症介護者家族会	⑦木曜日の会	9月10日(休) 午後1時30分～3時30分	百人町地域交流館 (百人町2-18-21)
	⑧金曜日の会	9月11日(金) 午後1時30分～3時30分 ※講座「認知症介護の困りごと」を開催します。	牛込保健センター等複合施設 (弁天町50)
	⑨水曜日の会	9月16日(水) 午前10時30分～12時	西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35)

しんじゅく 耐震フォーラム2026

2

首都直下地震に備えるため、住まいの耐震化は重要です。住まいの耐震化を考えるきっかけとして、木造住宅模型を使った耐震補強効果の体験等ができます。

回 ▶ 9月5日(土)午前10時～午後6時、▶ 9月6日(日)午前10時～午後4時

内 区の事業紹介、耐震相談、木工製作体験ほか

場 申 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問 防災都市づくり課 ☎(5273)3829



木工製作体験



揺らしても大丈夫
すじか 筋交い等を設置した場合



揺らすと倒壊！
筋交い等が不十分な場合

耐震補強効果の体験

YouTubeでも動画「地震の話 あなたの家、地震対策、大丈夫？」(10分程度)を配信しています(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)。



ささえーる 薬王寺の講座

3

●ストレッチ3B体操

回 9月25日(金)午後1時30分～3時

対 区内在住の60歳以上、20名

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

●フレイル予防料理講座

回 9月29日(火)午前10時～12時

対 区内在住の方、6名

費 400円(材料費)

持 エプロン、三角巾、マスク

●自分らしく過ごすソロタイムのすすめ

回 9月29日、10月6日・13日・20日、11月10日・24日の火曜日午後2時～4時、全6回

対 区内在住のおおむね60歳以上、10名

内 ソロキャンプの魅力、ボードゲーム、ウクレレ体験

共通事項

申 9月9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 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 中落合の講座

4

①はじめてのボッチャ

回 9月26日(土)午後1時～3時

内 基本ルール・ボールの投げ方等の説明、ゲーム体験

②星空を持ち歩こう！オリジナル星座傘づくり講座

回 10月10日(土)午後1時～3時

内 オリジナルの傘作り

共通事項

対 区内在住・在勤・在学の方、▶ ①18名、▶ ②12名(親子での参加可)

申 ▶ ①は9月18日(金)まで、▶ ②は10月2日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

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)

