

イベントのつづき

四谷まち歩き

●玉川上水を巡る

日時・集合場所等 9月12日(出)午前10時に新宿御苑インフォメーションセンター(新宿門、内藤町11)集合、正午ごろ新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16)で解散(雨天実施)

主なコース 水番屋、渋谷川、甲州街道、新宿歴史博物館

費 100円(資料代等。新宿歴史博物館観覧料300円は別途負担)

申 8月27日(木)～9月10日(木)に電話で問合せ先へ。先着15名。

問 四谷地区協議会(四谷特別出張所内) ☎(3354) 6171

家具長持ち講座(DIY)

●座面の張り替え体験

日 9月12日(出)午後2時～3時30分

対 区内在住・在勤・在学の方、5名

申 8月27日(木)午前10時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374(月曜日休館)



エコギャラリー新宿 9月の展示

展示時間はお問い合わせください。

日 内 ▶ 15日(火)～20日(日)…彩色水墨画合同展、
▶ 22日(水)～27日(日)…^{ほうしやう}法匠展+法匠祭(絵画ほか)

場 問 同館(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277

新宿明るい社会をつくる
区民の会 家庭教育セミナー

●人間性が育つ親子のふれあい
～生きる力を育むために

日 9月16日(水)午前10時30分～12時

後 新宿区、区教育委員会

場 申 当日直接、天祖神社(早稲田鶴巻町530)へ。先着25名。

問 同会・鈴木 ☎090(1427)4340

東京都認知症シンポジウム

●認知症について正しく理解しよう

会場のほか、オンラインでも参加できます。詳しくは、とうきょう認知症ナビ(右二次元コード。☎<https://www.ninchishounavi.metro.tokyo.lg.jp/event/symposium/>)をご覧ください。

日 9月16日(水)午後2時30分～5時

場 東京都庁第一本庁舎5階大会議場(西新宿2-8-1)

内 ▶とうきょう認知症希望大使による座談会・交流会、▶ハリー杉山(タレント)と岡村毅(東京都健康長寿医療センター研究部長)による対談、▶VRによる脳年齢チェック、▶認知症当事者の家族や若年性認知症支援機関による相談会

申 8月31日(月)午後5時までに電話で問合せ先へ(当日参加も可)。とうきょう認知症ナビ(上二次元コード)からも申し込みます。

問 同シンポジウム事務局 ☎080(6359)4318

映画のタベ

日 9月18日(金)午後6時から(午後5時40分開場)

上映作品 「東京ゴッドファーザーズ」(1時間32分)

申 当日直接、会場へ。先着40名。

場 問 中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421

SOGIハラスメントを考える

SOGI(性的指向・性自認)の身近な具体例を学び理解を深めます。

YouTubeで動画(90分程度)を配信しています。申込者には動画サイトのURLを送信します。

配信期間 9月22日(木)まで

対 区内在住・在勤・在学の方

申 9月22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 男女共同参画課 ☎(3341)0801

新宿スポーツセンター
早稲田大学健康講座

●カラダ再生～腰痛・肩こりを退治する

^{ワセダ}Wasedaウエルネス研究会×新宿スポーツセンター

日 内 ▶ 9月24日(木)…カラダの歪みに気付く、▶ 10月15日(木)…腰痛を予防する、▶ 11月19日(木)…肩こりを予防する、▶ 12月17日(木)…腰痛・肩こりを退治する(まとめ)
いずれも午前10時～11時30分

対 18歳以上、各回30名

持 動きやすい服装、飲み物

申 8月27日(木)午前11時30分から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 問 同センター(大久保3-5-1) ☎(3232)0171(午前9時～午後10時)



男性料理教室

●今日からできる!

家族もよろこぶメンズクッキングラボ

日 9月30日(水)午後1時30分～3時30分

対 区内在住の65歳以下の男性、12名

メニュー ▶ちゃんちゃんチーズ焼き、▶鶏ハムサラダ、▶きゅうりの蛇腹漬けほか

持 エプロン、三角巾、ハンドタオル、マスク

申 8月27日(木)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 問 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952) 7161



ストレッチ&ボイストレーニング

●声をだしてストレスの解消や歌唱力アップ

日 10月6日(水)午後2時～4時

申 往復はがきに11面記入例のほか年齢・区内在勤の方は勤務先を記入し、9月14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 問 角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-7) ☎(3377)1373

生涯現役セミナー
シニア期に向けた暮らしと働き方

日 10月8日(木)午後1時～3時45分

場 牛込筆筈地域センター(筆筈町15)

対 都内在住の55歳以上、25名

内 シニア世代のライフプランニング、再就職の現状と考え方

共 新宿区

申 8月28日(金)から電話で同セミナー予約専用ダイヤル ☎(5422)1399(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)へ。先着順。同セミナーホームページ(右二次元コード。☎<https://wac-seminar.com>)からも申し込みます。

問 東京しごとセンターシニアコーナー ☎(5211) 2335

