

イベントのつづき

シーズプレイス内) ☎050(1722)9129(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)
区の担当課 消費生活就労支援課消費生活就労支援係 ☎(5273)3925

ささえーる 薬王寺の講座

●パソコン講座

日 10月2日～23日の金曜日午後1時30分～3時、全4回

対 区内在住の60歳以上、5名

内 ワードで図形や路線図の作成ほか

●囲碁による多世代交流支援講座

～囲碁で認知症予防と世代間交流

日 10月9日～令和9年2月26日の金曜日(令和9年1月1日、2月5日・19日を除く)午後1時～3時、全18回

対 区内在住の50歳以上、14名

共通事項

申 9月16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 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)

パーキンソン病講演会

日 10月2日(金)午後2時～4時

対 区内在住のパーキンソン病の方とご家族ほか、30名

内 理学療法士による運動の話

申 9月7日(月)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 同 同館 東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026

コーチング講座

日 10月3日(土)・17日(土)午前10時～12時、全2回

対 区内在住・在勤・在学の方、30名

内 相手を尊重する対話の技術

申 9月7日(月)～10月2日(金)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 同 男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801

呼吸リハビリテーション講座

肺機能を高める呼吸法やストレッチ、筋力トレーニング法を理学療法士が実技指導します。動きやすい服装・靴でおいでください。

日 10月5日(月)午後2時～4時

※希望する方には午後1時30分～2時に肺機能検査を実施します。

場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

対 区内在住・在勤の15歳以上、30名

申 9月7日(月)～10月2日(金)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。

同 健康政策課公害保健係 ☎(5273)3048



リサイクル講座

●古布からベレー帽作り(中級)

日 10月6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 アイロンをかけた古布(90cm×50cm以上)を2種類、裁縫道具、まち針20本以上、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、9月18日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 同 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)



ささえーる 中落合の講座

●あなたも編集者！

地域の魅力を伝える小冊子づくり

テーマ決めから取材、編集作業までを体験し、参加者全員で小冊子を制作します。

日 10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日・16日、令和9年1月13日・27日、2月3日・17日、3月3日の水曜日午前10時～12時、全11回

※上記のほか対面取材先での実習があります。

対 区内在住・在勤・在学の方、12名

申 9月29日(火)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

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

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日 同 ▶①シニアのためのスマホ講座…10月13日(火)・27日(火)午後1時～3時、全2回、▶②ワード入門…10月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)午後1時～3時、全4回

場 四谷ひろば(四谷4-20)

費 ▶①3,000円、▶②6,000円(いずれも資料代等)

申 往復はがきに10面記入例のほか希望講座(①②の別)を記入し、9月7日(月)～20日(必着)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。申し込みが2名以下の場合は中止します。

同 同ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

新宿いきいき体操講習会

介護予防のミニ講座「低栄養予防～老化を遅らせる実践！ えいよー(栄養)バランス生活」もあります。

日 10月13日(火)午後2時～4時

場 榎町地域センター(早稲田町85)

対 区内在住・在勤の方、30名

申 9月9日(水)～28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。

同 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568・☎(6205)5083



40歳からの健康寿命の延ばし方

●10年後の自分を守る「今日できること」

健康づくりのポイントを理学療法士がお伝えします。動きやすい服装でおいでください。



日 10月14日(水)午後2時～3時30分

対 区内在住・在勤の方、20名

持 タオル、飲み物

申 9月7日(月)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 同 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161

精神保健講演会

●心のサポーター養成研修

修了した方には認定証を差し上げます。

日 10月16日(金)午前9時30分～11時50分

場 区役所第2分庁舎分館1階会議室

対 区内在住・在勤・在学の方、30名程度

申 9月8日(火)～10月14日(火)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。



※申し込みには電子メールアドレスが必要です。

同 保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862

硬式テニスシングルス大会・女子

日 10月18日(日)午前9時～午後5時

場 甘泉園公園庭球場(西早稲田3-5)

対 区内在住・在勤の18歳以上の女性(学生を除く)、30名

費 2,000円

持 ボール1缶

申 往復はがきに10面記入例のほか年齢を記入し、10月2日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

同 区硬式庭球連盟・篠田康美(〒162-0052 戸山2-33-1231) ☎090(3812)8603