

イベント

講座や催事などに関する情報を掲載しています

高齢者・介護

介護予防教室

●転倒予防教室

日 10月6日(火)・22日(木)、11月5日(木)・17日(火)、12月1日(火)、令和9年1月7日(木)・19日(火)、2月2日(火)・18日(木)、3月2日(火)午前10時～11時(受け付けは午前9時45分から)

●腰痛・膝痛予防教室

日 10月14日(火)・30日(金)、11月11日(火)・27日(金)、12月9日(火)、令和9年1月13日(火)・29日(金)、2月10日(火)・26日(金)、3月10日(火)午後2時～3時(受け付けは午後1時45分から)

共通事項

対 区内在住の65歳以上で医師から運動を禁止されていない方、各回40名

持 タオル、飲み物。動きやすい服装でおいでください。

場 申 当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)へ。先着順。

問 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568



高田馬場地域交流館の催し

①おもしろくちら俳句会

日 10月10日(土)午後3時～5時

持 ノート、筆記用具

②ひさしぶりの筆ペン習字

日 10月13日(火)午後2時～3時

③手のひら健康バレー

日 10月23日(金)午後2時～3時30分

内 座ったまま、手のひらでバレーボールを使う運動

④演劇鑑賞会「りんごのリンゴのものがたり」

日 10月31日(土)午後2時～3時

共通事項

対 区内在住の60歳以上、▶①10名、▶②20名、▶③42名、▶④50名

申 ▶①10月2日(金)～9日(金)、▶②10月1日(木)～12日(祝)、▶③10月2日(金)～22日(木)、▶④10月2日(金)～30日(金)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。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)

認知症に関する相談

●認知症・もの忘れ相談

日 場 ▶①10月14日(火)…戸塚高齢者総合相談セ

ンター(高田馬場1-17-20)、▶②10月20日(火)…落合保健センター(下落合4-6-7)、▶③10月21日(火)…四谷高齢者総合相談センター(四谷三栄町10-16)、いずれも午後2時30分～4時

対 区内在住でもの忘れが心配な方、各日4名

内 医師による相談

申 9月17日(木)から電話で問合せ先へ。先着順。

問 ▶①戸塚 ☎(3203)3143、▶②落合第一 ☎(3953)4080、▶③四谷 ☎(5367)6770の各高齢者総合相談センター

●認知症介護者相談

日 10月15日(木)午前9時30分～11時30分

場 区役所本庁舎3階302会議室

対 認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名

内 精神科医師による相談

申 9月17日(木)から電話で問合せ先へ。先着順。

問 高齢者支援課高齢者相談第一係 ☎(5273)4593

秋の音楽会

●木管・金管楽器によるアンサンブル

日 10月17日(土)午後2時～3時

対 区内在住の60歳以上、30名

曲目 「花は咲く」「星に願いを」「上を向いて歩こう」ほか

申 9月25日(金)～10月17日(土)に電話かファックス(11面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。参加には利用証の作成が必要です。

場 問 北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751・FAX(3369)0081

介護者講座

●今後の人生を考える～エンディングノートやお葬式・お墓事情について

講座終了後、家族会との交流会を開催します。介護のため参加が難しい方は、ご相談ください。

日 10月20日(火)午後1時30分～3時30分

場 北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑、北新宿3-27-6)

対 区内在住・在勤の方、15名

申 9月17日(木)から電話かファックス(11面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問 柏木高齢者総合相談センター ☎(5348)9555・FAX(5348)9556

すべての方

野菜を知り、味わう 初心者向け料理講座

●電子レンジで簡単! チンジャオロース定食

YouTubeで講座の動画(20分程度)を配信しています。野菜を使った料理や旬の野菜の目利きを学べます。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 10月14日(火)まで

対 区内在住・在勤・在学の方

メニュー ▶チンジャオロース、▶水菜・ニンジン・ワカメのサラダ、▶ご飯

申 10月10日(土)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



ほっ!と相談

日 9月19日(土)午後1時15分～4時45分

場 東京ボランティア・市民活動センター(神楽河岸1-1、飯田橋セントラルプラザ10階)

内 精神対話士による人間関係・介護等の悩み相談

後 新宿区ほか

申 電話か電子メール(氏名・ふりがなを記入)で問合せ先へ。当日も申し込みます。

目 問 メンタルケア協会・東京「ほっ!と相談」第1実行委員会・岡田 ☎070(3300)6686・✉hotto_soudan_tokyo@yahoo.co.jp

暮らしと事業のよろず相談会

日 9月26日(土)午前10時～午後4時

相談員 司法書士・行政書士・弁護士・社会保険労務士・税理士ほか

後 新宿区、東京都ほか

場 申 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問 東京司法書士会事務局事業課 ☎(3353)9191

新宿NPO活動交流事業



●NPO×応援団体 支援から共創へ ～協働が社会課題解決の可能性を広げる！

日 9月26日(土)午後1時30分～4時30分

定 ▶会場20名、▶オンライン40名

内 支援する側・支援される側が共に社会課題を解決するための、新たな協働へのきっかけづくりに関する意見交換

申 電話かファックス・電子メール(11面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右二次元コード。☞<https://snponet.net>)からも申し込みます。



場 問 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・FAX(5386)1318・✉hiroba@snponet.net