

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



こども・教育



はじめてのおしばい



●チリンとドローンのコンサート

YouTubeで乳幼児向けのお芝居(45分程度)を配信します(新宿区ホームページ(下二次元コード)からリンク)。

配信期間 10月16日(金)午前9時～26日(月)午後4時



場 文化観光課文化観光係 ☎(5273)4069

オーケストラ・マミューズ

●0歳からの「おめでとう♪」クラシック

日 11月3日(祝) ▶①午前11時～12時、▶②午後2時～3時(いずれも同じ内容)

場 四谷区民ホール(内藤町87)

対 区内在住の小学生までのお子さんと保護者、各回5組10名

後 新宿区、区教育委員会

申 はがきか電子メールに10面記入例のほか希望回(①②の別)、お子さんの年齢を記入し、10月22日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 マミューズ・九十九(〒162-0066市谷台町10-2-601) ☎050(6871)2500(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後5時)・✉orchestra.mumuse@gmail.com

今から知っておこう、赤ちゃんとアレルギー



ウェブ会議ツール「Zoom」による講座です。

日 11月20日(金)午後2時～3時30分

対 妊娠している方とご家族ほか、30組

内 小児アレルギー専門医師・看護師、管理栄養士による講話



申 10月19日(月)～11月19日(木)に電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(上二次元コード)からも申し込みます。

場 健康政策課公害保健係 ☎(5273)3048



高齢者・介護



健康フェスタ2026

日 11月1日(日)午前11時～午後3時

内 健康に関する講演・測定・体験企画ほか

場 西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380(午前9時～午後6時)

高田馬場地域交流館の催し

①初心者向けの陶芸教室 魯山人の蟹の絵皿作り 汚れてもよい服装でおいでください。

日 11月8日(日)・22日(日)午後2時～3時30分、全2回 費 500円(材料費等)

②秋の箏曲演奏会

日 11月29日(日)午後2時～3時

共通事項

対 区内在住の60歳以上、▶①20名、▶②60名

申 ▶①は11月1日(日)～7日(出)、▶②は11月2日(月)～28日(出)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 同館(高田馬場1-4-17) ☎(3200)5816(午前9時～午後6時)

介護者講座

●その時、誰に相談する?

～病院の相談窓口を知っておこう

講座終了後、家族会「大久保・あった会」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 11月10日(火)午後1時30分～2時30分

場 大久保地域センター(大久保2-12-7)

対 区内在住・在勤の方、30名

申 10月17日(出)から電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

場 大久保高齢者総合相談センター ☎(5332)5585・FAX(5332)5592

認知症に関する相談

●認知症・もの忘れ相談

日 場 ▶①11月11日(火)…落合保健センター(下落合4-6-7)、▶②11月26日(木)…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 区内在住でももの忘れが心配な方、各日4名

内 医師による相談

申 10月19日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。

場 ▶①落合第一高齢者総合相談センター ☎(3953)4080、▶②四谷高齢者総合相談センター ☎(5367)6770

●認知症介護者相談

日 11月19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 10月19日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。

場 高齢者支援課高齢者相談第一係 ☎(5273)4593

終活・知って安心

●葬儀事情・式場をプロが解説

日 11月12日(木)午後1時30分～3時

対 区内在住の50歳以上とご家族、20名

申 10月29日(木)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。結果は当選者にのみ10月30日(金)以降にお知らせします。

場 同館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422

フレイル予防講演会

●お口の健康は、全身の健康

日 11月18日(火)午後1時30分～3時

対 区内在住の65歳以上、20名

申 10月19日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。

場 同落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161



筋骨・体力確認会 ～きがるにチェック！

年度内1人につき1回まで参加できます。

日 11月18日(火)午後2時～4時

場 大久保地域センター(大久保2-12-7)

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、35名

内 運動能力・骨密度・血管年齢・パタカ(口腔機能)測定、介護予防体操の紹介ほか

申 10月19日(月)～11月4日(火)に電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に郵送でお知らせします。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 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568



すべての方



野菜を知り、味わう 初心者向け料理講座



●ごぼうの豚肉旨だしつけ汁うどん定食

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 11月14日(出)まで

対 区内在住・在勤・在学の方

メニュー ▶ごぼうと豚肉のつけ汁うどん、▶小松菜とニンジンのごま和え

申 11月10日(火)まで新宿区ホームページ(上二次元コード)から申し込みます。

場 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

