

イベントひろば EVENT PLAZA

催し

一般映画会「英国王のスピーチ」

8月10日(木)午後2時～4時 場下井草図書館 定25名(申込順) 申問電話または直接、下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

科学展示「謎×解 どうぶつ展」

8月12日(土)～23日(水)午前9時～午後5時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 問社会教育センター ☎3317-6621



シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

8月16日(水)午前9時～午後5時 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師相談員・久野哲、小川裕子 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 問電話・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 ✉takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他1人45分程度

スマートフォン定期相談会

8月25日(金)午前10時～午後1時・2時～5時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師スマートフォン専用アドバイザー 区内在住で60歳以上の方 問東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049 (月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉)、高齢者施策課いきがい活動支援係

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「子どものための農業体験教室」

土づくりから収穫まで一連の農作業を体験します。

8月9日(日)・17日(日)、10月1日(日)・15日(日)・29日(日)、11月12日(日)・23日(祝)、12月3日(日)午前10時～正午(計8回) 区内在住の小学3～6年生 定16名(抽選) 費5000円 申往復はがき(記入例)に学校名・学年、保護者氏名(フリガナ)も書いて、8月10日までに同係 9月3日(説明会)は保護者要出席



◆農業公園「テーブル菜園体験教室」

しゃがんで行う農作業が困難な方や車いすの方も参加できる教室です。

8月9日・13日・27日、10月11日・25日、11月8日・29日、12月6日/いずれも水曜日、午前10時30分～11時30分(雨天中止、計8回) 区内在住の方 定10名(抽選) 費1000円 申往復はがき(記入例)で、8月10日までに同係



…… いずれも ……
場 成田西ふれあい農業公園(成田西

はがき・ファクス・Eメール申し込み記入例

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申問でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復はがきの場合は返信用の宛先も記入。託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名・年齢・性別も記入。

- ① 行事名・教室名(希望日時・コース名)
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名(フリガナ)
- ④ 年齢
- ⑤ 電話番号(ファクス番号)

1人1枚

3-18-9) 問産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階 ☎5347-9136) 他結果は8月下旬に通知

講演・講座

環境講演会～太陽光発電FIT期間満了後の選択 自家消費と蓄電のススメ

8月19日(土)午後2時～4時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 師認定NPO法人太陽光発電所ネットワーク・田中稔 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 申ファクス・Eメール(記入例)で、8月11日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 ✉enekyoh@gmail.com 問樋口 ☎3390-1025、環境課温暖化対策係



NPO法人のための労務講座「働きやすい職場とは」

8月24日(木)午後5時～7時 場区役所分庁舎(成田東4-36-13) 師社会保険労務士・梶谷和宏 区区内で活動する非営利活動団体ほか 定20名(申込順) 申Eメール(記入例)に団体名も書いて、すぎなみ協働プラザ ☎sanka@nposupport.jp 問同プラザ ☎5335-9540

塚山公園みどりの相談所 多肉植物寄せ植え教室

8月26日(土)午前10時～11時30分・午後1時～2時30分 場同公園(下高井戸5-23-12) 区5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定各10名(申込順) 費各1500円 申問電話で、8月2

日から同公園管理事務所 ☎3302-8989



勤労者のこころとからだの健康づくり「コミュニケーション講座」

8月9日(水)・13日(水)午後6時30分～8時30分(計2回) 場産業振興センター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 師シニア産業カウンセラー・松崎優佳(右下写真) 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申問電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=9月5日



小児救急普及事業 赤ちゃんの病気と手当て

8月9日(水)午後1時～2時30分 場和泉保健センター(和泉4-50-6) 師森本クリニック医師・山蔭仁嘉 区第1子が0歳児の保護者 定18名(申込順) 申問電話で、和泉保健センター ☎3313-9331



高次脳機能障害を見逃さない～支援のネットワークと連携事例

8月9日(土)午後1時30分～4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 師慶應義塾大学医学部リハビリテーション医学教室リハビリテーション科専門医・山田祐歌(右下写真) 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 申問電話・Eメール(記入例)で、障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ✉s-sien@city.suginami.lg.jp。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=9月6日 他手話通訳・要約筆記あり(8月18日までに、同担当)



季節を感じる水引講座「コスモス」

8月11日(月)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 師金沢創作水引作家・平田奈々 区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費1500円 申問電話または直接、8月10日から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区に指定がなければどなたでも参加できます。



ゆうゆう館名	内容	日時等
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	初めての中国語	8月18日から毎月第1～3金曜日、午後6時30分～7時30分 定各12名(申込順) 費各1800円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	夏休み特別企画 陶芸教室「絵付け体験」	8月29日(火)午後1時30分～3時30分 定20名(申込順) 費2300円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	絵手紙	9月14日から毎月第2・4木曜日、午後1時～3時30分 師吉澤フミ子 定各10名(申込順) 費月1300円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319)	初心者のための「やさしい太極拳講座」	毎月第2・4月曜日、午前10時30分～正午 定各5名(申込順) 費各500円
西田館(荻窪1-56-3 ☎3391-8747)	基礎から楽しく学ぶ三味線教室 個人レッスン	毎月第1・3土曜日、午後2時～5時(各30分) 定各5名(申込順) 費各1200円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	和やかなサロンで、パステル画を描こう	毎月第4木曜日、午前10時30分～正午 定各8名(申込順) 費各600円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館。いずれも長寿応援対象事業。

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問問い合わせ 他その他 ✉Eメールアドレス HPホームページアドレス

「ウォーキング講座」
歩いて延ばそう健康寿命

時9月15日(金)・22日(金)・29日(金)午後2時～4時(計3回) 場コーシャハイム杉並和田(和田2-5-1) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定10名(抽選) 申はがき(12面記入例)で、8月21日までに荻窪保健センターウォーキング講座担当(〒167-0051荻窪5-20-1) 問同センター ☎3391-0015 他お持ちの方は、はつらつ手帳。ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業



家族介護教室

◆認知症ってなに? どう接するの? を知ろう

時8月25日(金)午前10時～11時 場セオン杉並(梅里1-22-32) 師らいふ千歳船橋施設長・石川利明 区内在住・在勤の方ほか 定25名(申込順) 申問電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

◆今日から考える人生会議
～もしもの時の選択肢を知ろう

時8月25日(金)午前10時～11時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師河北総合病院認知症看護認定看護師・八木裕実子、精神看護専門看護師・松本奈央 区内在住・在勤の方ほか 定30名(申込順) 申問電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530



就労支援センター

◆「自己肯定感」のトリセツ 自分に自信がもてるようになる実践講座

時8月17日(木)午後1時～3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師人材コンサルタント・神谷敏康 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

他当日参加可

◆パソコンを使って簡単! 適性・適職診断 変化の時代の自己分析

時8月19日(土)午後1時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 区54歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆シニア女性の自立支援 自身の強みを活かせる仕事の取り組み方

時8月21日(月)午後1時～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区おおむね55歳以上で求職中の女性 定18名(申込順)



◆面接のポイント 自己PRのコツを学ぶ

時8月23日(水)午前10時～正午 場オンラインで実施 師人事コンサルタント・高橋健太郎 区54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆経験者に聞いてみよう 定年前後の再就職 想定される各種不明点の整理

時8月25日(金)午後1時～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区おおむね55歳以上で求職中の方 定6名(申込順)

◆新しい職場で役立てるストレス対処法 いろいろなコーピング方法の紹介

時8月31日(木)午前10時～正午 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師公認心理師・桑原裕子 区求職中の方 定18名(申込順)



…… いずれも ……

申問電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

環境活動推進センター

◆折り紙で作る多面体くす玉

時8月19日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定15名(抽選) 費500円 申電話・Eメール(12面記入例)で、8月12日までに同センター 他速乾接着剤・はさみ持参。長寿応援

対象事業

◆おもちゃのクリニック

時8月20日(日) 受け付け=午後1時～3時 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費部品代 申電話で、8月13日までに同センター 他1人1点

◆夜の生きもの観察会～五感をすまして感じてみよう

時9月29日(金)午後6時30分～8時30分 場集合=和田堀公園内武蔵野園前の広場(大宮2-23) 師プロ・ナチュラルリスト 佐々木洋 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定24名(抽選) 費100円(保険料) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページ(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、8月9日までに申し込み 他長袖・長ズボン・運動靴で、懐中電灯持参

…… いずれも ……

問環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352 ☒kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く)

スポーツ①

競技大会

ラージボール卓球大会

時9月9日(土)午前9時～午後4時 場タマス・バタフライ(阿佐谷南1-7-1) 区種目=混合ダブルス(ペアの年齢計100～129・130～149・150歳以上) 定40組(申込順) 費1組2000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書(区体育施設で配布。同連盟ホームページからも取り出せます)に振替受領書の写しを添えて、8月10日～20日に同連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 問同連盟・倉持 ☎3390-8845(午前10時～午後5時)

サマースマイルカップ ソフトバレーボール大会

時9月10日(日)午前9時～午後7時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区ソフトバレーボール連盟登録チームほか 定24チーム(抽選) 費1チーム3000円 申申込書(区体育施設で配布)を、8月22日までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 問飯島 ☎

090-4733-2886

区民体育祭

◆ソフトテニス～秋季大会

時9月3日(日)午前9時～午後7時(雨天順延。予備日=9月10日(日)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区種目=一般▶シニア(45・60・70・75歳以上)▶チャレンジ=ベテラン(男子80歳以上・女子75歳以上)、初・中級 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方(部活動所属の中高生・ジュニア選手を除く) 費1組2000円 申はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に種目も書いて、8月16日までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403) ☒3332-8038 ☒busujima0303@gmail.com 問毒島 ☎090-4004-7987(午後7時～9時)

◆バドミントン①団体②小学生

時①9月24日(日)=男子1・2部、女子1部A▶30日(土)=女子1部B～D▶10月6日(金)=女子2部②9月24日(日)/いずれも午前9時 場①大宮前体育館(南荻窪2-1-1)、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)②高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 区種目=①複(1チーム3組)②単(5・6年生、4年生以下の部(男女区別なし)) 区内在住・在勤・在学の方 費①1チーム5000円。高校生4000円②300円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申申込書(区体育施設で配布)に振替受領書の写しを添えて、①9月8日②5日までに、同連盟①村本ひろみ(〒168-0081宮前4-8-6)②小椋祐(〒168-0073下高井戸4-26-25)へ郵送 問①村本 ☎3332-4685②小椋 ☎090-1763-1675

◆サッカー～冬季大会

時9月24日～12月の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場井草森公園(井草4-12-1)、下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=①高校生②一般③シニア 区①区内高校の代表②区内在住・在勤で18歳以上の男子(高校生を除く)③区内在住・在勤で40歳以上の男子 費1チーム1万円 申問電話で、8月19日までに区サッカー連盟・大槻 ☎090-9833-5041(午前9時～午後10時)

スタジアムで熱い試合を応援しよう!

東京ヴェルディ
杉並区ヴェルディ応援DAY



日時 8月26日(土)午後6時

場所 味の素スタジアム(調布市西町376-3)

区ファジアーノ岡山戦 区内在住・在勤・在学の方 費ホーム自由席=1000円(22歳以下・65歳以上の方無料)▶バックB席=1500円。中学生以下500円。高校生～22歳・65歳以上の方1000円 申申し込みフォーム(右上2次元コード)から、8月25日までに申し込み 問杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161



©TOKYO VERDY

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

スポーツ②

スポーツ教室

ビーチスポーツイベント

8月27日(日)午後1時30分～4時(雨天中止) 場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 内サンドアスレチックほか 定50名(申込順) 申LoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、8月15日までに申し込み 問スポーツ振興課事業係☎5307-0765 他当日参加可

チャレンジフィットネス

8月内下表のとおり 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師同施設インストラクター 対高校生以上の方 費各1100円 申問④電話で、8月31日までにスポーツハイツ☎3316-9981 他実施日前日までに要登録

クラス名	日時 (9月1日～14日)
①アクアエクササイズ	月・木曜日=午前10時15分～11時15分▶火曜日=午後1時15分～2時15分▶金曜日=午前11時15分～午後0時15分
②はじめて水泳	日曜日=午前11時30分～午後0時45分
③マスターズ成人水泳(初・中・上級)	月～土曜日=午後1時～2時15分▶火・水・金曜日=午後6時45分～8時▶土曜日=午後6時30分～7時45分
④骨盤エクササイズ30	火・金曜日=午後1時～1時30分(計2回)
⑤ナイトフリー(施設自由利用)	月～土曜日=午後5時～8時▶日曜日=午後4時～6時

太極拳講習会

8月9日～25日の毎週月曜日、午前9時15分～10時45分(計4回) 場TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)で、8月31日までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304☎3391-3515✉yawaragiwushu@gmail.com) 問同連盟・下川☎3391-3515(午前8時～午後6時) 他上履き持参

小学生チャレンジスイム教室

8月19日～11月21日の火曜日①午後4時15分～5時15分②5時35分～6時35分(第1火曜日を除く。各計8回) 場杉並第十小学校温水プール 師ニッセイファシリティ 対区内在住・在学の小学①1・2年生②3～6年生 定各20名(抽選) 費各8800円 申往復はがき(12面記入例)で、8月21日までに杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49) 問同プール☎3318-8763



荻窪体育館

子どもバレエ体験会

8月28日(月)、9月11日(月)①午後4時～4時50分②5時～6時 対区内在住・在園・在学の①年中・年長②小学1～3

年生 定各12名(申込順) 費各1000円 申同体育館ホームページで、8月2日午前10時から申し込み



Sunday親子体操①そら②ほし組

ボールや跳び箱などの用具を使って体を動かしましょう。

8月9日～12月3日の日曜日①午前9時～9時50分②10時～10時50分(10月22日・29日、11月12日・26日を除く。各計10回) 師斉藤なみゑ 対区内在住で①3～4歳②1歳半～2歳のお子さんとその保護者 定各15組(抽選) 費各1組7500円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または、同体育館ホームページから申し込み/申込期限=8月17日

エンジョイ卓球①初心者②初級者コース

8月9日～11月20日の月曜日、午後3時～5時(祝日を除く。各計10回) 師国広哲弥ほか 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定①16名②24名(いずれも抽選) 費各1万1000円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または、同体育館ホームページから申し込み/申込期限=8月17日

..... いずれも
場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2☎3220-3381)

TAC杉並区上井草スポーツセンター

弓道・アーチェリー認定講習会

8月19日(土)=アーチェリー▶26日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 対16歳以上の弓道またはアーチェリー経験者 定各36名(申込順) 申電話で、同センター 他弓具一式・弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

女性のためのサッカー・ボール運動教室

8月9日(土)午後1時15分～2時45分 師FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤(保護者)・在学中で中学生以上の女性 定25名(抽選) 費800円 申同センターホームページから、8月22日までに申し込み



..... いずれも
場 高円寺みんなの体育館

高円寺みんなの体育館

ヨガ初級

8月12日(土)・19日(土)午後7時15分～8時35分 師今田直樹 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(申込順) 費各1000円 申電話で、各実施日7日前の午前9時から同体育館。または、同体育館ホームページから申し込み

小さなボールでセルフメンテナンス

8月15日(火)・29日(火)午後3時10分～



4時10分 師HIKARU 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(申込順) 費各800円 申電話で、各実施日7日前の午前9時から同体育館

楽しく健康タイム

8月15日(火)・29日(火)、9月5日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 ①心と体を整えるストレッチ②疲労回復ストレッチ 師日本スポーツ協会スポーツリーダー・井上美紀 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

誰でもダーツ教室

8月20日(日)午後1時～3時 師区ダーツ協会 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方、障害があり簡単な指示の下で動ける方(小学生は保護者同伴) 定10名(申込順) 費100円 申電話で、8月13日から同体育館

..... いずれも
場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31☎3312-0313)

TAC杉並区妙正寺体育館

かけっこ夏期講習

速く正しい走り方 8月23日(水)・24日(木)①午前9時15分～10時45分②11時15分～午後0時45分(各計2回) 定各15名(申込順) 費各3000円

かけっこ教室&タイム測定会

8月25日(金)①午後1時15分～2時45分②3時15分～4時45分 定各20名(申込順) 費各1500円



..... いずれも
場 高円寺みんなの体育館(清水3-20-12☎3399-4224)

師BEAT AC TOKYO 対区内在住・在園・在学の①年中～小学2年生②小学3～6年生 申TAC杉並区妙正寺体育館ホームページで、8月8日午前9時から申し込み

高井戸温水プール

①初心者水泳②幼児水泳③小学生12.5m完泳教室

8月25日～11月27日の月曜日①午前10時～10時50分②午後3時30分～4時20分③4時30分～5時20分(10月16日、11月20日、祝日を除く。各計7回) 対区内在住で①泳力が25m未満の16歳以上の方②4～6歳の未就学児③クロールの泳力が12.5m未満の小学生(②③要保護者送迎) 定各20名(抽選) 費①7000円②③各1万500円 申往復はがき(12面記入例)に性別・身長も書いて、8月8日までに同プール

障がい者①水中歩行②水慣れ水泳③水泳スキルアップ教室

8月①9月30日、10月21日、11月11日②10月7日・28日、11月18日③10月14日、11月4日・25日/いずれも土曜日、午前10時～11時(各計3回) 対区内在住・在勤・在学の小学生以上で障害者手帳をお持ちで③は25m以上泳げる方 定各5名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に性別・障害の箇所・等級も書いて、8月8日までに同プール

..... いずれも
場 高井戸温水プール(〒168-0072

高井戸東3-7-5☎3331-7841) 師区水泳連盟指導員

杉並区スポーツ振興財団

小学生チャレンジ教室

親子コンディショニング

8月19日(土)午後6時15分～7時5分・7時15分～8時5分 場豊多摩高校(成田西2-6-18) 師井上美紀 対区内在住・在学の小学1～3年生とその保護者 定各15組(抽選) 費各1組1000円 申同財団ホームページから、8月9日までに申し込み 他上履き持参



ナイトエクササイズ ヨガ&トレーニング～筋力と柔軟性アップ

8月2日(土)午後6時15分～7時15分・7時25分～8時25分 場杉並高校(成田西4-15-15) 師戸井田ノリシゲ 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各30名(申込順) 費各700円 申電話で、同財団。または同財団ホームページから申し込み

..... いずれも
場 杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161

スポーツ&ワークス

親子ボール教室

8月20日(日)午前10時30分～11時30分 師日本サッカー協会夢先生講師・川邊隆弥 対区内在住の小学生とその保護者 定15組(申込順) 他上履き持参



ジョイピラティス体験会

8月20日(日)午後1時～2時 師ヒール・ジ・アース認定ピラティスインストラクター 和田恵美 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 他上履き、お持ちの方はヨガマット持参

..... いずれも
場 高円寺学園(高円寺北1-4-11) 申Eメール(12面記入例)で、8月15日までにスポーツ&ワークス☎toiawase@sports-works.net 問同社☎3566-0288(午前9時～午後6時<土・日曜日、祝日を除く>)

ヴィムスポーツアベニュー

運動不足改善

カラダ若がえろう教室 8月2日～10月28日の土曜日、午前10時20分～11時5分(祝日を除く。計8回) 対20～64歳の方 定16名(申込順) 費1万2000円

丈夫な足腰をつくろう教室

8月9日～27日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 対65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定15名(申込順) 費8000円



..... いずれも
場 高井戸温水プール(〒168-0072

4年ぶりの開催！ 東京阿波おどり



©東京高円寺阿波おどり

[日時]
8月26日(土)・27日(日)
午後5時～8時



場所 JR高円寺駅・東京メトロ丸ノ内線高円寺駅周辺の各演舞場
問い合わせ NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728

JR高円寺駅周辺の8カ所の演舞場を舞台に、延べ1万人の踊り手が軽快なおはやしにあわせて練り踊ります。詳細は、NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会ホームページ(右上2次元コード)をご覧ください。

舞台公演も開催！

おどれ高円寺セッション2023

構成美と演舞の妙、光と影にこだわりと個性がにじむステージパフォーマンスです。

時第1部=午前11時30分▶第2部=午後2時 場セッション杉並
因出演=26日=天狗連・いろは連・葵新連・吹鼓連・しのぶ連・天翔連▶27日=東京新のんぎ連・菊水連・江戸っ子連・ひょっとこ連・飛鳥連・朱雀連 各485名(申込順) 各2000円(未就学児膝上無料) NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会ホームページ(右2次元コード)から、8月20日までに申し込み。または直接、8月25日までにセッション杉並(梅里1-22-32) 車いすで来場予定の方は8月20日までに同協会ホームページから申し込み



2023夏の座・高円寺阿波おどり

祭り色に染まる流し踊りスタイルのパフォーマンスです。

時第1部=正午▶第2部=午後2時30分 場座・高円寺(高円寺北2-1-2)
因出演=26日=第1部=弁慶連・花道連・ひさご連・写楽連・和楽連・東京天水連▶第2部=胡蝶連・若駒連・舞蝶連・江戸浮連・美踊連・高円寺阿波おどり連協会合同連▶27日=第1部=志留波阿連・花菱連・江戸歌舞伎連・若駒連・のびゆく連・舞蝶連▶第2部=和楽連・粋童・写楽連・花道連・小六・高円寺阿波おどり連協会合同連 各290名(申込順) 各2000円(未就学児膝上無料) 電話で、各公演日前日までに座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300。または、座・高円寺Webチケット(右2次元コード)から申し込み 前売り券のみ。車いすで来場予定の方は電話で、8月20日午後6時までに座・高円寺チケットボックス



区の後援・その他の催し・講座など 情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

「原爆と人間」展 8月8日(火)～16日(水)午前8時30分～午後5時(8日は正午から。16日は4時まで(祝日を除く)) / 区役所2階区民ギャラリー / 広島・長崎の被爆の実相を伝えるパネル展示・DVD上映ほか / 園杉並光友会・久保田 ☎3331-1029
「アートは、静かに憤る」コンサート～ウクライナに想いを寄せて 8月13日(日) ①午後1時～1時45分②3時～3時45分 / 大田黒公園 / 出演=小玉洋子(ソプラノ)ほか▶曲目=「キエフの鳥の歌」ほか / 小学生以上の方 / ①35名②40名(いずれも抽選) / 申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、8月8日までに申し込み / 園Style KYOTO ☎075-662-8883

座の市 8月19日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並でとれた野菜や交流自治体の物産品(忍野村のトウモロコシほか)、地方の逸品などの販売 / 園座・高円寺 ☎3223-7500(午前9時～午後10時)

杉並区コーラス連盟「サマーコンサート」 8月19日(土)午後1時30分～5時 / セッション杉並 / 500名(先着順) / 園同連盟・平田 ☎3317-1253

①藤村流舞踊発表会②藤村藤之輔おどりらいぶ 8月20日(日)①午後1時～3時②4時30分～8時 / セッション杉並 / 日本舞踊(古典・新舞踊・創作)の公演 / 各500名(①先着順②申込順) / ②3000円。7歳～中学生1500円ほか / 園②電話・Eメール(12面記入例)で、8月19日までに日本舞踊藤村流事務局 ☎6324-8673 fujinosuke015@gmail.com

杉並書を楽しむ会 色紙展「日常を楽しむ書」 8月21日(月)～25日(金)午前8時30分～午後5時(21日は正午から。25日は3時まで) / 区役所2階区民ギャラリー / 園同会・宮 ☎090-2326-6920

未来の自然名人になろう!きく・かく・えがく～東京のふるさと・自然公園 8月26日(土)・27日(日)(1泊2日) / 青梅市御岳山

地区/職業体験/都内在住の小中学生とその保護者(子どものみの参加可) / 20組(抽選) / 3000円 / 園同催し実行委員会ホームページから、8月10日までに申し込み / 園NPO法人共存の森ネットワーク ☎6432-6580、都環境局自然環境部緑環境課 ☎5388-3508 / 11月の発表会に参加できる方優先

Koto in Tokyo 邦楽・洋楽 ポピュラーコンサート 9月15日(金)午後2時～4時 / セッション杉並 / 出演=下村道子ほか▶曲目=「闘牛士のマンボ」ほか / 500名(申込順) / 3500円 / 園電話で、琴エスワールドミュージックスクール ☎5929-7188 / 園同団体・岩野 ☎090-5227-0903

環八井荻トンネル見学 9月25日(月)午後2時～4時20分 / 井荻トンネル管理所(上井草1丁目) / 18歳以上の方 / 10名(抽選) / 園東京都道路整備保全公社ホームページから、8月30日午後4時までに申し込み / 園同公社公益事業課連絡調整担当 ☎5381-3380 / 結果は当選者のみに9月4日までに通知。車での来場不可

講演・講座

NITOBEGAZARINGパーク～電車のおもちゃであそぼう! 8月19日(土)午前10時～11時30分・正午～午後1時30分・2時～3時30分 / 新渡戸化学園東高円寺キャンパス(中野区本町6丁目) / プラレラー・松岡純正 / 6歳以下の未就学児とその保護者 / 各100組(申込順) / 園新渡戸化学園ホームページから、8月10日正午までに申し込み / 園同学園広報室 ☎3381-0196

介護予防教室 8月20日(日)午後2時～3時 / 特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3丁目) / 作業療法士・山本隆啓 / 20名(申込順) / 園電話で、8月19日までに特別養護老人ホームフェニックス杉並 ☎5335-5100

河北健康教室 いま増えている大腸がんについて 8月29日(火)午後2時～3時 / 阿佐谷地域区民センター / 河北総合病院消化器外科主任部長・園田寛道 / 80名(申込順) / 園電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))

東京衛生アドベンチスト病院「減量ステップアップ講座」 9月4日～10月23日

の月曜日、午後1時30分～3時30分(祝日を除く。計6回) / 同病院(天沼3丁目) / 血液検査ほか / 同病院内科医師・佐々木温子 / 5名(申込順) / 4万7000円 / 園電話で、8月18日までに同病院健康教育科 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで))

健康マージャン初心者教室 9月5日～6年2月20日の火曜日、午前10時～午後1時・1時30分～4時30分(6年1月2日を除く。各計24回) / 麻雀クラブ「東京」(高円寺南1丁目) / 日本健康麻将協会認定レッスンプロ / 区内在住のおおむね55歳以上でマージャン初心者 / 各12名(抽選) / 各1500円(初回のみ別途テキスト代1000円) / 園往復はがき(12面記入例)で、8月15日までに日本健康麻将協会杉並統括支部・白壁ひろ子(〒167-0022下井草5-10-10-601) / 園白壁 ☎090-8620-9425

スクエアダンス体験講座 9月5日(火)・12日(火)・19日(火)午後1時～2時 / 方南会館 / 日本フォークダンス連盟指導者1級・和田勝ほか / 区内在住の方 / 各10名(申込順) / 園電話で、各実施日前日までに杉並スクエアダンスクラブ代表・小関 ☎3390-6218

東京女子大学防災講座 地域で取り組む防災と災害ボランティア 9月9日(土)午後2時～3時30分 / 同大学(善福寺2丁目) / 防災教育普及協会教育事業部長・宮崎賢哉 / 190名(申込順) / 園同大学ホームページから、9月1日までに申し込み / 園同大学教育研究支援課 ☎5382-6470(月～金曜日午前9時～11時25分・午後0時25分～5時(8月7日～18日を除く))

●杉並青色申告会

◆大家さんのための法的観点から見る賃貸トラブル対策 8月24日(木)午後2時～3時45分 / 産業商工会館 / 弁護士・杉浦正敏 / 区内在住・在勤の方 / 20名(申込順) / 1000円ほか / 園電話・Eメール(12面記入例)で、8月23日までに同会 / 長寿応援対象事業

◆もしものために準備しよう 準確定申告説明会 8月25日(金)午後2時～3時45分 / 産業商工会館 / 同会職員ほか / 区内在住・在勤の個人事業主 / 20名(申込順) / 園電話・Eメール(12面記入例)で、8月24日までに同会 / 長寿応援対象事業

◆相続税セミナー 8月30日(水)午後2時～3時30分 / 産業商工会館 / 40名(申込順) / 1800円ほか / 園電話・Eメール(12面記入例)で、8月25日までに同会 / 長寿応援対象事業

…… いずれも ……

園杉並青色申告会 ☎3393-2831 semi nar@aioiro.org

その他

シルバー人材センター 洋服のお直し 月～金曜日、午前10時～午後4時(祝日を除く) / ①ズボン裾丈直し②スカートウエスト直しほか / ①1100円～②2450円～ほか / 園直接、同センターしろがね工房(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階) / 園同工房 ☎5378-8028

税金なんでも相談会 8月8日(火)・17日(休)午前10時～正午・午後1時～4時 / 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / 園電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

シルバー人材センター入会説明会 8月10日(木)・14日(月)・9月12日(火)・13日(水) / 同センター / 区内在住のおおむね60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方 / 園電話で、同センター ☎3317-2217 / 時間はお問い合わせください

税金なんでも相談会 8月10日(木)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 園電話で、同支部 ☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)) / 1人45分程度

ファミリーサポートセンター協力会員募集説明会 8月16日(水)午前10時～11時・11時～正午 / ウェルファーム杉並 / 区内または隣接区市在住の20歳以上で各研修に参加できる方 / 各10名程度(申込順) / 園電話で、杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021

シルバー人材センター リサイクル自転車の販売 8月21日(月)～23日(水)午前11時～午後4時 / リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / 販売価格=8000円～ / 園21日のみ往復はがき(12面記入例)で、8月9日(消印有効)までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階) / 園リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(月～金曜日午前11時～午後4時(祝日を除く))

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。