



催し

トロールの森 アートツアー

時 11月11日(土)午後1時～2時 場 善福寺公園(善福寺2・3丁目) 師 鑑賞対話ファシリテーター・舟之川聖子 対 中学生以上の方 定 12名(申込順) 申 電話または直接、今川図書館(今川4-12-10 ☎3394-0431)

大人のための朗読と語りの会

時 11月12日(日)午後1時～2時・2時30分～3時30分 場 阿佐谷図書館 内 出演=ルピナス絵本の会 ▶ 演目=角田光代「言葉のない会話」、森鷗外「高瀬舟」ほか 定 各20名(申込順) 申 電話または直接、11月3日午前9時から阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

区役所ギャラリー展

区が新たに指定した文化財、埋蔵文化財発掘調査成果を展示します。

時 11月13日(月)～17日(金)午前9時～午後5時 場 区役所2階区民ギャラリー 内 尾崎喜八関係資料(ガラス乾板 附ネガフィルム)・向方南遺跡出土縄文時代遺物のパネル展示、4年度に整理作業が終了した遺跡の遺物の展示 問 生涯学習推進課文化財係



シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 11月15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 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 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

うつ病等患者の家族のための個別無料相談会

時 11月20日(月)午後1時～3時15分 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師 うつ病等患者の家族会「北風と太陽」会員、社会保険労務士・橋本幸雄 対 区内在住・在勤・在学の方 定 3名(申込順) 申 電話で、11月17日までに荻窪保健センター ☎3391-0015 他 企画=うつ病等患者の家族会「北風と太陽」

木登り体験「ツリークライミング®」

時 12月2日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各1時間程度) 場 井草森公園(井草4-12-1) 対 小学生 定 各6名(抽選) 費 各1000円(保険料を含む) 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、11月15日までに北公園緑地事務所(〒167-0022下井草4-21-8 ✉midori-k@city.suginami.lg.jp) 問 同事務所 ☎3396-5261

セッション杉並 Meet The Artists 千住真理子トーク&コンサート

時 6年2月18日(日)午後3時～4時 場 セッション杉並 内 出演=千住真理子(バイオリン)、山中惇史(ピアノ) ▶ 曲目=バッハ「主よ、人の望みの喜びよ」ほか 対 ①一般=小学生以上の方 ②劇場ツアー付き杉並親子ペア ③杉並親子ペア=区内在住の小学生～高校生とその保護者 定 ①440名 ②③各10組 費 ①4000円 ②③各1組6000円 申 直接、セッション杉並(梅里1-22-32)。①はMY Bunkamuraホームページから申し込み可 問 同施設 ☎3317-6611

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「麦の種まき体験」

時 11月11日(土)午後2時～3時30分 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 20組(先着順)

◆農業公園「収穫祭」

時 11月19日(日)午前10時～午後1時(雨天中止) 内 野菜の販売、収穫体験、和太鼓演奏ほか 他 マイバッグ持参

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 欄でご確認ください。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、子どもの氏名・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

..... いずれも

場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座①

剪定講習会

時 11月11日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場 塚山公園みどりの相談所(下高井戸5-23-12) 対 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500円 申 電話で、11月2日から塚山公園管理事務所 ☎3302-8989

消費者講座「NISA・iDeCOを学ぼう!初めての資産運用講座」

時 11月18日(土)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 日本証券業協会金融・証券インストラクター・右田徹 定 35名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)で、消費者センター ☎3398-3141 ✉syohi-c@city.suginami.lg.jp

障害者グループホームセミナー 開設・運営のマッチングを知る!

時 11月24日(金)午後1時30分～2時45分=講演会(佐藤弘美、松田雄二) ▶ 3時～4時=個別相談 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 対 不動産所有者・法人関係者ほか 定 40名(申込順) 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、11月22日までに障害者生活支援課施設整備担当 ☎5307-0772 ✉s-sisetu@city.suginami.lg.jpへファクス・Eメール(講演会のみ参加の方は電話でも可) 問 同担当

老いと向き合う読書

時 11月25日(土)午後2時～3時30分 場 柿木図書館 師 元「新潮」編集長・前田速夫 対 高校生以上の方 定 25名(申込順) 申 電話または直接、柿木図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801)

マンション管理セミナー

時 11月25日(土)①午後2時～3時50分②4時～5時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内 ①図解で学ぶ「排水管の更新時期と対策」②個別相談 師 杉並マンション管理士会会員・大橋伸行 対 区のマンション管理組合役員・区分所有者ほか 定 ①35名②7名(いずれも申込順) 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、杉並マンション管理士会(〒167-0043上荻1-17-5フォーチュン荻窪1階 ☎3393-3652)へ郵送・ファクス。またはEメール(記入例)にマンション名、②は相談内容も書いて、同管理士会 ✉suginamimankan@yahoo.co.jp/ 申込期限=11月23日 問 同管理士会 ☎3393-3680、区住宅課空家対策係

がん治療と働くの両立支援セミナー

9～11月(杉並区健康づくり推進期間)です。時 11月28日(火)午後1時30分～2時50分 場 オンラインで実施 内 講演「がんでもいきいき働き続けるために必要なこと」、パネルディスカッション 師 オフィスボノボ代表取締役・中山由紀子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 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、11月27日までに申し込み 問 杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

精神保健学級「やめたいけどやめられない!～依存症の理解と対応」

時 11月28日(火)、6年1月16日(火)午後2時～4時(計2回) 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 東京都中部精神保健福祉センター副所長・菅原誠、雷門メンタルクリニック・今井裕子 対 区内在住・在勤で依存症にお悩みの方ほか 定 25名(申込順) 申 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 問 高井戸保健センター精神保健担当 ☎3334-4304 他 オンラインでも実施

コミュニティふらっとの講座・催し



コミュニティふらっとは、乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設です。施設ごとに、さまざまな講座や多世代交流イベントも開催しています。

施設名	内容	日時等
馬橋 (高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	親子リズム体操	11月19日(日)、12月3日(日)・17日(日)午前10時～10時50分・11時～11時50分 定 各10組20名(申込順) 費 各1組550円
永福 (永福3-51-17 ☎3322-7141)	ヨーロッパの歴史・文化講座	11月23日(祝)、6年1月25日(木)、2月22日(木)、3月28日(木)午後1時～3時 師 元都立高校教師・伊藤寿 定 各50名(申込順) 費 各1000円
東原 (下井草1-23-23 ☎3397-7225)	大人も子どもも楽しめる☆クリスマスマーケット	12月2日(土)午前10時30分～午後2時30分 内 ①ワークショップ・雑貨・食品などの販売②クリスマスコンサート 定 ②30名(申込順) 費 ②1組1000円(1人追加ごとに500円増)
阿佐谷 (阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	クリスマスオーナメント作り	12月3日(日)午前10時・10時30分・11時・11時30分・正午(各30分程度) 定 各10名(申込順) 費 各100円
成田 (成田西1-28-18 ☎3318-2061)	親なら知っておきたい片づけ上手になる方法	12月6日(水)午前10時～11時30分 師 整理収納アドバイザー・はやしきょうか 定 20名(申込順) 費 1000円

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

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

地域とつながろう講座「発見！杉並ではじめるボランティア」

時11月29日(水)午後1時30分～3時30分
場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 区内ボランティア活動者 区内在住・在勤・在学の方 定20名程度(申込順) 申Eメール(12面記入例)に受講動機も書いて、杉並ボランティアセンター info@borasen.jp。または同センターホームページから申し込み/申込期限=11月22日 同センター ☎5347-3939 (月・日曜日を除く)

食品ロス削減講座 ～かしこく冷蔵・冷凍

時11月29日(水)午後2時～4時 場農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 申電話で、ごみ減量対策課管理係。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=11月24日

アングーマネジメントを学ぶ ～怒りの対処方法

時12月2日(土)午後2時～4時 場荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 公認心理師・松村由佳 区内在住・在勤・在学の方 定70名(申込順) 申電話で、在宅医療・生活支援センター包括的支援係 ☎5335-7316。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 他手話通訳あり

アップデートしませんか!? LGBTQ+理解促進講座

時12月6日(水)午後2時～4時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内映画「片袖の魚」鑑賞ほか 映画監督・東海林毅、俳優・イシヅカユウ 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 danjo-t@city.suginami.lg.jp 他生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。11月27日までに同係) ▶企画=ちむぐくる企画実行委員会

きていますか子どもの声～子どもの権利と子どもアドボカシーを考える

時12月10日(日)午後2時～4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 明星大学人文学部福祉実践学科教授・川松亮、ゆめさぼ代表理事・田中れいか 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定30名(申込順) 申電話で、NPO

法人子どもアドボカシーをすすめる会 TOKYO ☎5335-7930 (月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))。または申し込みフォーム(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=11月30日 同児童相談所設置準備課 ☎5929-1902

家族介護教室

◆一歩こころ体操教室～たのしく歩いて心も体もえがおになろう

時11月11日(土)午後1時30分～3時 場リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 師運動とマッサージのリハビリデイサービスえがお清水店・齋野一 区内在住・在勤の方ほか 定15名(申込順) 申電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆相続に関するエトセトラ

時11月15日(水)午後3時30分～4時30分 場ゆうゆう久我山館(久我山5-8-8) 師杉並中野相続サポートセンター代表・廣瀬一俊 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

◆介護と仕事の両立のためのヒント&個別相談

時11月21日(火)午前10時～11時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師東京都社会保険労務士会中野杉並支部・野村紀子 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8350

◆高齢者の施設住居の選び方について～施設の種類の選び方のポイント

時11月21日(火)午後2時～3時30分 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師老人ホーム相談プラザ・内野義徳 区内在住・在勤の方ほか 定15名(申込順) 申電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

◆ちょっと待って! その屋根工事トラブルに遭わない、遭わせないために

時11月21日(火)午後2時～3時30分 場杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師全国消費生活相談員協会・金子由美 区内在住・在勤の方ほか 定30名(申込順) 申電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆知っておきたい! 訪問看護ってどんなことができるの?

時11月29日(水)午後2時～3時 場方南会館(和泉4-42-5) 師梅ヶ丘訪問看護ステーション笹塚分室、おうちのカンゴ上北沢支所、ハウカンTOKYO杉並・中野 区内在住・在勤の方ほか 定30名(申込順) 申電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

◆大震災!スマホでできる日頃の備え

時12月8日(金)午後1時30分～3時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師NPO法人竹箒の会副理事長・橋詰信子 区内在住・在勤の方ほか 定30名(申込順) 申電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

就労支援センター

◆爽やかな自己主張ができる人になる～職場での会話法を身につける

時11月16日(木)午後1時～3時30分 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区内54歳以下で求職中の方

◆シニア世代のための再就職実践テクニック 応募書類の作成と面接対策

時11月18日(土)午後1時～4時 師1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 区内おむね55歳以上で求職中の方

◆転職の誘惑からの脱出 転職グセを克服して辞めスパイラルを防止する

時11月24日(金)午後1時～3時 師公認心理師・高垣泰邦 区内求職中の方

◆職業訓練に関する説明会 ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説

時11月28日(火)午前10時～11時30分 区内54歳以下で求職中の方

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」杉並の事例紹介

時11月30日(木)午前10時～11時30分 区内おむね60歳以上で求職中の方

…… いずれも ……

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定18名(申込順) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

杉並障害者福祉会館

◆クリスマス音楽会

時12月10日(日)午後1時30分～2時30分 定50名(抽選) 費300円 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、11月22日までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための料理教室「デコレーションケーキ作り」

時12月24日(日)午後1時～3時 師パティシエ・的野広子 定16名(抽選) 費800円 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、12月6日までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも ……

場同杉並障害者福祉会館(〒168-0072

高井戸東4-10-5 ☎3332-6121) 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者

高齢者施策課いきがい活動支援係

◆スマートフォン定期相談会

時11月17日(金)午前10時～午後1時・2時～5時 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 場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))、同係

◆スマートフォン講座基本コース

時12月6日～27日の毎週水曜日、午後1時～3時(計4回) 定7名(抽選) 申電話・往復はがき(12面記入例)に貸出機の使用希望も書いて、11月10日(消印有効)までにアライ電機産業運営事務局(〒351-0101埼玉県和光市白子1-3-40-4階 ☎048-424-5380) 同事務局、同係

◆杉の樹大学「スマートフォン講座」

時①12月7日(木)=体験講座②14日(木)=活用講座/いずれも午後1時30分～4時 区内在住で60歳以上の方 定各20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、①11月22日②30日までに同係 同係 他貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

…… いずれも ……

場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

環境活動推進センター

◆すぎなみエコ路地フェスタ

時11月11日(土)・12日(日)午前10時～午後3時 場同センター 区内の環境団体によるワークショップ、パネル展示ほか

◆地球温暖化にどう向き合うか? ～ひとりひとりが出来ることは?

時11月12日(日)午前10時～正午 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師共同通信社編集委員・井田徹治 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定70名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月2日から同センター

◆おもちゃのクリニック

時11月19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、11月2日から同センター 他1人1点

◆再生ガラスおはじきで作るクリスマスツリーのフットランプ

時11月26日(日)午前10時～午後3時 場同センター 師NPO法人日本渚の美術協会・市川真澄 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定8名(抽選) 費2500円 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月2日～18日に同センター

◆小さなビーズをあしらったフェルトのブローチづくり

時11月30日(木)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10名(抽選) 費300円 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月2日～18日に同センター 他裁縫道具一式・木工用接着剤持参。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場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)



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制)



時場12月1日(金)～28日(木)、6年1月4日(木)～31日(水)(祝日を除く)/清水教室=月～金曜日▶阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金～日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)/いずれも実施時間はお問い合わせください 内右表のとおり 師同センター会員 定各1・2名 費4回コース=1万3000円▶3回コース=9750円▶2回コース=6500円 申はがき・ファクス(12面記入例)で、12月講座は11月15日、6年1月講座は12月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 ☎3394-5004)。または同センターホームページ(右上2次元コード)から申し込み 同分室 ☎3394-2253 他リクエストに応じた個人授業を自宅への出張サービスまたは清水教室で実施(1時間2400円)

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	フォトを使おう	4回
	プレゼンテーション	4回
	エクスペローラー	3回
	Zoomを使おう	2回

※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。
 杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

講演・講座②

高齢者活動支援センター

◆マクラメ手芸講座「クリスマスリース」
 時 12月10日(日)午前10時～正午 師 日本マクラメ普及協会・田中公代 対 区内在住で60歳以上の方 定 30名(申込順) 費 1300円 申 電話または直接、11月10日午前8時45分から同センター
 ◆親子孫3世代料理教室「みんなで楽しくクリスマス料理をつくりましょう」
 時 12月17日(日)午前10時～午後0時30分 内 メニュー=ライスサラダ、ミートボールのトマト煮込み、カリカリベイクポテト、シャンメリーの乾杯ゼリー 師 管理栄養士・梅山朋子 対 区内在住で60歳以上の方を含む親子孫3世代(1組5名まで。推奨対象年齢3歳以上) 定 30名(抽選) 費 1人700円 申 往復はがき(12面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、11月8日までに同センター 回 結果は11月9日以降に通知

………… いずれも ………
 場 同高齢者活動支援センター (〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

スポーツ

競技大会

杉並区ソフトテニス・シニアミックス大会
 時 12月2日(土)午前9時～午後5時(予備日=12月9日(土)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 実施日時点45歳以上の区ソフトテニス連盟加盟クラブ員ほか 定 45組(申込順) 費 1組3000円 申 はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名、参加ペアの氏名・生年月日・住所も書いて、11月20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)

ダブルスだけの大会(卓球)
 時 12月10日(日)午前9時～午後7時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟

登録者 定 100組(申込順) 費 1組3000円。連盟登録者2000円。高校生以下1000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)を、11月19日までに三浦弘子(〒168-0065浜山2-11-9)へ郵送 問 倉持 ☎3390-8845

フレンドシップソフトバレーボール大会

時 12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) 対 区ソフトバレーボール連盟登録チームほか 定 28チーム 費 1チーム3000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、11月14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

スポーツ教室

弓道・アーチェリー認定講習会
 時 11月18日(土)=アーチェリー▶25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 問 電話で、TAC杉並区上井草スポーツセンター ☎3390-5707

健康ウォークすぎなみ ポールをもって歩く運動をはじめよう

時 11月23日(祝)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 対 3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1100円(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円) 申 問 電話で、11月21日までにスポーツハイツ ☎3316-9981 回 長寿応援対象事業

日高少年スキー教室冬季キャンプ in かたしな

時 12月25日(月)午後7時～28日(休)午後6時(3泊4日) 場 かたしな高原スキー場(群馬県)▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 対 区内在住・在勤・在学で小学2年生以上の方 定 35名(申込順) 費 5万2000円。小学生5万円(別途用具・ウェアレンタル料各4500円。ヘルメットレンタル料1600円) 申

ファクス・Eメール(12面記入例)に生年月日、性別、学校名・学年、緊急連絡先、スキー歴、レンタルを希望する用具、健康上の注意事項も書いて、日高スキー研究所 ☎3395-2843 ✉h-shonenski@jcom.home.ne.jp。または同団体ホームページから申し込み/申込期限=12月16日 問 市川 ☎090-8879-3148

障害者のためのわいわいスポーツ教室「スポーツデビュー」

時 6年1月13日(土)午前10時～11時30分 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方とその介助者 定 15組程度(抽選) 申 申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)・区体育施設・区障害者施設・障害者福祉会館・障害者交流館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、12月6日までに同係へ郵送・持参 問 同係

荻窪体育館

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン
 時 6年1月9日～3月19日の毎週火曜日、午前9時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分(各計11回) 師 亜紀 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各16名(抽選) 費 各8800円

◆バレエ教室①入門②初級③中級

時 6年1月11日～3月14日の毎週木曜日 ①午前9時～10時20分②10時30分～11時50分③正午～午後1時20分(各計10回) 師 川村智由美 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②入門経験者で初級者③入門・初級経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定 各14名(抽選) 費 各1万2500円

◆①③ベシクヨガ②アクティブヨガ

時 6年1月12日～3月22日の金曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(祝日を除く。各計10回) 師 梅田可織 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の①③初心者②ヨガ経験1年以上の方(いずれも中学生を除く) 定 各16名(抽選) 費 各8000円

◆転倒予防イス体操

時 6年1月12日～3月22日の金曜日、午後1時30分～2時30分(祝日を除く。計10回) 師 松浦美香子 対 区内在住・在勤のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 20名(抽選) 費 8000円

◆土曜の朝活ヨガ①スリミング②リラックス③スローフロー

時 6年1月13日～3月23日の毎週土曜日 ①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(各計11回) 師 Yumi 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(抽選) 費 各8800円

◆Sunday親子体操①そら組②ほし組

時 6年1月14日～3月17日の日曜日①午前9時～9時50分②10時～10時50分(第4日曜日を除く。各計8回) 師 斉藤なみゑ 対 区内在住で①3・4歳②1歳半～2歳の子どもの保護者 定 各15組(抽選) 費 各1組6000円

◆脳トレ体操①イス②エクササイズ

時 6年1月15日～3月18日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(祝日を除く。各計9回) 師 斉藤なみゑ 対 区内在住・在勤で50歳以上の方 定 各16名(抽選) 費 各7200円

◆ピラティスナイト

時 6年1月15日～3月18日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(祝日を除く。各計9回) 師 小澤純子 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(抽選) 費 各7200円

◆体幹エクササイズ

時 6年1月24日～3月13日の水曜日、午後6時～6時50分・7時～7時50分・8時～8時50分(2月21日を除く。各計7回) 師 佐々木達也 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各15名(抽選) 費 各5600円

………… いずれも ………
 場 同荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 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=11月17日

銭湯にいこう!
 すぎなみ銭湯温泉めぐり

区内銭湯でイベントを実施します。この機会に家族・友人と、銭湯めぐりを楽しんでみませんか。
 — 問い合わせは、各銭湯(午後1時以降)へ。

温泉を楽しもう

群馬県東吾妻町の日帰り温泉施設「天狗の湯」から運んだ温泉を区内銭湯で楽しめます。その他、オリジナル手拭い(先着順)をプレゼントします。

さまざまなイベントを実施!

冬至(ゆず湯)、お正月(初湯)、2月(ボンタン湯)などを実施します。詳細は、各銭湯へお問い合わせください。



銭湯名	日時
ゆ家 和ごころ 吉の湯 (成田東1-14-7 ☎3315-1766)	11月18日(土)午後1時30分～10時
井草湯 (下井草5-3-15 ☎6913-7226)	11月24日(金)午後2時30分～10時30分
玉の湯 (阿佐谷北1-13-7 ☎3338-7860)	12月3日(日)午後3時～翌午前1時
天狗湯 (西荻南1-21-4 ☎3333-9461)	12月10日(日)午後3時45分～11時45分
湯の楽代田橋 (和泉1-1-4 ☎3321-4938)	12月16日(土)午後3時～翌午前0時
銭湯Gokurakuya (上荻2-40-14 ☎3390-6764)	12月17日(日)午後4時～翌午前0時(入場は11時まで)
弁天湯 (高円寺南3-25-1 ☎3312-0449)	12月24日(日)午後3時30分～翌午前1時
小杉湯 (高円寺北3-32-17 ☎3337-6198)	6年1月10日(水)午後3時30分～翌午前1時30分
第二宝湯 (本天沼2-7-13 ☎3390-8623)	1月14日(日)午後3時30分～翌午前0時
杉並湯 (梅里1-13-7 ☎3312-1221)	1月20日(土)午後3時45分～11時30分
秀の湯 (桃井4-2-9 ☎3399-6112)	1月21日(日)午後3時30分～翌午前1時30分
桜湯 (和田3-11-9 ☎3381-8461)	1月27日(土)午後3時30分～11時30分
阿佐ヶ谷温泉 天徳泉 (阿佐谷北2-22-1 ☎3338-6018)	1月28日(日)午後3時～翌午前1時
香藤湯 (高円寺南5-1-7 ☎3316-4514)	2月3日(土)午後4時～翌午前0時
大黒湯 (和泉1-34-2 ☎3328-2137)	2月4日(日)午後4時～11時
なみのゆ (高円寺北3-29-2 ☎3337-1861)	2月11日(祝)午前8時～正午・午後3時～翌午前0時

※入浴料は、大人520円、小学生200円、幼児100円。都合により日程の変更、休業等の場合があります。温泉めぐり以外の営業時間は各銭湯にお問い合わせください。

