

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティ通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723

おもちゃの病院
時5月24日(土)、6月14日(土)午後1時30分～3時 師杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣 費実費 他1組1点
協働事業 賢い健康生活を！～未来はたった今から作られています
時6月21日(土)午後1時～3時 師すぎなみ健康づくりリーダーの会 定40名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)に手話通訳をご希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み／**申込期限**=6月10日 他(長寿) はつらつ手帳を差し上げます

…… いずれも ……
場井草地域区民センター

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0052南荻窪2-28-13
荻窪会議室1階
☎3398-9127

初心者のための「ニュースポーツ」モルック、ポッチャ、ディスク体験会
時6月8日(日)午後1時30分～4時 場コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10) 師杉並区スポーツ推進委員ほか 対小学生以上の方 定30名(抽選) 申同協議会(HP)から、5月25日までに申し込み

背骨を整えよう！腰痛スッキリ体操
時6月13日～27日の金曜日、午前9時30分～11時(計3回) 場同会議室 師背骨コンディショニングスペシャリスト・高橋晃史 対うつ伏せ・仰向けができる方 定10名(抽選) 費300円 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み／**申込期限**=5月25日
はじめての手話～手話であいさつをしよう
時6月18日～7月2日の水曜日、午後1時～3時(計3回) 場コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10) 師杉並区聴覚障害者協会副会長・猪股恵 対高校生以上の方 定20名(抽選) 費200円 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み／**申込期限**=6月1日 他手話通訳あり



はじめての浴衣着付け講座～自分で帯を結んでみよう
時6月28日～7月12日の土曜日、午前10時～正午(計3回) 場同会議室 師日本舞踊(花柳流)師範・白鳥佑佳 対高校生以上の方 定15名(抽選) 費200円 申往復はがき(9面記入例)

で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み／**申込期限**=6月8日 他浴衣一式持参

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0001阿佐谷北1-1-1
☎5364-9903

相続講座 不動産相続登記義務化・新し続等
時6月28日(土)午前10時～正午 場同センター 師東京司法書士会杉並支部・大石安延、河井正人、丸茂瑞季 定40名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み／**申込期限**=6月13日 他(長寿)

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614

歌舞伎音楽 歌舞伎は音楽や音がわかると何倍も面白い
時内6月11日(水)=竹本・義太夫▶25日(水)=長唄・出囃子/いずれも午後2時～4時 場同センター 師国立劇場養成課講師・配川美加、鶴澤悠美(竹本)、

杵屋三澄那(三味線)、望月太左愛衛(鳴物) 定各120名(先着順) 他(長寿)

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412

身近な場所と暮らしから考えるまちづくり
時6月14日(土)午後1時～3時 師東京大学大学院特任助教・井上拓央 対高校生以上の方 定50名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み／**申込期限**=6月2日 他(長寿)
子育てフォーラム「子育て」って大変！？「孤育て」になってない！？
時内6月29日(日)①午後0時30分～4時30分=子育て情報提供・あそびのコーナー②1時30分～3時55分=映画「ママをやめてもいいですか！？」、座談会 定②30組(申込順) 申②同協議会(HP)から、6月6日までに申し込み 他託児あり(定員20名〈抽選〉)
…… いずれも ……
場永福和泉地域区民センター

どなたでも参加・見学できます

水防訓練の実施

大雨の季節に備え、区、杉並・荻窪消防署、杉並・荻窪消防団、町会、ボランティアの方などが合同で水防訓練を実施します。

日時 5月24日(土)午前10時～正午

場所 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)

内積土のう工法などの水防工法訓練 区土木計画課土木調整グループ、荻窪消防署警防課消防係☎3395-0119

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**

おシェアサイクルで

区内には、700カ所以上のシェアサイクルポートがあります。公共交通ではアクセスしづらい場所に行くときなどに重宝するほか、観光スポット巡りにも活用できます。モデルコースを参考に、ツーリングを楽しんでみませんか。

詳しくは **すぎなみ学 シェアサイクル** または

区産業振興センター観光係☎5347-9184

ユニバーサルタイムの実施

障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、さまざまなプログラムを実施しています。詳細は、区(HP)(右2次元コード)をご覧ください。

時①7月2日(水)午後3時30分～5時30分②23日(水)③30日(水)午後3時～5時 場①荻窪体育館(荻窪3-47-2)②TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)③TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 内ボール種目、ウォーキング、エアートランポリン、バランスボール、ストレッチ、ダンスほか 対障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 他上履き持参

①JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅②西武新宿線上井草駅または西武バス上井草スポーツセンター③京王井の頭線永福町駅などからの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール(9面記入例)で、各実施日前日までにスポーツ振興課✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

区スポーツ振興課事業係



催し

■ 準常設展 杉並文学館 井伏鱒二と阿佐ヶ谷文士 特集「井伏鱒二と焼物」

時 5月24日(土)～6月22日(日)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日を除く)
場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(中学生以下無料) 問 郷土博物館 ☎3317-0841

■ 農業公園「麦刈り体験」

時 6月7日(土)午後2時～3時(雨天中止)
場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住で小学3年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 20組(先着順) 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 長袖・長ズボン着用



■ 高次脳機能障害者の家族交流会

時 6月14日(土)午後1時30分～3時30分
場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 対 高次脳機能障害者の家族ほか 定 15名(申込順) 申 問 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、障害者施設支援課地域生活支援係 ☎3332-1817 FAX 3332-1826 ✉ s-sien@city.suginami.lg.jp。または申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)から申し込み

■ ユネスコのつどい「平和を考えるバスツアー」

時 6月18日(水)午前8時30分～午後5時30分 場 原爆の図丸木美術館(埼玉県)ほか ▶ 集合・解散=セッション杉並 対 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 30名(申込順) 費 4500円 申 Eメール(記入例)で、6月10日までに杉並ユネスコ協会 ✉ sugiyu70@gmail.com 問 同協会・山田 ☎080-

5090-7340、社会教育センター ☎3317-6621

講演・講座①

■ 剪定講習会

時 5月24日(土)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分 場 塚山公園(下高井戸5-23-12) 対 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 各10名(申込順) 費 各500円 申 問 電話で、5月16日から塚山公園管理事務所 ☎3302-8989

■ 小児救急普及事業～赤ちゃんの病気とホームケア

時 6月6日(金)午前10時～11時30分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 荻窪病院小児科医師・西田理子 対 第1子が0歳児の保護者 定 20名(申込順) 申 問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304。または申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)から申し込み

■ 子どもの心を育てるコーチング

時 6月14日(土)、7月12日(土)午前9時30分～11時30分(計2回) 場 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷北1-4-2) 師 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 対 区内在住で小学1～4年生の保護者 定 12名(申込順) 申 問 電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5356-2601(午前9時～午後5時〈日曜日を除く〉)

■ チャレボラ!地域とつながろう講座「体験しよう!趣味ボランティア」

時 6月14日(土)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内 ボランティア活動紹介ほか 師 サンフレンズ・菱木幸治、こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原太一、区スポーツ振興課職員 対 高校生以上の方

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、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

定 30名(申込順) 申 問 電話・Eメール(記入例)に受講動機も書いて、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 ✉ info@borasen.jp(月・日曜日を除く)。または同センター(HP)から申し込み/申込期限=6月10日

■ 声楽家から楽しく学ぶ健康講座 声を出して心も体も健康に

時 6月27日(金)午前10時～正午 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 声楽家・梅崎英行 対 18歳以上で当日に介助の必要がない方 定 30名(申込順) 申 問 電話で、6月26日までに高円寺保健センター ☎3311-0116

■ 社会的養護の子どもたちの声を聴く～子どもの意見表明権が当たり前の社会

時 6月29日(日)午後1時30分～3時30分 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 師 NPO法人子どもの権利条約総合研究所運営委員・平野裕二 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 30名(申込順) 申 申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)から、6月13日までに申し込み 問 児童相談所設置準備課 ☎5307-0355

■ 休日パパママ学級・休日母親学級

◆ 休日パパママ学級

時 7月12日(土)・13日(日)・20日(日)午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時(20日は午後のみ) 内 妊娠・出産の話、産後の心・体の変化、抱っこ・おむつ替え・沐浴の仕方ほか 対 区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル 定 各24組

◆ 休日母親学級

時 7月20日(日)午前9時30分～正午 内 妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 対 区内在住で初産の方 定 40名

…… いずれも ……

場 子ども・子育てプラザ善福寺(善福

寺1-18-9) 師 助産師ほか 申 申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)から、6月5日までに申し込み 問 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他 結果は6月16日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。車での来場不可

■ 就労支援センター

◆ 就職につながるわかりやすい話し方

時 6月3日(火)午後1時～2時30分 師 話し方サポートココロパーソナル・水嶋恵利那 対 求職中の方 定 18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

◆ 職種研究講座 事務補助職とは 給与計算実務職を目指してみませんか

時 6月4日(水)午後1時～3時 師 バラスト社会保険労務士法人・合田真梨菜 対 54歳以下で求職中の方 定 18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

◆ 女性の就活実践講座 就職活動の実施ステップやポイントを具体的に解説

時 6月6日(金)午後1時～4時 師 就活プロモーションプロデューサー・小澤明人 対 求職中の女性 定 18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

◆ 就労支援センターの上手な活用法(施設説明会)

時 6月7日(土)午前10時～11時 対 求職中の方 定 5名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB。または申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)から申し込み 他 当日参加可

◆ 求職者のためのパソコンセミナー①エクセル基礎②ワード基礎

時 ①6月9日(月)②23日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・日坂元娘、森下みどり 対 54歳以下で求職中の方 定 各14名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB



◆ ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 6月11日(水)午前10時～11時30分 対 求職中の方 定 18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

◆ 大人の発達障害 職場にうまく馴染めない等の違和感を持つ方々へ

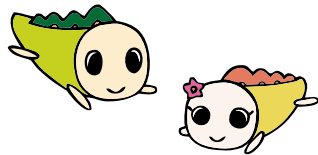
時 6月13日(金)午後1時～4時 師 パーソルダイバーズ専任講師 対 求職中の方 定 18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 問 就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対 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	日時など
和田館(和田1-41-10 ☎FAX 3384-3751)	地域の居場所交流サロン	時 5月30日(金)午前10時50分～午後3時30分 定 20名(申込順) 費 500円(高校生以下無料) 他 上履き持参
下井草館(下井草3-13-9 ☎FAX 3396-8882)	げんき“貯筋”倶楽部	時 第2・4木曜日、午後1時～2時 師 理学療法士・溝呂木玲奈 定 40名(申込順) 費 3カ月2000円 他 手拭い1本持参
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎FAX 3315-7760)	夕方からの太極拳 お仕事帰りに心も身体もスッキリ	時 第2・4水曜日、午後6時～7時30分 師 全日本太極拳連盟公認指導員・古賀玲子 定 各10名(申込順) 費 各700円 他 上履き持参
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎FAX 3302-2161)	ヘタでいいヘタがいい「絵手紙講座」	時 第4日曜日、午前10時～11時30分 師 海藤ユキ子 定 各10名(申込順) 費 各540円
桃井館(桃井1-35-2 ☎FAX 3399-5025)	おたのしみ昼食会 館内で調理した出来たての昼食をいただきます	時 第2金曜日、午前11時～午後1時 定 各15名(申込順) 費 各700円
四宮館(上井草2-28-3 ☎FAX 3396-7692)	楽しく歌って健康増進 ボイス&ボディエクササイズ	時 第3水曜日、午前10時30分～正午 師 スポーツボイスインストラクター・八木容子 定 各15名(申込順) 費 各800円 他 上履き持参

※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]。

※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

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「リトミック教室」
🕒6月8日、7月27日、8月17日、9月21日／いずれも日曜日、午前10時30分～正午（計4回）
👤音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥
📍区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者
👥15名（抽選）
📄往復はがき（9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、5月26日までに同会館運営協議会事務局

◆点字講習会
🕒6月21日～8年3月21日の第1・3土曜日、午後2時～4時（8月、10月18日、8年1月3日を除く。計15回）
👤高橋雅枝
📍区内在住・在勤・在学で高校生以上の方
👥8名（抽選）
🎫2500円程度
📄往復はがき（9面記入例）に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、6月3日までに同会館運営協議会事務局

◆聞こえの障害と要約筆記を知る1日体験講座
🕒6月21日(土)午後2時～4時30分
📍区内在住・在勤・在学で18歳以上の方
👥12名（抽選）
📄往復はがき（9面記入例）に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、6月3日までに同会館運営協議会事務局

…………… いずれも ……………

📍🏢同 杉並障害者福祉会館（〒168-0072 高井戸東4-10-5📞3332-6121）

高齢者施策課いきがい活動支援係

◆杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」
🕒6月7日(土)・24日(火)午後1時30分～4時25分
📍区内在住で60歳以上の方
👥各10名（申込順）
📞電話で、同係
👤1人30分程度

◆杉の樹大学「スマホ指導者育成講座」
🕒7月12日(土)・13日(日)午後1時30分～4時（計2回）
📍区内在住・在勤・在学の方
👥20名（抽選）
📄往復はがき（9面記入例）に受講動機・スマホ使用歴も書いて、6月26日までに同係
👤貸出機（主にらくらくスマートフォン）を使用

…………… いずれも ……………

📍🏢高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5）
🏠🏢高齢者施策課いきがい活動支援係

荻窪保健センター

◆介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会
🕒6月6日(金)▶受け付け=午後1時30分～1時45分・2時45分～3時
📍大宮前体育館（南荻窪2-1-1）
📄基本チェックリスト、身体能力測定（身長・筋肉量・握力・5m通常歩行）、フレイルチェック
👥各30名（先着順）
👤上履き持参

…………… いずれも ……………

◆足腰げんき教室
🕒📍👥定 右上表のとおり
👤健康運動

指導士
📄📄はがき（9面記入例）に希望会場（1カ所）も書いて、5月31日までに同センター

番号	会場	日時（計4回）・定員（抽選）など
7	高井戸地域 区民センター (高井戸東3-7-5)	🕒7月1日～22日の火曜日、午後1時30分～3時30分 👥15名 👤上履き持参
8	コーシャハイム 方南町GC (和泉4-44-1)	🕒7月2日～23日の水曜日、午前9時30分～11時30分 👥12名 👤上履き持参
9	上井草保健 センター (上井草3-8-19)	🕒7月3日～31日の木曜日、午後1時30分～3時30分（10日を除く） 👥15名

…………… いずれも ……………

📍📍区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方
🏠🏠荻窪保健センター（〒167-0051荻窪5-20-1📞3391-0015）
👤👤(長寿) お持ちの方は、はつらつ手帳持参

環境活動推進センター

◆善福寺川たんけん（上流）～川調べをしよう
🕒6月14日(土)午前9時～正午
📍📍集合=善福寺公園（善福寺2・3丁目）
👤👤東京都環境学習リーダー・境原達也
📍📍区内在住・在学の小学4年生～中学生とその保護者
👥10組20名（抽選）
🎫1組500円（保険料を含む）
📄📄NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、5月26日までに申し込み

◆帯と着物地で作るリバーシブルの袱紗
🕒6月19日(休)午後1時30分～3時30分
📍📍同センター
📍📍区内在住・在勤・在学で高校生以上の方
👥10名（抽選）
🎫700円
📄📄電話・Eメール（9面記入例）で、6月5日までに同センター
👤👤(長寿) 裁縫道具一式・定規持参

◆善福寺川たんけん（下流）～川調べをしよう
🕒6月21日(土)午前9時30分～11時30分
📍📍集合=済美公園（堀ノ内1-27-40）
👤👤善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重
📍📍区内在住・在学の小学4年生～中学生とその保護者
👥10組20名（抽選）
🎫1組500円（保険料を含む）
📄📄NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、5月26日までに申し込み

◆バスで行く!夏の「山のふるさと村」と「奥多摩水と緑のふれあい館」
🕒6月27日(金)午前7時30分～午後5時
📍📍奥多摩湖畔公園（西多摩郡奥多摩町川野1740）、奥多摩水と緑のふれあい館（西多摩郡奥多摩町原5）▶集合・解散=同センター
📍📍区内在住・在勤・在学で中学生以上の方
👥26名（抽選）
🎫2000円（保険料を含む）
📄📄NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、5月26日までに申し込み
👤👤昼食・敷物・雨具持参

◆レース糸で編むペットボトルカバー
🕒6月27日(金)、7月4日(金)午前10時～正午（計2回）
📍📍同センター
📍📍区内在住・在勤・在学で高校生以上の方
👥10名（抽選）
🎫800円
📄📄往復はがき・Eメール（9面記入例）で、6月12日までに同センター
👤👤(長寿)

…………… いずれも ……………

🏠🏠環境活動推進センター（〒168-0072 高井戸東3-7-4📞5336-7352📧kouza@ecosuginet.jp〈水曜日を除く〉）

スポーツ

競技大会

■春季ソフトテニスクラブ対抗大会
🕒6月8日(日)午前9時～午後7時（予備日=6月15日(日)）
📍📍松ノ木運動場（松ノ木1-3-22）
📄📄内種目=一般男子・女子、シニア（男女混合〈男性60歳以上。女性50歳以上〉）／1チーム3ペアによる団体戦（予選リーグ戦・決勝トーナメント戦〈いずれもダブルス〉）
📍📍区ソフトテニス連盟登録クラブ員（当日新規加盟可）
👥1クラブ4チームまで
🎫1チーム6000円
📄📄往復はがき・ファクス・Eメール（9面記入例）に参加チーム数・クラブ名も書いて、5月28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
🏠🏠毒島📞3332-8038（午後7時～9時）

■杉並チャリティゴルフ大会
🕒7月4日(金)午前7時～午後6時
📍📍小金井カントリー倶楽部（小平市御幸町331）
📄📄内18ホールストロークプレー（新ペリア方式）
📍📍区内在住・在勤・在学で20歳（男性35歳）以上の方
👥80名（申込順）
🎫5000円。会員4000円（別途プレー代2万9920円ほか）
📄📄はがき（9面記入例）で、5月25日までに区ゴルフ連盟事務局・本山徳裕（〒167-0022下井草5-13-10）
🏠🏠馬場📞5930-2277（午前8時～午後8時）

杉並区スポーツ祭

軟式野球（社会人の部）

🕒7月6日～11月24日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時
📍📍TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1）ほか
📄📄内種目=①連盟加盟1～4部②一般③シニア
📍📍区内在住・在勤・在学の16歳以上で編成されたチーム（1チーム10～25名。中学生・体育会に所属している方を除く）
👥各50チーム（申込順）
🎫1チーム①③各1万2000円②1万5000円
📄📄🏠🏠電話で、6月13日までに区軟式野球連盟・遠藤📞090-3910-7416（午前10時～午後8時）

スポーツ教室

バタフライナイト

🕒6月13日(金)・27日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分
📍📍杉並第十小学校温水プール（和田3-55-49）
📄📄内①初心者対象のバタフライ②フォーム完成・泳力アップ
👤👤高巻美砂
📍📍区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m②バタフライで25m泳げる方（いずれも中学生を除く）
👥各10名（申込順）
🎫入場料
📄📄🏠🏠電話で、各実施日7日前の午前10時から杉並第十小学校温水プール📞3318-8763
👤👤他車での来場不可

日本パラスポーツ協会公認「初級パラスポーツ指導員養成講習会」

🕒7月5日(土)・13日(日)・27日(日)午前9時～午後6時（13日は5時、27日は5時30分まで。計3回）
📍📍TAC杉並区永福体育館（永福1-7-6）
📍📍区内在住・在勤・在学で18歳以上の方
👥20名（抽選）
🎫3500円
📄📄申込書（区体育施設・区障害者施設などで配布）を、杉並区スポーツ振興財団（〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階📞5305-6162）へ郵送・ファクス・持参。または同財団[HP]から申し込み／

申込期限=5月29日
🏠🏠同財団📞5305-6161（土・日曜日を除く）

高円寺みんなの体育館

◆リフレッシュ体操&リラックスヨガ
🕒6月2日～30日の月曜日、午前11時15分～午後0時15分
👤👤植村まき
👥各16名（申込順）
🎫各800円
📄📄電話または直接、各実施日7日前から同体育館

◆楽しく健康タイム①アロマヨガ②アロマヨガ&ストレッチ
🕒6月3日(火)・17日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時
👤👤植村まき
👥各70名（先着順）
🎫各410円。①②連続受講610円

◆小さなボールでセルフメンテナンス
🕒6月3日～24日の火曜日、午後3時10分～4時10分
👤👤HIKARU
👥各16名（申込順）
🎫各800円
📄📄電話または直接、各実施日7日前から同体育館

◆春のヨガ教室
🕒6月5日～26日の木曜日、午後1時15分～2時45分
👤👤石丸あかね
👥各18名（申込順）
🎫各1000円
📄📄電話で、各実施日7日前から同体育館。または同体育館[HP]から申し込み

◆ヨガ初級
🕒6月7日～28日の土曜日、午後7時15分～8時35分
👤👤今田直樹
👥各16名（申込順）
🎫各1000円
📄📄電話で、各実施日7日前から同体育館。または同体育館[HP]から申し込み

…………… いずれも ……………

📍🏠🏠同 高円寺みんなの体育館（高円寺南2-36-31📞3312-0313）
📍📍区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く）

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆年中・年長サッカー教室
🕒6月5日(休)・12日(木)午後3時20分～4時
👤👤FC東京普及部コーチ
📍📍区内在住・在勤（保護者）・在園の7年度5・6歳の子ども
👥各15名（申込順）
🎫各800円

◆ステップアップサッカー教室
🕒6月5日(木)・12日(木)①午後4時20分～5時20分②5時30分～6時45分
👤👤FC東京普及部コーチ
📍📍区内在住・在勤（保護者）・在学の①小学1・2年生②3～6年生
👥各30名（申込順）
🎫各570円

◆幼児・児童のバルシューレ教室
🕒6月10日(火)・24日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分
📍📍①7年度4歳～就学前の子ども②小学1～3年生
👥各20名（申込順）
🎫各690円

◆親子サッカー教室
🕒6月11日(水)・18日(水)①午前11時10分～11時50分②午後0時15分～0時55分
👤👤FC東京普及部コーチ
📍📍区内在住・在勤（保護者）・在園で7年度①2歳②3・4歳の子どもとその保護者
👥各15組30名（申込順）
🎫各1組570円（子育て応援券利用可）

◆スマイルサッカー教室
🕒6月26日(休)午後5時30分～6時40分
👤👤FC東京普及部コーチ
📍📍区内在住・在勤（保護者）・在学の小中学生、歩くことができる障害児
👥30名（申込順）
🎫690円

…………… いずれも ……………

📍🏠🏠同 TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1📞3390-5707）
📄📄同センター[HP]から、5月22日～26日に申し込み

荻窪体育館

◆①Morning②全身を整える筋膜リリース③基本のピラティス

時7月2日～9月24日の水曜日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（8月13日、第3水曜日を除く。各計9回）
師Rein 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7月2日～9月24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（8月13日、第3水曜日を除く。各計9回）
師佐々木達也 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7200円

◆バレエ教室①入門②初級③中級

時7月3日～9月25日の木曜日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（7月17日、8月14日を除く。各計11回）
師川村智由美 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1万3750円

◆①③ベーシックヨガ②アクティブヨガ

時7月4日～9月19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（7月18日、8月15日を除く。各計10回）
師梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上の①③初心者②ヨガ経験3年以上の方 定各16名（抽選） 費各8000円

◆転倒防止イス体操

時7月4日～9月26日の金曜日、午後1時30分～2時30分（7月25日、8月1日・8日・15日・22日を除く。計8回）

師松浦美香子 区内在住・在勤のおむね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6400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7月5日～9月27日の土曜日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（7月12日・19日、8月16日・23日、9月20日を除く。各計8回）
師Yumi 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 定各16名（抽選） 費各6400円

◆ピラティスナイト

時7月7日～9月22日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分（9月1日、祝日を除く。各計8回）
師小澤純子 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6400円

◆脳トレリズム①簡単体操②体操エクササイズ

時7月7日～9月29日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分（8月25日、祝日を除く。各計9回）
師斉藤なみゑ 区内在住・在勤で50歳以上の方 定各18名（抽選） 費各7200円

◆タイ式ヨガルーシーダットン

時7月8日～9月16日の火曜日、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（8月12日を除く。各計10回）
師亜紀 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8000円

◆水曜屋ヨガ教室①代謝アップヨガ②リラックスストレッチヨガ

時7月9日～9月24日の水曜日①午後1時30分～2時20分②2時30分～3時20分（第3水曜日、7月30日、8月13日、9月10日を除く。各計6回）
師亜紀

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4800円

…………… いずれも ……………
場 間 荻窪体育館（〒167-0051荻窪3-

47-2 ☎3220-3381） 申 往復はがき（9面記入例）で、同体育館。または同体育館HPから申し込み／申込期限＝5月29日

すぎなみ大人塾 はじめての一步コース

すぎなみ大人塾はじめての一步コースは、「すぎなみ大人塾は初めて」という方を対象にした講座です。つながる楽しさを体験して、新たな一步を仲間と一緒に踏み出してみませんか。

—— 問い合わせは、社会教育センター ☎3317-6621へ。

時 場 内 下表のとおり 師 学習支援者・荻上健太郎
区内在住ですぎなみ大人塾に参加したことがない方 定30名（抽選） 申 申し込みフォーム（右2次元コード）から、6月8日までに申し込み 他[長寿]



日程（計6回）	内容など
6月28日(土)	あそびからはじめよう 場 セシオン杉並（梅里1-22-32）
7月12日(土)	もっと知ろう 場 セシオン杉並
9月20日(土)	もっと話そう 場 セシオン杉並
10月18日(土)	もっと広げよう 場 まちなか・コミュニティ西荻みなみ（西荻南2-28-14） 師 西荻みなみ運営者
11月1日(土)	みんなで振り返ろう 場 セシオン杉並
12月6日(土)	はじまりの一步 場 セシオン杉並

※実施時間＝午前10時～正午（12月6日は午前10時～午後1時）。

事前おためし会

コースのガイダンスやオリエンテーションを行います。
時5月31日(土)午前10時～11時 場 セシオン杉並（梅里1-22-32）
師 学習支援者・荻上健太郎 定50名程度（申込順） 申 申し込みフォーム（右上2次元コード）から、5月28日までに申し込み

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

ニケキュレーターズセレクション森村智子-不定形な境界 5月16日(金)～6月20日(金)午前10時～午後5時（日曜日を除く）／女子美術大学（和田1丁目）／ 間 女子美ギャラリーニケ ☎5340-4688

方南町タイまつり 5月25日(日)午前11時～午後6時／方南銀座商店街／ 間 同商店街振興組合 ☎3311-7143

「サイレント・フォールアウト」上映会と制作者のお話 5月31日(土)午後2時～4時／ウェルファーム杉並／村田くみ／40名（先着順）／500円／ 間 杉並区消費者グループ連絡会・秋田 ☎070-5541-2144

Education Festa 6月7日(土)午前11時～午後4時（荒天中止）／大宮小学校／FC東京アトラクション、海外の遊び・食事体験ほか／区内在住・在学の小学生～高校生ほか／ 間 東京青年会議所・中野 ☎090-9367-8000

すぎなみ産業マルシェ 6月8日(日)午前10時～午後4時／産業商工会館／ 間 杉並産業振興運営協会 ☎3393-1501

震災チャリティーコンサート人仁の会 6月10日(火)午後5時～7時40分／セシオン杉並／450名（申込順）／6000円／

申 間 電話で、渥美二郎後援会事務局 ☎3341-6026（月～金曜日午前11時～午後3時）

講演・講座

認知症サポーターステップアップ講座 5月22日(休)午後1時30分～3時30分／ライブラリ井荻（今川1丁目）／認知症介護研究・研修東京センター副センター長 永田久美子／区内在住・在勤・在学の方／40名（申込順）／ 申 間 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

伝統文化いけばなこども教室 5月31日～8年1月31日の原則土曜日、午前10時～11時（月1回程度。各1時間。計10回）／高円寺学園／小原くみ子ほか／区内在住・在学の小学2年生～中学生／60名（申込順）／1万3000円／ 申 間 電話・ファクス（9面記入例）に学校名・学年・保護者氏名・Eメールアドレスも書いて、5月23日までに小原 ☎ 間 3310-5350

石けん作り体験 6月5日(休)午後1時～2時30分／環境活動推進センター／区内在住・在勤・在学で高校生以上の方／10名（申込順）／ 申 間 電話・Eメール（9面記入例）で、6月2日までにすぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 ✉kouza@ecosuginet.jp（午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉）／軍手・エプロン・マスク持参

共立女子大学・共立女子短期大学公開講座 6月7日(土)午後1時～3時／同学園研修センター杉並寮（成田西4丁目）／

認知症予防講座「認知症予防を“自分事”に」／同大学看護学部看護学科教授・北川公子／区内在住・在勤・在学の方／50名（申込順）／ 申 Eメール（9面記入例）で、5月28日までに同大学公開講座係 ✉ka-info@kyoritsu-wu.ac.jp／ 間 同係 ☎3512-9981

女性しごと応援キャラバンin杉並「しごと探しのステップ」 6月10日(火)午前10時～正午／ワイム貸会議室・荻窪（上荻1丁目）／50名（申込順）／ 申 間 電話で、同催し運営事務局 ☎6734-1346。または同催しHPから申し込み／生後6カ月～就学前の託児あり（定員あり（申込順）。電話で、6月4日正午までに同催し運営事務局）

東京女子大学比較文化研究所 公開講演会 6月10日(火)午後2時55分～4時25分／同大学（善福寺2丁目）／都立大学教授・西村ユミ／500名（先着順）／ 間 同大学比較文化研究所 ☎5382-6413

歴史講演会「ご存じですか、歴史に残る大事業～天保新堀用水」 6月14日(土)午後1時30分～3時30分／阿佐谷地域区民センター／すみだ北斎美術館学芸員・竹村誠／80名（先着順）／700円／ 間 杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

東京女子大学公開講座「昭和100年近現代日本の歴史をどう評価するか」 6月19日～7月10日の木曜日、午後1時15分～2時45分／同大学（善福寺2丁目）／同大学国際社会学科教授・酒井一臣／区

内在住・在勤・在学で18歳以上の方／各150名（抽選）／ 申 同大学HPから、6月11日までに申し込み／ 間 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）

その他

税金なんでも相談会 5月24日(土)午前9時～正午、6月5日(休)午後1時～4時／東京税理士会荻窪支部（荻窪5丁目）／ 申 間 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

献血にご協力を 5月31日(土)午前10時～午後4時（正午～午後1時30分を除く）／JR阿佐ヶ谷駅南口広場／16～64歳の方ほか／ 間 東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

司法書士による無料相談会 6月4日(休)午後1時～4時／区役所1階ロビー／ 申 間 東京都司法書士会杉並支部 ☎5913-7452

電話による不動産に関する無料相談 6月5日(休)午後1時～4時／ 間 東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152（①は実施日のみ）

STOP THE 不法電波！ 総務省では、6月1日～10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用するための周知・啓発活動と不法無線局の取り締まりを強化しています／ 間 総務省関東総合通信局（不法無線による混信・妨害＝ ☎6238-1939 ▶テレビ・ラジオの受信障害＝ ☎6238-1945）

広告

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般



株式会社 山野

創業 昭和62年

フリーダイヤル

ご相談・お見積り無料

012-012-4699

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。