



催し

太陽光発電パネル展・省エネ相談・小中学生環境サミットパネル展示会

時2月24日(火)～27日(金)午前8時30分～午後5時（27日は4時まで。省エネ相談は午前10時～午後4時） 場区役所1階ロビー 関環境課温暖化対策係 ☎5307-0672

区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

◆国際女性デー「ミモザまつり」

時3月4日(水)～8日(日)午前9時～午後5時（8日は4時まで）

◆動画「洋画家 佐野ぬい」鑑賞会&男女平等推進センターツアー

時3月8日(日)午後1時30分～3時30分 対区内在住・在勤・在学中中学生以上の方 定20名（申込順） 申電話で、同係。または申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、2月2日～3月2日に申し込み

..... いずれも
場男女平等推進センター（荻窪1-56-3） 関区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347

郷土博物館

◆年中行事「桃の節供」

時2月20日(金)～3月18日(水)午前9時～午後5時（月曜日〈祝日の場合は翌日〉を除く）

◆博物館でひなまつり お箏の演奏会
時2月28日(土)午後1時～1時30分・2時30分～3時 内出演=玉慶会

..... いずれも
場関郷土博物館（大宮1-20-8 ☎3317-0841） 費100円（中学生以下無料）



講演・講座①

消費者講座「野菜をムダにしない！干し野菜で食品ロスを減らそう」

時2月25日(水)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並（天沼3-19-16） 師野菜ソムリエプロ・牧野悦子 対区内在住・在勤・在学の方 定32名（申込順） 申関電話で、2月2日から消費者センター ☎3398-3141 他長寿



丸太のミニ組紐でミサンガ作り

時2月28日(土)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 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 申関電話で、2月2日から同公園管理事務所 ☎3302-8989

健康長寿のために歯を磨こう～本当に怖い「歯周病対策」

時2月28日(土)午後2時～3時30分 場柿木図書館（上井草1-6-13） 師日本大学歯学部歯周病学講座准教授・菅野直之 対中学生以上の方 定25名（申込順） 申関電話または直接、同図書館 ☎3394-3801

糖尿病の基本を知ろう！

時3月5日(木)・6日(金)午後1時30分～4時30分（5日は3時30分まで。計2回） 場高井戸保健センター（高井戸東3-20-3） 師杏林大学医学部附属杉並病院医師・島矢沙規子、同病院理学療法士・石川祥太、同病院管理栄養士・佐々木裕子ほか 対区内在住・在勤・在学の74歳以下の方 定25名（申込順） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、2月2日～3月4日に申し込み 関同センター ☎3334-4304

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、各記事の申関でご確認ください。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

犬のしつけ方教室

時3月7日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 場桃井原っぱ公園（桃井3-8-1） 師ヒューマン財団ドッグトレーナー 対飼い犬1頭につき飼い主2名まで▶参加犬の条件=生後6カ月以上、飼い犬の登録を行っている（マイクロチップまたは犬鑑札の装着必須）、狂犬病予防注射済票の交付を受けている（注射済票の装着必須）／生理中の雌を除く 定各10組（申込順） 申関電話で、3月4日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991



高次脳機能障害者支援セミナー

時3月8日(日)午後1時30分～3時30分 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 師高次脳機能障害の当事者・家族・支援者 申関電話・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✉s-sien@city.suginami.lg.jp。または申し込みフォーム（区HP同案内参照）から申し込み 他手話通訳・要約筆記あり（要申込。2月24日までに同係）

「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

時3月14日(土)午後1時～3時 場産業振興センター（上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階） 師NPO法人育て上げネット家族相談士・墓田薫、森裕子、堀江芳子 対49歳以下の子どもの保護者ほか 定25名（申込順） 申関電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077。または申し込みフォーム（区HP同案内参照）から申し込み

杉の樹大学「スマートフォン講座」

時①3月19日(休)②26日(休)午後1時30

分～4時 内①アプリ②SNS活用講座 場高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5） 対区内在住で60歳以上の方 定各20名（抽選） 申往復はがき（記入例）で、①3月5日②12日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 関同係 他貸出機（主にらくらくスマートフォン）を使用

プロに学ぶ「吹奏楽ワークショップ」

時3月29日(日)午前10時～午後4時 場高円寺学園（高円寺北1-4-11） 内募集パート=フルート、クラリネット、サキソフォン、ホルン、トランペット、トロンボーン、ユーフォニアム、チューバ、パーカッション 師日本フィルハーモニー交響楽団楽員ほか 対区内在住・在学の中高校生 費2000円 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、2月28日までに申し込み 関学校支援課 ☎5307-0758

家族介護教室

◆すぐろくを通じてACPや老後のライフイベントについて知ろう

時2月13日(金)午前10時～11時30分 場阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1） 師うちの診療所中野理学療法士・横田達之 対区内在住・在勤・在学の方 定20名（申込順） 申関電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◆介護認定の面接調査を上手に受けるポイント～ご本人、ご家族のために

時2月17日(火)午後2時～3時 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 対区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順） 申関電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆今日から始める認知症予防・脳トレ～家族のために、知っておこう

時2月19日(木)午後1時30分～2時30分 場永福和泉地域区民センター（和泉3-8-18） 師公文学習療法センター東日本エリアマネージャー・高津昌弘 対区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順） 申電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

高円寺保健センター

◆運動と生活習慣病予防の関係性を楽しく学ぼう！

時2月25日(水)午後2時～4時 師健康運動指導士・山口恵美子 対区内在住・在勤で30～69歳の方 定25名（申込順） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、2月24日までに申し込み

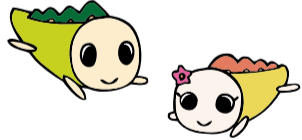
◆思春期のメンタルヘルス

時3月5日(木)午後2時～4時 師都福祉局中部総合精神保健福祉センター医師・壇上園子 対区内在住・在勤で18歳以上の方 定30名（申込順） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から申し込み

..... いずれも
場関高円寺保健センター（高円寺南3-24-15 ☎3311-0116）

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
梅里堀ノ内館（堀ノ内3-37-4 ☎FAX 3313-4319）	春風と共に街歩き～田園調布の今と昔を学んで散策	時2月19日(休)午後1時～3時、3月19日(休)午前10時～午後3時（計2回） 場田園調布エリアほか 師建築史講座講師・松本裕介 定18名（申込順） 費1000円
四宮館（上井草2-28-3 ☎FAX 3396-7692）	スマホ講座 杉並区健康アプリを使う	時2月23日(祝)、3月23日(月)午前10時～正午 師NPO法人アクティブシニア支援機構 定各10名（申込順） 費各1000円
善福寺館（善福寺2-26-18 ☎FAX 3394-8963）	父、矢嶋又次が残した「記憶画」～荻窪のむかしと今	時2月28日(土)午後2時～4時 師井荻三丁目会副会長・野田信雄 定50名（申込順） 費500円
高円寺南館（高円寺南4-44-11 ☎FAX 5378-8179）	10歳若返りの顔体操～表情筋を鍛えよう	時3月12日(休)午後1時30分～3時 師平田かおり 定15名（申込順） 費500円
高円寺北館（高円寺北3-20-8 ☎FAX 3337-2266）	左手サロン	時第2・4月曜日、午前10時～11時30分 定各5名（先着順） 費各200円
下井草館（下井草3-13-9 ☎FAX 3396-8882）	スマホひろば～わからないことみんなで解決！	時第4水曜日、午前10時30分～正午 師ウィッシュプロジェクト理事・篠辰平 定各10名（申込順） 費各300円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも長寿。



講演・講座②

就労支援センターすぎJOB

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時2月18日(水)午前10時～11時30分 対求職中の方 定18名(申込順)

◆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2月19日(木)午後1時～4時 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対59歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆シニアの就職のためのパソコン講座 応募書類作成を通して学ぶITスキル

時2月20日(金)午後1時～4時 対おおむね55歳以上で求職中の方 定14名(申込順)

◆「自己肯定感」のトリセツ 自分に自信が持てるようになる実践講座

時2月21日(土)午後1時～3時 師人材コンサルタント・神谷敏康 対求職中の方 定18名(申込順)

◆「職業訓練」活用のススメ ハローワークが解説する応募方法と就職への道

時2月25日(水)午前10時～11時30分 対59歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆マザーズハローワークが解説 再就職に向けて 自分らしい再就職を叶える

時2月27日(金)午後1時～2時30分 師マザーズハローワーク東京就職支援ナビゲーター・青木理恵子 対59歳以下の女性で求職中の方 定18名(申込順)

----- いずれも -----

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申 問電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

高齢者活動支援センター

◆「うたごえサロン」ピアノとバイオリンで歌おう

時2月20日(金)午前10時～11時10分 師久我山クラシックデュオ・成田瑞季(ピアノ)、小西智子(バイオリン) 対区内在住で60歳以上の方 定80名(先着順) 費300円

◆初心者向け男性料理教室「ひな祭り風 野菜たっぷり料理」

時3月2日(月)午前10時～午後0時30分 内メニュー＝洋風手まり寿司・焼きいなりギョーザ・もやしのチーズ焼き・すまし汁・デザート 師栄養士・奥本典子 対区内在住で60歳以上の男性 定30名(申込順) 費900円 申電話または直接、2月10日午前8時45分から同センター

◆水引きでつくる「春の和菓子」

時3月9日(月)午前10時～正午 師金沢創作水引作家・平田奈々 対区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費1500円 申電話または直接、2月12日午前8時45分から同センター

----- いずれも -----

場 問高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

杉並障害者福祉会館

◆料理教室 知って便利な非常食「パッククッキング」を作ってみよう

時3月22日(日)午前11時～午後1時 師管理栄養士・麥田圭子 対区内在住・在勤・在学で障害のある方 定16名(抽選) 費600円 申往復はがき(13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

の場合は介助者名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、2月21日までに同会館

◆手話講習会

時4月4日～9年2月13日 ▶土曜日＝午前10時～11時40分 ▶木曜日＝午後7時～8時40分 内 対 定 下表のとおり 費 教材費 申 往復はがき(13面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、2月16日までに同会館

クラス		対象(※)	定員
初級(計38回)		手話学習経験のない方	各40名(抽選)
中級(計38回)		手話学習経験1年程度の方	各25名(選考)
通訳者養成	基本(計38回)	手話学習2年以上で手話通訳者を目指す方	各15名(選考)
	応用(計34回)	手話学習3年以上で、杉並区手話通訳者認定試験を受ける方	各12名(選考)

※いずれも区内在住・在勤・在学で高校生以上の方。

◆聞こえに悩む方手話講座

時4月4日～9年2月13日 ▶土曜日＝午前10時～11時40分 ▶木曜日＝午後7時～8時40分(各計38回) 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定各15名(抽選) 費教材費 申往復はがき(13面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、2月16日までに同会館

----- いずれも -----

場 問杉並障害者福祉会館(〒168-0072 高井戸東4-10-5 ☎3332-6121)



杉並保健所健康推進課

◆すぎなみナゾさんぽ in 高円寺

時2月2日(月)～28日(土) 場高円寺駅周辺 対区内在住・在勤・在学の方 他 景品あり(100名〈先着順〉)。詳細は、区[HP]同案内参照

◆健康アプリなみチャレ「デューク更家ウォーキングイベント」

時2月21日(土)午前10時～正午 場桃井第二小学校(荻窪5-10-25) 対18～79歳で健康アプリなみチャレの登録者 定70名(申込順) 申詳細は、区[HP]同案内参照

----- いずれも -----

問杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 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

時2月17日(火) ▶受け付け＝午後1時30分～1時45分・2時45分～3時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量〈体組成〉・握力・5m通常歩行ほか)、フレイルチェック 定各30名(先着順) 他[長寿] お持ちの方は、はつらつ手帳持参

◆栄養満点サロン

時 場 定 右上表のとおり 師管理栄養士・栄養士 申はがき(13面記入例)に希望会場も書いて、2月10日までに

荻窪保健センター

会場・住所	日時・定員(抽選)
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	3月10日(火)午後1時30分～3時 定13名
和泉保健センター(和泉4-50-6)	3月13日(金)午前10時～11時30分 定10名
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	3月17日(火)午前10時～11時30分 定14名
荻窪保健センター	3月23日(月)午後1時30分～3時 定12名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	3月24日(火)午後1時30分～3時 定8名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	3月27日(金)午前10時～11時30分 定7名

----- いずれも -----

対区内在住の65歳以上で介助の必要がない方 問荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015) 他[長寿] 環境活動推進センター

◆太陽光発電基礎講座～設置からメンテナンスまで、蓄電池の活用

時3月1日(日)午後2時～4時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師NPO法人太陽光発電所ネットワーク・田中稔、牧野電設工業・川島秀幸 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申電話・Eメール(13面記入例)で、2月26日までに同センター

◆余り糸で編む花のネックレス

時3月5日(木)午後1時30分～3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方ほか 定10名(抽選) 費350円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、2月17日までに申し込み 他[長寿]

◆フリーマーケットin高井戸(出店者募集)

時3月8日(日)午前10時～11時30分 場同センター 対区内在住・在勤の方(業者出店不可) 内募集区画＝8区画(抽選) ▶出品物＝衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨 申往復はがき(13面記入例)で、同センター。またはNPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から申し込み/ 申込期限＝2月17日 他車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可

◆バス見学会 湘南の「寒川広域リサイクルセンター」と茅ヶ崎の道の駅

時3月10日(火)午前8時～午後4時30分 場集合＝環境活動推進センター 対区内在住・在勤・在学の高校生以上で介助の必要がない方 定30名(抽選) 費500円(保険料を含む) 申往復はがき(13面記入例)で、同センター。またはNPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、2月20日までに申し込み

◆身近な森の見方～野川公園で春を満喫(自然観察会)

時3月14日(土)午前10時～正午(雨天順延) 場集合＝西武多摩川線新小金井駅 師樹木研究家・秋山好則 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定20名(抽選) 費200円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、2月12日までに申し込み

----- いずれも -----

問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

■杉並区スポーツ祭 スケート競技会

時3月1日(日)午前7時45分～9時30分 場明治神宮アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 内種目＝男性(中学生・高校生・一般)＝500m ▶女性(中学生・高校生・一般)＝300m ▶小学生(男女別・低高学年別)＝200m ▶ファミリーリレー(小学生〈100m〉とその家族〈200m〉) ▶1000m選手権 対区内在住・在勤・在学の方(スケートバッチテスト保持者を除く) 定60名(申込順) 費1000円。高校生以下500円 申 申込書(区体育館で配布)を、2月17日までに区スケート連盟・池上園美(〒167-0034桃井1-15-25)へ郵送。または同連盟[HP]から申し込み 問池上 ☎090-8111-0227(午後7時～9時)

■杉並区バウンドテニス親善交流大会

時3月29日(日)午前9時～午後5時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方ほか 定60名(申込順) 費1000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、2月29日までに区バウンドテニス協会・森重文子(〒167-0035今川1-2-3 ☎3394-2663)へ郵送・ファクス 問森重 ☎3394-2663

■東京都スポーツ大会予選

◆弓道(兼春季大会)

時3月1日(日)午前9時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目＝一般男性・女性 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定40名(抽選) 費500円 申Eメール(13面記入例)に段位、在勤の方は勤務先・所在地・電話番号も書いて、2月11日までに区弓道連盟 ✉sugi739douke2ke@gmail.com 問同事務局・今井 ☎3391-0904

◆卓球

時3月8日(日)午前9時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目＝男女別シングルス(一般・40代・50代・60代・70歳以上) 対区内在住・在勤・在学の方 費1500円。高校生以下500円。連盟登録者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(区体育館で配布。同連盟[HP]からも入手可)を、2月3日～13日に同連盟・水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 問同連盟・栗山 ☎090-6330-2684(月～金曜日午前10時～午後3時)

◆ソフトテニス(兼春季選手権大会)

時3月15日(日)午前9時～午後7時(雨天延期。予備日＝3月20日(祝)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目＝一般、シニア(45・60・70・75歳以上)、チャレンジ(ベテラン〈80歳以上〉)・初級・中級/いずれもダブルス 対区内在住・在勤・在学の方ほか 費1組2000円。中高生1組1000円 申Eメール(13面記入例)に種目も書いて、2月25日までに区ソフトテニス連盟・毒島 ✉busujima0303@gmail.com 問毒島 ☎090-4004-7987(午後7時～9時)

スポーツ教室

弓道・アーチェリー認定講習会

時①2月21日(土)=アーチェリー②28日(土)=弓道／いずれも午前9時～午後1時

場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 定16歳以上の弓道・アーチェリー経験者 定①36名②20名(いずれも申込順) 申電話で、同施設 3390-5707

①もうすぐ小学生②にがてにチャレンジ水泳教室

時3月2日～23日の月曜日①午後4時15分～5時15分②午後5時35分～6時35分(各計4回) 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師ニッセイファシリティ 定区内在住・在園・在学の①5・6歳の子ども②小学1・2年生(いずれも保護者同伴) 定各20名(抽選) 費各4400円 申杉並区スポーツ振興財団[HP]で、2月12日までに申し込み 同プール 3318-8763

日高少年スキー教室冬季キャンプ in 菅平

時3月25日(水)午後7時～28日(土)午後7時

場菅平高原スノーリゾート(長野県) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅 定区内在住・在勤・在学で小学2年生以上の方(高校生以上は経験者) 定45名

(申込順) 費6万4800円。小学生6万円(別途レンタル料。詳細は同催し[HP]参照) 申ファクス・Eメール(13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 3395-2843 h-shonenski@jcom.hom.ne.jp。または同催し[HP]から申し込み/申込期限=3月18日 同市川 090-8879-3148

杉並区スポーツ振興財団

◆ふれあいフットサル教室

時2月22日(日)午前11時～午後1時 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師区サッカー連盟 定区内在住・在勤・在学・通所で障害があり簡単な指示の下集団行動ができる方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(先着順) 他配慮が必要な方は要連絡(実施日前日・当日は同体育館 3312-0313)

◆ふれあいスポ・レク体験会

時3月15日(日)午前10時～午後3時 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 内eスポーツ体験・モルック・フライングディスク・ダンスほか

…………… いずれも ……………

同杉並区スポーツ振興財団 35305-6161 他上履き持参

スポーツハイツ

◆ここからはじめよう運動習慣

時内①3月1日(日)～8日(日)午前10時～午後6時(1人1時間)=フリー遊泳②2日(月)～7日(土)午後1時～2時15分=成人水泳(初・中・上級)③2日(月)・5日(木)午前10時15分、3日(火)・6日(金)午後1時15分(各60分)=アクアエクササイズ④6日(金)午後1時30分～2時=骨盤エクササイズ 定16歳以上の女性 定①各3名②③④各5名(①④申込順②③先着順) 費①②③各1650円④770円 申①④電話で、2月28日までに同施設


◆チャレンジフィットネスday

時3月10日(火)①午前10時・午後1時・7時30分(各1時間15分)②午後1時15分～2時15分 内①マスターズ成人水泳(初・中・上級)②アクアエクササイズ 定高校生以上の方 定各5名(申込順) 費各1650円 申電話で、3月9日までに同施設 他[長寿]

◆パパ・ママあつまれ、子育て応援運動講座

時3月20日(祝)①午前10時～11時②11時15分～午後0時15分 内①親子水泳②ベビースイミング 定①3歳～就学前②生後6カ月～2歳の子どもとその保護者 定各20組40名(申込順) 費各1

組1650円(保険料を含む。子育て応援券使用可〈カード版を除く〉) 申電話で、3月19日までに同施設



…………… いずれも ……………

場同スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 3316-9981)

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

時3月4日～25日の水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 定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

◆運動不足改善カラダ若がえろう教室

時3月7日～4月25日の土曜日、午前10時20分～11時5分(計8回) 定20～64歳の方 定16名(申込順) 費1万6000円

…………… いずれも ……………

場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 申同電話で、2月20日までに同施設 3335-6644(午前11時～午後5時)

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

区民参加型展示「玉川上水とすぎなみ昔と今とこれからと」関連イベント 2月14日(土)、3月7日(土)午後2時～2時30分／郷土博物館分館／紙芝居「玉石薬師」(杉並昔紙芝居一座「すかい」)／同NPO法人すぎなみムーサ 3391-1338 info.suginamimusa@gmail.com

ポールde歩こう会 ①2月20日(金)②26日(土)午前10時～正午／①蚕糸の森公園②柏の宮公園／各20名(先着順)／同①飯島 090-4733-2886②横倉 080-5016-0936／[長寿] 手袋・リュックサック、お持ちの方はポール持参

座の市 2月21日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)／座・高円寺／杉並で取れた野菜・交流自治体の物産品ほか／同施設 3323-7500

わらべうたとお芝居「とんからり」 3月1日(日)午後2時～3時／セシオン杉並／出演=劇団風の子／130名(申込順)／2000円ほか(子育て応援券利用可〈カード版応援券を除く〉)／同杉並親子劇場[HP]から、2月28日までに申し込み／同渡辺 3331-4381／区民親子5組10名を招待(抽選)=Eメール(13面記入例)で、2月17日までに同団体 3391-0411 suginamioyakogekijou@gmail.com

杉並区小学校・中学校将棋団体戦 3月8日(日)午後1時～4時30分／産業商工会館／区内在学の小中学生／120名(申込順)／同棋友館[HP]から、3月4日までに申し込み／同小田切 5377-9123(水～土曜日午後2時～5時)

講演・講座

おひとりさま・おふたりさまの終活 2月13日(金)午後2時30分～3時30分／河北前田病院(本天沼1丁目)／終活のコレカラ代表理事・野中利浩／25名(申込順)／同同電話で、同病院 3330-0384(月～金曜日午前9時～午後5時)

(祝日を除く)

発掘された江戸の上下水道～資料だけではわからない実物からみた実態 2月15日(日)午後1時30分～3時30分／西荻地域区民センター／東京都水道歴史館学芸員・金子智／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)／60名(申込順)／300円／同同電話・Eメール(13面記入例)で、2月13日までにNPO法人善福寺水と緑の会・豊田 080-5009-8492 sh-toyoda@acaoune-net.jp

講演会 更生保護女性会の今後の更なる活動の充実に向けて 2月16日(月)午後1時30分～3時30分／馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目)／東京保護観察所長・杉山弘晃／70名(申込順)／同申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、2月10日までに申し込み／同杉並区更生保護女性会・市村 3311-9143

認知症サポーター養成講座 ①2月16日(月)午後2時～3時30分②24日(火)午後1時30分～3時／①荻窪体育館②ゆうゆう高円寺東館／キャラバン・メイト／区内在住・在勤・在学の方／各20名(申込順)／同同電話で、①ケア24荻窪 3391-0888②ケア24和田 5305-6024／認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます

明日つかえる介助術～重さを消し、腰を守る 2月18日(水)午後2時30分～3時30分／ふれあいの家しみず正吉苑(清水3丁目)／理学療法士・久保田真吾／区内在住・在勤・在学の方／10名(申込順)／同同電話で、同施設 3394-0455

自宅でする上肢、下肢筋力の向上体操(腰を痛めない介助) 2月19日(木)午後2時～3時／デイホーム高円寺北ふれあいの家(高円寺北3丁目)／介護福祉士・島昌幸／区内在住の方ほか／12名(申込順)／同同電話で、同施設 3330-4903

認知症サポーターステップアップ講座 2月20日(金)午後2時30分～4時／河北前田病院(本天沼1丁目)／オレンジエール／区内在住・在勤・在学の認知症サポーター／20名(申込順)／同同電話で、ケア24阿佐谷 3339-1588

子ども体験教室「豊かな心を育むサイン食育Labo」 ①2月22日(日)②23日(祝)午前10時～午後1時／①セシオン杉並②杉並第六小学校／①手打ちうどんに挑戦！②杉六小夏みかんでママーレードづくり／①ヤゼットアグリカフェオーナーシェフ・中野茂②Miジャム店主・伊藤理子／区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴)／各20名(抽選)／各500円／同NPO法人サイン[HP]から申し込み／同同法人 070-8473-2605(月～金曜日午前9時～午後5時)

難聴と補聴器のこと、イチからわかる！聞こえの講座 2月22日(日)午後1時30分～4時／高円寺障害者交流館／JINO代表取締役社長・郷司智子ほか／70名(先着順)／300円／同杉並区中途失聴・難聴者の会 3335-6151 info.33suginami@gmail.com／手話通訳・要約筆記あり

杉並つながるミーティング 2月22日(日)午後2時～5時／永福和泉地域区民センター／区内在住・在勤で子育て中の方ほか／60名(申込順)／500円／同申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、2月18日までに申し込み／同こどもと笑顔with・伊藤 090-9137-5178

その渡し方で変わる！自分軸を育むおこづかいと声かけのコツ 2月26日(木)午前10時～11時30分／セシオン杉並／ファインナンシャルプランナー・前田菜穂子ほか／就学前の子ども～中学生の保護者／30名(申込順)／同申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、2月24日までに申し込み／同ファミリード・亀谷 090-9027-5174(月～金曜日午前9時～午後5時)

石けん作り体験 3月6日(金)午前10時30分～正午／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)／同同電話・Eメール(13面記入例)で、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〉)

講演会「起笑転結ブレゼン術」 3月6日(金)午後6時～7時30分／ワイム貸会議室(上荻1丁目)／ペナルティ・ヒデ／150名(申込順)／同申し込みフォーム(区

[HP]同案内参照)から申し込み／同荻窪法人会事務局 3392-1338

ワークサポートセミナー 3月13日(金)午前10時～正午／区役所第4会議室／公文式井荻駅前教室・古原大樹／区内在住の方ほか／100名(申込順)／同同電話・ファクス(13面記入例)で、3月6日までにワークサポート杉並 5346-3250 fax.5346-3253(月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉)

東京衛生アドベンチスト病院 健康セミナー 講話&料理教室 3月24日(火)午後2時～3時／同病院(天沼3丁目)／同病院健康教育科長栄養学博士・仲本桂子ほか／15名(申込順)／1500円／同同電話で、3月9日までに同科 3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時〈金曜日は2時まで〉)

その他

杉並区シルバー人材センター入会相談会 2月12日(木)・26日(木)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分／同センター本部(阿佐谷南1丁目)／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／各10名程度(申込順)／同同電話で、同センター 3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉)

税理士記念日の税金なんでも相談会 2月20日(金)午前9時～正午・午後1時～4時／東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)／18歳以上の方／各9名(申込順)／同同電話で、2月2日から同支部 3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時〈正午～午後1時、祝日を除く〉)／1人45分程度

税理士による税務相談「税理士記念日」 2月23日(祝)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)／同同電話で、2月2日～19日に同支部 3391-1028／1人40分程度

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 2月23日(祝)午後1時～4時／庚申文化会館(高円寺北3丁目)／区内在住・在勤・在学の方／同東京都行政書士会杉並支部 0120-567-537