

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など コミュニティー通信

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
 日 5月23日(土)、6月13日(土)午後1時30分～3時
 師 杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか 費実費 他1組1点
初めてのフラダンス、簡単な振り付けにチャレンジしてみよう
 日 6月9日(火)午前10時～11時30分
 師 猪狩加恵 定15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。同協議会(HP)からも可/期限=6月1日 他(長寿)



かぎ針で編むエコたわし
 日 7月9日(木)午前10時～正午 師 手編み工房 糸・小糸加代子、岩瀬優子 定15名(抽選) 費400円 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。同協議会(HP)からも可/期限=6月23日 他(長寿)

…… 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

家族が高齢になったら～このサインを見逃すな
 日 6月13日(土)午前10時～正午 定30名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=5月29日



みんなで遊ぼう! ボードゲーム
 日 6月28日(日)午前10時～正午 対小学生以上の方 定20名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=6月15日

…… いずれも ……
 場 荻窪会議室 他(長寿)



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 早めの検討が大切～遺言書・不動産
 日 6月27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 定40名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=6月10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

セッション杉並防災フェスタ
 日 6月7日(日)午前10時～午後3時 内 震災救援所避難体験、防災食試食、防災町歩き、起震車体験、災害VR体験ほか 他共催=地域防災コーディネーター育成機構



歌舞伎舞踊の音楽
 日 6月14日(日)、7月5日(日)午後2時～4時
 師 国立劇場養成課講師・配川美加、杵屋三澄那、望月太左愛衛 定各120名

(先着順)
 …… いずれも ……
 場 高円寺地域区民センター

永福和泉地域区民センター協議会
〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412

新しい認知症観でよりよい日々～これからの元気に暮らし続けるヒント
 日 6月20日(土)午後1時30分～3時30分
 師 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 申往復はがき(9面記入例)に手話通訳・車いす席を希望の方はその旨も書いて、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=6月8日



豊臣の物語～「太閤記」と「雨月物語」に豊臣時代を読む

日 7月5日(日)午後1時～3時 師 音声表現学苑講師・田中洋子 申往復はがき(9面記入例)に手話通訳・車いす席をご希望の方はその旨も書いて、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=6月22日

…… いずれも ……
 定50名(抽選) 場 永福和泉地域区民センター 他(長寿)

地域の情報満載! ホームページもご覧ください

各地域区民センター協議会(HP)には、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部

第218号

南相馬市で伝統祭事や豊かな自然を楽しもう!

▲相馬野馬追 (提供=相馬野馬追)

区交流自治体・南相馬市では、5月の最終土～月曜日の3日間、相馬野馬追が開催されます。すぎなみ学倶楽部では、野馬追にまつわる話のほか、区民ライターが南相馬市の皆さんに伺った市の魅力を紹介する記事を公開しています。伝統の祭事・豊かな自然を満喫しに出かけてみませんか?

詳しくは または

問 産業振興センター観光係 ☎5347-9184

すぎなみ学倶楽部とは?

区民ライターが区民目線で杉並の魅力を取材・執筆・記事にして公開している区公式情報サイトです。

8つのカテゴリーに分けてすぎなみ情報を紹介しているよ～

- 歴史** ▲郷土博物館所蔵 中島飛行機の軌跡、都電杉並線の思い出、町の変遷などを探究
- 文化・雑学** イベント、文化人のお気に入り散歩コース、寺社、なみすけグッズなどを紹介
- 食** 老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載
- ゆかりの人々** タレント・作家・偉人・地域活動者など、区にゆかりのある人を紹介
- 自然** 荻窪で発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報
- 産業・商業** 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家・職人にも注目
- 特集** お花見ポイント・公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

詳しくは または

凡例 日日時 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 (長寿)長寿応援対象事業

イベントひろば EVENT PLAZA

催し

大田黒公園 みどりのワークショップ

時 5月24日(日)午前10時30分～11時30分・午後1時30分～2時30分 場 同公園(荻窪3-33-12) 内 寄せ植え体験 対 小学生以上の方 定 各10組(先着順) 費 各500円 問 同公園 ☎3398-5814 (午前9時～午後5時(水曜日を除く))

すぎなみ仕事ねっとフェア

時 5月28日(木)・29日(金)午前11時～午後2時 場 区役所1階ロビー 内 施設通所者が作るお菓子・パン・雑貨、各施設のお菓子詰め合わせなどの販売 問 障害者施設支援課就労支援係 ☎5307-0366

高次脳機能障害者の家族相談会

時 6月13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) 内 高次脳機能障害者の家族ほか 定 10名(申込順) 申 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。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期限=6月11日

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「麦刈り体験」

時 6月6日(土)午前10時～正午(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 内 区内在住の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定 20組(先着順) 他 長袖・長ズボンで、軍手・長靴持参

◆すぎのご農園「ジャガイモ収穫体験」

時 6月13日(土)午前10時30分～正午(雨天順延) 場 農福連携農園すぎのご農園(井草3-19-23) 内 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 25組(抽選) 費 1組500円 申 申し込み

フォーム(区HP)同案内参照)から、5月25日まで

…… いずれも ……

問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

角川庭園

◆角川庭園の梅しごと ワークショップ

時 5月31日(日)午前10時・11時30分・午後1時30分・3時(各1時間) 場 同庭園 対 各12名程度(先着順) 費 500円ほか ◆荻窪三庭園俳句さんぽ 堀本裕樹さんと歩く夏の吟行会

時 6月21日(日)午後1時～5時 場 角川庭園、荻外荘公園(荻窪2-43-36) 対 小学生以上の方 定 15名(抽選) 費 3000円 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、5月22日まで

…… いずれも ……

問 角川庭園(荻窪3-14-22) ☎6795-6855 (午前9時～午後5時。水曜日を除く))

講演・講座①

家族教室「発達障害 わが子の強み・弱みを理解する」

時 6月2日(火)・15日(月)・22日(月)・29日(月)・7月6日(月)午前9時30分～11時30分(計5回) 場 区役所第7会議室(西棟6階)、小川ビル(成田東5-42-13)、ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 野崎クリニック・野崎和博、共栄大学准教授・木村文香 内 発達障害・同障害が疑われる義務教育終了～おおむね40代の方の家族 定 20名(申込順) 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、6月1日まで 問 障害者施策課障害者保健担当

LGBTQ+理解促進講座 映画上映&トークイベント

時 ①6月20日(土)午後1時～3時30分②

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 込 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

27日(土)午後1時～4時 場 男女平等推進センター(荻窪1-56-3ゆう杉並内) 内 映画①「チェンジマイノリティ」②「カミングアウトジャーニー」ほか 師 ①映画監督・浅沼智也②俳優・福正大輔ほか 定 各40名(申込順) 申 電話で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可 他 企画・運営=ちむぐくる企画実行委員会

家族介護教室

◆家族が認知症かなと思ったら～オレンジドクターに聞いてみよう

時 5月29日(金)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう上荻窪館(上荻3-29-5) 師 中里医院医師・中里厚 内 区内在住・在勤・在学の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆身寄りがない方の施設探し

時 6月24日(水)午後1時30分～2時30分 場 久我山会館(久我山3-23-20) 師 メドレー相談員・小澤孝平 内 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 電話で、6月1日からケア24久我山 ☎5346-3348

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4日(土)・5日(日)・25日(土)午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時(25日は午後のみ) 内 妊娠・出産の話、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 内 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25日(土)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 内 区内在住で初産の方 定 40名

…… いずれも ……

場 子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 師 助産師ほか 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、6月5日まで 問 杉並区休日パパママ学級担当 ☎3447-5826 他 応募者多数の場合は出産予定日などで調整



就労支援センターすぎJOB

◆職種研究講座 事務職希望の方へ給与計算事務補助職を目指しませんか

時 6月2日(火)午後1時～3時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対 59歳以下で求職中の方 定 18名(申込順) 申 電話で、同施設

◆採用につなげる、職場で役立つわかりやすい話し方

時 6月5日(金)午前10時～11時30分 場 オンラインで実施 内 求職中の方 定 20名(申込順) 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から

◆就労支援センターの上手な活用法(施設説明会)

時 6月6日(土)午前10時～11時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内 求職中の方 定 5名(申込順) 申 電話で、同施設。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可

◆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8日(月)②22日(月)午前10時～午後3時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内 59歳以下で求職中の方 定 各14名(申込順) 申 電話で、同施設

◆女性の就活実践講座 続けられる仕事選び 業界や職種と求人検索のコツ

時 6月9日(火)午後1時～3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内 求職中の女性 定 18名(申込順) 申 電話で、同施設

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 6月10日(水)午前10時～11時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内 求職中の方 定 18名(申込順) 申 電話で、同施設

◆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

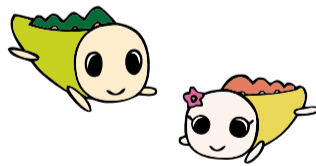
時 6月12日(金)午後1時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内 求職中の方 定 18名(申込順) 申 電話で、同施設

…… いずれも ……

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、内 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
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	クレープペーパーで作るバラ	時 5月25日(月)午前10時～正午 師 長谷部香世子 定 10名(申込順) 費 600円
和田館(和田1-41-10 ☎3384-3751)	ミュージックカフェ「ゆるゆる」60年代イギリスのロック音楽	時 6月15日(月)午後5時～7時 定 10名(申込順) 費 500円
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	ご家族、お友達と一緒に「卓球ひろば」	時 火・木・金・土曜日、午後5時～6時30分・6時30分～8時▶第1・2日曜日、午前9時～10時30分・10時30分～正午 費 各200円ほか
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	ベーシックヨガ	時 第2・4火曜日、午後7時～8時 師 檜山恵美子 定 各15名(申込順) 費 各500円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	やさしいヨーガ どなたにもできる心と身体にやさしいトレーニング	時 第2・4金曜日、午前10時～11時30分 師 日本ヨーガニケタンインストラクター・板橋理恵 定 各12名(申込順) 費 各600円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	ボイトレ歌講座	時 第3水曜日、午前10時30分～11時30分 師 声楽家・金子妙子ほか 定 各15名(申込順) 費 各1000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)。

※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。



▲区HP

すぎなみ大人塾

小さな場づくりからまちにかかわろう！ ～銭湯に学ぶ人と場のコミュニケーション～



銭湯文化から人・場所のコミュニケーションを学び、自分らしい地域との関わり方を見つけます。少人数チームで小さなプロジェクトを企画・実施し、実際に地域での活動を行う実践型の講座です。

時場内右表のとおり 加藤優一ほか 区内在住の方 定25名(抽選) 申し込みフォーム(右2次元コード)から、5月31日まで 社会教育センター ☎3317-6621



日程(計7回)	内容など
6月20日(土)	自分の暮らしづくりからまちづくりを考えよう
7月18日(土)	人が集まる場所から場づくりのヒントを見つけよう 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) ほか
7月25日(土)	何ができるか考えよう
9月12日(土)	チームで計画を立ててみよう
9月26日(土)	みんなで協力して準備しよう
10月10日(土)	小さな場づくりを実践しよう 場高円寺マシタ(高円寺南3-70-1)
10月31日(土)	これからできることを考えよう

※実施時間=午前10時～正午。場の記載がないものは、セシオン杉並(梅里1-22-32)

講演・講座②

高齢者在宅支援課

◆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

場6月5日(金) ▶受け付け=午前9時40分～10時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 身体能力測定(身長・筋肉量〈体組成〉・握力、パタカ測定ほか)、専門職による個別相談 区内在住の65歳以上で介助の必要ない方 定60名(先着順) 持ち物は、はつらつ手帳持参

◆フレイル予防教室 杉並・げんき応援プログラム

場①6月30日～7月28日の火曜日、午前10時②7月2日～30日の木曜日、午前10時③7月3日～31日の金曜日、午後2時30分(各1時間30分。各計5回) 場①杉並保健所(荻窪5-20-1) ②特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3-19-14) ③高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住の65歳以上の方 定各15名(抽選) 電話で、5月29日までにルネサンス ☎050-1724-2997

いずれも 高年齢者在宅支援課フレイル予防推進係 ☎5307-0311 他(長寿)



環境活動推進センター

◆善福寺川たんけん(①上流②下流)～川調べをしよう

場①6月13日(土)午前9時～正午②20日(土)午前9時30分～11時30分 場集合=①善福寺公園(善福寺2-31) ②済美公園(堀ノ内1-27-40) ①東京都環境学習リーダー・境原達也②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 定各10組20名(抽選) 費1組500円(保険料を含む) 申し込みNPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、①5月31日②6月3日まで

◆簡易金継ぎクラフト方式

場6月13日(土)午前10時30分～午後0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12名(抽選) 費1800円 申し込みNPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、5月31日まで 他(長寿)



◆おもちゃのクリニック

場6月21日(日)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) 費実費 申し込み電話で、同センター

いずれも

場環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352(水曜日を除く))

杉並障害者福祉会館

◆聞こえの障害と要約筆記を知る1日体験講座

場6月20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 定12名(抽選)

◆点字講習会

場6月20日～9年3月20日の第1・3土曜日、午後2時～4時(8月、10月17日、9年1月2日を除く。計15回) 講師高橋雅枝 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定8名(抽選) 費2500円程度

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) 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2日までに同会館運営協議会

スポーツ



競技大会

◆シルバーボウリング大会

場6月28日(日)午後1時～5時 場荻窪ボウル(上荻1-16-16) 60歳以上の方 定30名(申込順) 費3000円 申し込み電話で、6月15日までに荻窪ボウル ☎3398-1791

杉並区スポーツ祭 軟式野球(社会人の部)

場7月5日～11月23日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場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) 定各50チーム(申込順) 費1チーム①③各1万2000円②1万5000円 申し込み電話で、6月12日までに区軟式野球連盟・加藤 ☎090-3903-0162(午前8時～午後7時)

スポーツ教室

◆バタフライナイト

場6月12日(金)・26日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) ①初心者対象のバタフライ②フォーム完成・泳力アップ 区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m泳げる方②バタフライで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各10名(申込順) 費入場料 申し込み電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール ☎3318-8763

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」

場7月4日(土)・12日(日)・26日(日)午前9時～午後6時(12日・26日は5時30分まで。計3回) 場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 定20名(抽選) 費3500円 申し込み書(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)へ郵送・持参。同財団(HP)からも可/期限=5月31日 同財団 ☎5305-6161(土・日曜日を除く)

荻窪体育館

◆はじめての合気道

場6月7日～8月23日の日曜日、午後5時～7時(6月21日・28日を除く。計10回) 区内在住・在勤・在学で12歳以上の方(小学生を除く) 定20名(抽選) 費1万円 往復はがき(9面記入例)で、同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月28日

◆ピラティス①Morning②筋膜リリース③基本

場7月1日～9月9日の水曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分(8月12日、第3水曜日を除く。各50分。各計8回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各18名(抽選) 費各6400円 往復はがき(9面記入例)で同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日

◆水曜ヨガ①代謝アップ②リラックスストレッチ

場7月1日～9月9日の水曜日①午後1時30分～2時20分②2時30分～3時20分(8月12日、第3水曜日を除く。各計8回) ①初中級者②初心者 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 往復はがき(9面記入例)で同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日

◆体幹エクササイズ

場7月1日～9月9日の水曜日①午後6時②7時③8時(8月12日、第3水曜日を除く。各50分。各計8回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各6400円 往復はがき(9面記入例)で同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日



◆バレエ①②入門③初級④中級

場7月2日～9月17日の木曜日①午前9時30分②11時③午後0時30分④2時(8月13日を除く。各1時間20分。各計11回) 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①②初心・入門者③入門経験者で初級者④入門・初級経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各1万3750円 往復はがき(9面記入例)で、同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日

※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。

◆ヨガ①③ベーシック②アクティブ
 7月3日～9月18日の金曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分(8月14日を除く。各50分。各計11回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の①③初心者②3年以上の経験者 各16名(抽選) 費各8800円 往復はがき(9面記入例)で同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日

◆転倒防止イス体操
 7月3日～9月18日の金曜日、午後1時30分～2時30分(8月14日を除く。計11回) 区内在住・在勤の60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 各23名(抽選) 費8800円 往復はがき(9面記入例)で、同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日

他(長寿)
 ◆土曜ヨガ①スリミング②リラックス③スローフロー
 7月4日～9月19日の土曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分(7月11日を除く。各50分。各計11回) 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く) 各20名(抽選) 費各8800円 往復はがき(9面記入例)で同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日

◆脳トレリズム体操①単体操②エクササイズ
 7月6日～9月14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10日、祝日を除く。各計9回) 区内在住・在勤で60歳以上の

方 各15名(抽選) 費各7200円 往復はがき(9面記入例)で同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日 他(長寿)

◆ピラティスナイト
 7月6日～9月14日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(8月31日、祝日を除く。各計9回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各20名(抽選) 費各7200円 往復はがき(9面記入例)で、同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン
 7月7日～9月15日の火曜日、午前9時30分・10時30分・11時30分(祝日を除く。各50分。各計10回) 区内

在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各18名(抽選) 費各8000円 往復はがき(9面記入例)で、同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)



ボランティア講座 「発見！身近な地域ではじめるボランティア」

ボランティアに興味があっても何をしたいか・何ができるかわからないという方を対象に、京王井の頭線沿線地域ではじめるボランティア活動を紹介します。

日時 6月13日(土)午後2時～4時
場所 宮前図書館(宮前5-5-27)

講師 NPO法人プロップK・石山恵子、スマホ・パソコンわいわいサロン 木村瞭司、まちの塾freebee・木村裕子 区内在住・在勤・在学の方 各20名(申込順) 電話・Eメール(9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。同センター(HP) (右2次元コード)からも可/期限=6月5日 同センター ☎5347-3939 (月・日曜日を除く)



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
 学び×祭り Education Festa 5月30日(土)午前11時～午後4時(荒天中止)/大宮小学校/区内在住・在学の小学生～高校生/同催し実行委員会・今井 ☎080-4879-1239

杉並写真会写真展 5月31日(日)～6月6日(土)午前10時～午後5時(5月31日は1時から。6月6日は4時まで) ▶5月31日(日)午後1時30分～2時30分=ギャラリートーク(岡本洋子)/永福和泉地域区民センター/同会 ☎5938-5212

方南町タイまつり 5月31日(日)午前11時～午後6時/方南銀座商店街/同商店街振興組合 ☎3311-7143

すぎなみ産業マルシェ 6月7日(日)午前10時～午後4時/産業商工会館/同杉並産業振興運営協会 ☎3393-1501

わくわくフィールドSUGINAMI in 久我山 6月7日(日)午前10時30分～正午/久我山公園/5歳～小学5年生とその保護者/20組(申込順)/同申し込みフォーム(区HP)同案内参照から、6月5日まで/同ボーイスカウト杉並第7団・林 ☎080-6642-3646

シニアおしごとフェア in 杉並区 6月9日(火)午前10時30分・11時40分・午後1時20分・2時30分(各2時間)/セシオン杉並/55歳以上の方/各20名(申込順)/同電話で、シニア就業支援キャラバン事務局 ☎4565-5986。同催し(HP)からも可

震災チャリティーコンサート人仁の会 6月17日(水)午後5時～7時40分/セシオン杉並/450名(申込順)/6000円/同電話で、渥美二郎後援会事務局 ☎3341-6026 (月～金曜日午前11時～午後3時)

スイングイズヒア・社会人ビッグバンドコンサート 6月21日(日)午後3時～7時/セシオン杉並/490名(先着順)/2000円ほか/同都社会人ビッグバンド連盟・小浜 ☎3323-5839/区民50名を招待(抽選)=詳細は、区(HP)同案内参照

荻窪音楽祭交流コンサート 6月23日(火)午後7時～8時45分/杉並公会堂/小学生以上の方/180名(申込順)/3000円/同直接、同施設/同催し事務局 ☎5347-0244/区民10名を招待(抽選)=詳細は、区(HP)同案内参照

杉並弦楽合奏団定期演奏会 6月28日(日)午後2時～4時/セシオン杉並/490名(先着順)/同同合奏団・杉森 ☎3398-6411

講演・講座
 認知症サポーター養成講座 ①5月28日(木)午後2時～3時30分②30日(土)午前10時～11時30分/①チャームスイート桜上水(下高井戸3丁目)②西荻窪診療所(西荻南4丁目)/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/①15名②20名(いずれも申込順)/同電話で、①ケア24永福 ☎5355-5124 ②ケア24西荻 ☎3333-4668/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

介護予防セミナー 首の痛みと上肢の痛み～しびれの診断と治療 5月30日(土)午後2時～3時30分/山中整形外科内科クリニック(西荻南2丁目)/整形外科

医・米澤郁穂/区内在住・在勤・在学で50歳以上の方/30名(申込順)/同電話で、5月27日までに同クリニック・藤田 ☎3335-5080

JIA杉並土曜学校「東京・杉並の変わりゆく都市をデザインする」 6月5日(金)午後6時30分～9時/西荻のこカフェ(西荻南3丁目)/慶應義塾大学教授 ホルヘ・アルマザンほか/50名(申込順)/2000円/同申し込みフォーム(区HP)同案内参照から/同JIA杉並地域会・中村 ☎5305-2773

剪定講習会(ツツジ・玉物など) 6月7日(日)午後1時～4時30分/柏の宮公園/柏の宮植木応援団/区内在住・在勤で中学生以上の方/20名(申込順)/300円(保険料を含む)/同往復はがき(9面記入例)で、5月27日までに同応援団事務局・川浪(〒167-0022下井草2-22-8)/同川浪 ☎080-6519-6859

善福寺公園上の池 初夏の樹木観察会 6月13日(土)午前10時～正午(荒天中止)/集合=同公園/環境カウンセラー・田口文昭ほか/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/500円(保険料を含む。小学生以下無料)/同電話・Eメール(9面記入例)で、6月5日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎3392-0606/同seca@canvas.ocn.ne.jp (月～金曜日午前10時30分～午後3時30分)/同(長寿)

共立女子大 選ばれる地域とは何か～縮減社会における地域ブランディング 6月13日(土)午後1時～3時/同大学研修センター杉並寮(成田西4丁目)/同大学ビジネス学部教授・長尾雅信/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/同Eメール(9面記入例)で、6月3日までに同大

学公開講座係 ☎ka-info@kyoritsu-wu.ac.jp/同関係 ☎3512-9981

明治神宮鎮守の杜と御苑の花菖蒲を巡る観察会 6月18日(木)午前9時30分～午後0時30分/明治神宮(渋谷区代々木神園町1丁目)/山室京子ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/1000円(保険料を含む)/同申し込みフォーム(区HP)同案内参照から、6月4日まで/同自然観察の会・杉並事務局 谷島 ☎090-6144-7494

認知症について 6月23日(火)午後2時30分～3時30分/河北前田病院(本天沼1丁目)/同病院医師・清水秀昭/25名(申込順)/同電話で、同病院 ☎3330-0384 (月～金曜日午前9時～午後5時)

その他
 司法書士による無料相談会 6月3日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/同東京司法書士会杉並支部 ☎3395-0311

税金なんでも相談会 6月3日(水)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/9名(申込順)/同電話で、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

電話による不動産に関する無料相談 6月4日(木)午後1時～4時/同東京都地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999 (実施日のみ) ② ☎6407-9152

守ろう 電波のルール 総務省では、6月1日～10日を「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/同総務省関東総合通信局(不法無線局による混信・妨害)= ☎6238-1939/テレビ・ラジオの受信障害= ☎6238-1945)

※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。