

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
☎33301-7723
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>
鯨の三枚おろしと健康ランチ
魚と食品の知識、その調理方法について学びます。
☎4月14日(土)午前9時45分～正午 同
マリノフォーラム21開発部専門研究員・金巻精一 定16名(抽選) 費500円 申往復ハガキ(12面記入例)で、3月27日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

おもちゃの病院
☎4月14日(土)・28日(土)▶受け付け＝午後1時30分～3時 同片岡末廣ほか 費実費 他1家族3個まで
…… いずれも ……

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎33301-0815
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
意外に簡単、意外に楽しい「食わず嫌いのエクセル入門」
シートの操作から表の作成、計算を分かりやすく説明します。
☎4月19日(木)・26日(木)午後2時～4時(計2回) 同NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 川橋文隆 定25名(抽選) 費200円 他Excel2007以降のソフトがインストールされているWindowsのパソコン、マウス、ACアダプター持参

話し方、聞き方教室～センスがピカッと光るTPOに合った自己紹介

信頼や好感の得られるマナーなど、話し方の基本を学びます。
☎4月20日(金)午後2時～4時 同元TBSアナウンサー・笹倉ミチ子 定30名(抽選)

…… いずれも ……
☎西荻地域区民センター 申往復ハガキ(12面記入例)で、3月27日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎33398-9127
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
テノール 吉田賢二のおしゃべりコンサート
☎4月14日(土)午後2時～3時30分 同
出演＝吉田賢二郎(テノール)、吉田寛子(ピアノ)▶曲目＝「サンタルチア」「グラナダ」「海 その愛」ほか
申往復ハガキ(12面記入例)で、4月1日(必着)までに同センター
もっと知りたい!台湾
知っているようで、良く理解していない現在の台湾事情を解説します。
☎4月21日(土)午後1時30分～3時30分 同台湾月刊誌「な～るほど・ザ・台湾」元編集長・梶山憲一 定50名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、4月8日(必着)までに同センター
…… いずれも ……
☎荻窪地域区民センター 費各200円

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17
☎33314-7215
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
季節の料理教室～台湾の粽と干し豆腐のサラダを作る
☎5月17日(休)午後1時30分～3時30分 同センター 同フードアドバイザー・武川圭子 定16名(抽選) 費1200円 申往復ハガキ(12面記入例)で、5月2日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業



高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎33317-6614
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
セシオン杉並まつり2018 出展・出演者募集
☎セシオン杉並まつり2018＝6月2日(土)・3日(日)午前10時～午後3時 同センター 同募集内容＝①作品展示＝(1)パネル＝8グループ(2)壁と机＝9グループ(3)机＝6グループ(4)壁＝3グループ②グループ演技(2日(土)午前10時30分～午後2時30分)＝8グループ 同高円寺地域を中心に活動しているグループ 同募集要項(同センターで配布。同センター協議会ホームページからも取り出せます)を確認の上、往復ハガキ(12面記入例)に①はグループ名・展示作品の内容および展示方法((1)～(4)のいずれか1つ。第1・第2希望を明記)、②はグループ名・演目も書いて、4月5日(必着)までに同センター 他当選団体の代表者は説明会に必ず出席(4月15日(日)①午前9時30分②11時)
高円寺から和田へぶらり散歩
知っているようで知らない私たちの街を、ガイドと一緒に楽しく歩きましょう。
☎4月17日(火)午前9時30分～午後0時30分 同高円寺駅をスタートし、高円寺の寺町・和田帝釈天・立法寺・神田川と善福寺川合流点などの散策 同羽田譲 定20名(申込順) 費100円

(保険料) 申往復ハガキ(12面記入例)で、4月5日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎33331-7980
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
高井戸消防まつり
楽しみながら、家庭や地域の防火対策を体験学習しましょう。
☎4月15日(日)午前10時～午後2時 同センター 同初期消火訓練、煙体験、起震車、消防操法訓練披露ほか 同車ででの来場不可▶共催＝高井戸町会



永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
和紙を使ってかぶとの押し絵
すてきなかぶととこいのぼりの押し絵を作りましょう。
☎4月27日(金)、5月2日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 同センター 同NPO法人すぎなみのたね・中原通子 同区内在住・在勤・在学の方ほか 定24名(抽選) 費1200円 申往復ハガキ(12面記入例)で、4月13日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
方南まつり展示作品・出演者募集
☎方南まつり＝5月20日(日)午前10時～午後3時 同方南区民集会所(方南1-27-8) 同方南区民集会所を利用しているグループ、周辺地域に住んでいる方(業者出展不可) 申往復ハガキ(12面記入例)に展示内容・パネル数・出演内容(1グループ30分以内)・参加人数・希望時間・必要備品も書いて、3月31日(必着)までに同センター 他後日、説明会の案内を送付

毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。/

すぎなみ学倶楽部

第120号

神田川遊歩道をお花見散歩

3月21日は春分の日。暖かさと共にそろそろお花見の季節がやってきますね。

区の南部を東西に流れる神田川沿いの遊歩道は、お花見散歩におすすめしたいスポットの1つ。区内をおよそ7.9km流れる川沿いには、自転車歩行者専用道が整備され、ソメイヨシノがおよそ300本植えられています。また、神田川に面した20近くの公園と緑地でも、春の美しい花々を楽しめます。

29年4月に開園した、神田橋近くの「下高井戸おおぞら公園」(下高井戸2-28-23)には、広々とした芝生の原っぱやガラス張りで見晴らしのよい2階建ての管理棟に休憩スペースがあります。ここには、開園時に10本のジンダイアケボノの桜が植樹されました。ジンダイアケボノはソメイヨシノを親とした桜の交配種で、花の色はピンクが濃く鮮やか。まだ幹は直径約7cm、高さ5mほどでひょろっとしていますが、将来が楽しみです。

高井戸駅のすぐ南東側、佃橋から高井戸橋付近も人気のお花見スポットです。橋の上からは桜のアーチが約200m、神田川の両岸を覆って咲き誇る様子が見られます。高井戸橋の欄干に桜のモチーフが装飾されているのもうなずけますね。風に舞う桜吹雪を肌で感じられ、タイミングが良ければ桜と菜の花の色鮮やかな共演にも出会えます。休憩には駅の北東側にある「高井戸地域区民センター」がおすすめ。カフェ、浴室、畳やソファで休憩できる「くつろぎの部屋」もあり、一息つけます。

すぎなみ学倶楽部では、お花見ポイントや公園約40カ所を紹介しています。今年はどこへお花見に出掛けますか。(館)

すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶特集▶公園に行こう

▶特集▶お花見ポイント

同産業振興センター観光係☎5347-9184

※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。

イベントひろば

EVENT PLAZA

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

催し

パネル展 「和田堀池 かいぼりの記録」

開 3月16日(金)～5月6日(日)午前9時～午後5時 場 郷土博物館 (大宮1-20-8)
 内 29年11月に和田堀池で実施されたかいぼり事業を当日の写真とともに紹介 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 問 郷土博物館 ☎3317-0841 他 月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

荻外荘の北側敷地開放と建物内一部公開

開 3月24日(土)午前9時30分～午後3時 場 (仮称)荻外荘公園(荻窪2-43)
 対 小学生以上の方 問 まちづくり推進課 他 建物内一部公開あり(午前10時～午後3時(各回30分)。午前9時45分から整理券配布(1人2枚まで)。各回15名(先着順)。靴を入れる袋持参)。建物は耐震補強工事実施前のため、人数や立ち入りエリアを限定。バリアフリー非対応。車での来場不可

ボードゲームをやってみよう

開 3月25日(日)午後1時～4時 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 対 小学4年生～高校生 定 20名(先着順) 問 中央図書館 ☎3391-5754 他 協力=中央大学杉並高等学校思考ゲーム研究会

講演・講座

障害者のためのパソコン相談

開 4月8日・22日、5月13日、6月24日、7月8日・22日、8月26日、9月9日・23日/いずれも日曜日、午前10時～11時・11時～正午 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 師 ITスクエア杉並 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方 定 各日各回4名(申込順)

申 問 電話・ファクス(記入例)で、各開催日の前日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581

ゆる体操

優しい動きで筋トレも脳トレも効果抜群、介護予防に取り組みましょう。
 開 4月11日(水)・25日(水)、5月9日(水)・23日(水)、6月13日(水)・27日(水)午前10時～11時20分(計6回) 場 高齢者活動支援センター 師 日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員中級・川合圭子 対 区内在住の60歳以上で、自立して歩くことができ、あおむけで寝られる方 定 25名(抽選) 費 1500円 申 往復ハガキ(記入例)で、3月22日(必着)までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同センター ☎3331-7841 他



パソコンインストラクター養成講座

開 4月16日(月)・21日(土)・23日(月)・28日(土)・30日(休)午前10時～正午(計5回) 場 ゆうゆう高円寺南館 師 NPO法人竹箒の会ほか 対 区内在住・在勤のおおむね55歳以上で、パソコンの基本操作を理解している方 定 13名(抽選) 申 ハガキ・ファクス(記入例)に志望理由も書いて、4月2日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11) ☎5378-8179 問 同館 ☎5378-8179

環境活動推進センター

◆ネイチャーゲーム 原っぱ公園に春が来た
 開 4月22日(日)午後1時30分～4時(雨天中止) 場 桃井原っぱ公園管理事務所前(桃井3-8-1) 師 すぎなみシェアリ

ハガキ・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☑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。

※往復ハガキ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、お子さんの氏名と年齢も記入。

- 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

ングネイチャーの会 対 区内在住・在学で4歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定 30名(申込順) 費 100円(保険料) 他 バンダナ・敷き物・飲み物持参

◆1年を通して川と遊ぼう「川ガキ復活講座」

開 参加希望者説明会=4月22日(日)午前10時～正午▶講座=①5月13日(日)午前9時～午後0時30分②6月10日(日)午前9時～正午③7月8日(日)午前10時～午後3時30分④8月25日(土)午前7時45分～26日(日)午後2時(1泊2日)⑤10月8日(祝)午前9時～正午⑥11月11日(日)午前9時～午後0時30分⑦12月9日(日)午前9時～正午/計8回 場 同センター、善福寺川流域のフィールド、秋川流域ほか 師 東京都環境学習リーダー・境原達也、環境カウンセラー・浅岡八枝子ほか 対 区内在住・在学の小学3年生～中学生(小学生は保護者同伴) 定 10名(抽選) 費 1万円(④は別途宿泊費・バーベキュー代)

…… いずれも ……

申 問 電話で、環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352)

◆家族介護教室 今日から使える介護～家族で取り組む口腔ケア

開 3月24日(土)午後1時30分～3時 場 和泉ふれあいの家(和泉4-40-31) 師 洋歯科クリニック院長・草川洋 対 区内在住の方、介護をしている方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、和泉ふれあいの家 ☎3321-4808
 ◆「ゆとり介護でいこう」ヨガで自分を癒してみよう
 開 3月28日(水)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木

2-38-6) 師 友永ヨーガ学院指導者コース修了 ヨーガ講師・板橋理江 対 区内在住の方 定 15名(申込順) 申 問 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◆自宅で簡単にできる転倒予防体操

開 3月29日(木)午前10時～11時 場 高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 師 高円寺北ふれあいの家職員 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、高円寺北ふれあいの家 ☎3330-4903

5月の足腰げんき教室 シニア

開 場 下表のとおり 師 健康運動指導士 対 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定 各15名(抽選) 申 ハガキ(記入例)に希望会場(1カ所)・番号も書いて、3月25日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 問 同センター ☎3391-0015 他 飲み物・タオル、お持ちの方はボール持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
1	ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)	5月7日～28日の毎週月曜日、午前9時30分～11時30分
2	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	5月8日(火)・17日(木)・22日(火)・29日(火)、午後1時30分～3時30分
3	マイルドハート高円寺(高円寺北1-28-1)	5月8日～29日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分

就労支援センター

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

開 4月7日(土)午前10時～11時 対 求職中の方 定 20名(申込順) 他 当日参加可

◆採用される応募書類の書き方～自己PRや志望動機の考え方と表現の仕方

開 4月10日(火)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 対 54歳以下で求職中の方 定 20名(申込順)

◆変化の時代の自己分析～パソコンを使って簡単!適性・適職診断

開 4月12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 44歳以下で求職中の方 定 14名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

開 ①4月16日(月)②23日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・小林理佳、長沢春子 対 44歳以下で求職中の方 定 各14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、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎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、☑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
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17) ☎☎5364-9360	美を諦めない ピラティスで心身リフレッシュ★	4月5日(休)午後2時～3時 定 20名(申込順) 費 500円
久我山館(久我山5-8-8) ☎☎3332-2011	和菓子職人直伝 手作り和菓子の美味しい体験会	3月31日(土)午後1時30分～3時 定 25名(申込順) 費 1人または2人1組500円(別途材料費1人600円。1組900円)
上荻窪館(上荻3-16-6) ☎☎3395-1667	桜まつり 落語とウクレレと歌声広場で楽しもう★	3月29日(休)午後1時30分～3時 定 40名(申込順) 費 300円
大宮前館(宮前5-19-8) ☎☎3334-9640	煎茶を味わってきましょう 煎茶道講座★	3月23日から毎月第2・4金曜日、午後2時～4時 定 8名(申込順) 費 4000円(2カ月。別途和菓子代1回500円)
永福館(永福2-4-9) ☎☎3321-6632	民謡コンサート★	3月31日(土)午後2時～3時30分 師 真中社中 定 30名(申込順)
和田館(和田1-41-10) ☎☎3384-3751	はっぴーEnglish～大人の英会話教室★	4月7日から毎月第1・3土曜日、午後5時30分～6時15分 定 10名(申込順) 費 2000円(1カ月)
天沼館(天沼2-42-9) ☎☎3391-8540	ゆうゆう天沼館 春まつり	4月8日(日)午前10時～午後2時

※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。★は長寿応援対象事業。

凡例 開日時 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

産業振興センター都市農業係

◆春の草花、植木、野菜等の即売会

区内産の旬の野菜と春を告げる草花・植木を農家が直売します。
 4月6日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前、青梅街道側広場

◆農業公園「子どものための農業体験教室(2018春夏講座)」 こども

土作りから野菜を栽培、調理して食べるまで体験します。
 4月22日、5月6日・20日、6月3日・17日、7月1日・15日・29日/いずれも日曜日、午前10時～正午。計8回 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 区内在住の小学3～6年生 定20名(抽選) 費5000円 往復ハガキ(12面記入例)に学校名・新学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、3月30日(必着)までに同係 4月22日(説明会)、7月15日(昼食会)は保護者要出席。結果は4月上旬に通知

…… いずれも ……

産 業 振 興 セ ン タ ー 都 市 農 業 係
 (〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎5347-9136)

スポーツ① 

スポーツ教室

太極拳講習会

4月5日～26日の毎週木曜日、午前9時～10時45分(計4回) 場高円寺

体育館(高円寺南2-36-31) 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 往復ハガキ・ファクス・Eメール(12面記入例)で、4月1日(必着)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) 4月22日 ☎3391-3515 動きやすい服装で、体育館履き持参

シニアのための健康エアロビクス

4月9日～31日3月25日の第2・4月曜日、午後1時30分～3時(8月を除く) 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師ラビアンローズインストラクター 区内在住で60歳以上の方 定各日40名(先着順) 費1回300円 往復ハガキ・高嶋 ☎080-6533-2141 動きやすい服装で、飲み物・タオル持参

下高井戸運動場

◆夜桜ヨガ

4月7日(土)午後7時15分～9時 場同運動場 師中野千賀子、HIKARU 定60名(申込順) 費600円。小中学生350円 申電話で、同運動場 他中学生以下保護者同伴。お子さんの同伴可

◆元Jリーガー小針清允氏のサッカークリニックI こども

4月11日～6月6日の水曜日①午後3時～4時②4時～5時30分③5時30分～7時(5月2日を除く。各計8回。予備日=6月13日(水)・20日(水) 場同運動

場 師元Jリーガー・小針清允 区内在住・在学の方 ①小学1年生②・3年生③4～6年生 定①10名②③各20名(申込順) 費①6000円②③各8000円 申電話で、同運動場

◆楽しく健康タイム～のびのびストレッチ・春

4月12日～6月28日の毎月第2・4木曜日①午前10時5分～10時55分②11時～11時50分 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師石丸あかね 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各日各回35名(先

着順) 費各日各回350円。①②連続受講600円

◆個人フットサルナイトI

4月17日～9月18日の第1・3火曜日、午後7時～9時(8月7日・21日を除く。荒天中止) 場同運動場 師S-JUEGO・井口真 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各25名(先着順) 費各600円

…… いずれも ……

場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1 ☎5374-6191)

4月からゆうゆう西荻北館と下井草館の協働事業者が変わります

ゆうゆう西荻北館(西荻北2-27-18)

事業者=NPO法人さらプロジェクト

事業者から 地域の団体、皆さんと共に新しいことをたくさん発見できる事業を行い、活動的な地域の拠点(活ぼれ館)を目指して運営していきます。

初回のイベント

はじめましての春祭り 4月30日(休)午後1時30分～4時 内落語と歌、和太鼓演奏、協働事業の紹介 定60名(申込順) 申4月1日から電話で、ゆうゆう西荻北館 ☎3396-8871

ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9)

事業者=NPO法人ウイッシュ・プロジェクト

事業者から 「自分らしく生き生きと暮らしていきたい」という相談者の思いに応えるため、一人一人の声に耳を傾け、きめ細やかな心のサポートを心掛け、「地域と歩む」をテーマにより開かれた館を目指して事業を行っていきます。

初回のイベント

春のオープニングコンサート 4月22日(日)午後1時30分～3時30分 内二胡コンサート、協働事業の紹介(音楽講師による発声練習、ストレッチ)、ゲーム 定60名(申込順) 申電話で、ゆうゆう下井草館 ☎3396-8882

臨時休館のお知らせ

- ゆうゆう西荻北館=3月30日(金)・31日(土)
- ゆうゆう下井草館=3月29日(木)～31日(土)

風呂っと杉並事業

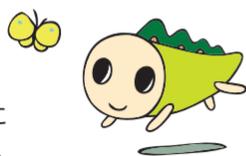


杉並浴場組合では、営業時間外の浴場をグループ活動の場所として貸し出す事業を行っています。

要相談 区内在住で60歳以上の方が4名以上のグループ 費1人100～600円程度 申電話で、井草湯・井口 ☎090-7813-5690 他活動後に入浴を実施している浴場もあり(別途入浴料)。浴場所在地は、杉並浴場組合公式ホームページ「せんとう.jp」参照

まちの湯健康事業

身近なまちのお風呂屋さんで楽しく健康づくり



区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。参加した方は、当日100円で入浴できます。

場場内下表のとおり 場杉並区シルバー人材センターほか 定会場により異なります(先着順。★印は予約制) 場各公衆浴場(午後1時以降) 他てぬぐい体操は手拭い持参。満員の場合は、安全上お断りすることもあります。長寿応援対象事業

4～6月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 4月4日(水)・18日(水)、5月2日(水)・16日(水)、6月6日(水)・20日(水)午後2時
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾椅子に座って健康体操 4月15日(日)、5月13日(日)・27日(日)、6月17日(日)午後1時30分
小杉湯(高円寺北3-32-2)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 4月4日(水)、5月2日(水)、6月6日(水)午後2時30分

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 4月4日(水)・18日(水)、5月2日(水)・16日(水)、6月6日(水)・20日(水)午後1時45分
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロビクス 4月11日(水)、5月9日(水)、6月13日(水)午後2時30分
ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロビクス★ 4月7日(土)、5月5日(日)、6月2日(土) てぬぐい体操★ 4月15日(日)、5月20日(日)、6月17日(日)/いずれも午後0時30分
さくら湯(和田3-11-9)	☎3381-8461	健康エアロビクス★ 4月17日(火)・28日(土)、5月15日(火)・26日(土)、6月19日(火)・23日(土)午後2時15分
第二宝湯(本天沼2-7-13)	☎3390-8623	気功太極拳 4月8日(日)・22日(日)、5月13日(日)・27日(日)、6月10日(日)・24日(日)午後2時
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	てぬぐい体操 4月13日(金)、5月11日(金)、6月8日(金)午後2時
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自彊術 4月8日(日)、5月13日(日)、6月10日(日)午後2時30分
湯の楽代田橋(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操 4月10日(火)・24日(火)、5月8日(火)・22日(火)、6月12日(火)・26日(火)午後1時30分
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 4月8日(日)・22日(日)、5月13日(日)・27日(日)、6月10日(日)・24日(日)午後1時30分
大和湯(和田1-71-18)	☎3381-3452	健康エアロビクス 4月8日(日)・22日(日)、5月13日(日)・27日(日)、6月10日(日)・24日(日)午後1時45分

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
 ※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

永福体育館

◆**楽しく健康タイム 大人の休日ヨガ**
 4月7日～8月18日の第1・3土曜日、午後7時10分～8時40分 師山本美也子 定各日50名(先着順) 費各日500円 他タオル・飲み物、お持ちの方はヨガマット持参

◆**楽しく健康タイム春 骨盤&骨ストレッチ**

4月13日～7月27日の第2・4金曜日
 ①午後1時～2時=骨盤&骨ストレッチ
 ②2時～3時=骨ストレッチ・骨盤ウォーキング 師小島敬子 定各日各回50名(先着順) 費各日各回300円。①②連続受講500円 他動きやすい服装で、室内用運動靴・タオル・飲み物持参

…… いずれも ……

場 間 永福体育館 (永福3-51-17 ☎3328-3146) 区内在住で15歳以上の方(中学生を除く)

荻窪体育館

◆**集まれ!小学生ソフトバレーボール** **子ども**

4月1日(日)午前9時～11時 師ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円 他体育館履き持参

◆**楽しく健康タイム 楽しくダンスエクササイズ～目指せカーヴィボディ**

4月4日～6月27日の水曜日①午前11時～正午=じわじわ身体を温めます
 ②正午～午後1時=気持ちよく汗をかこう/第3水曜日を除く 師Yumi 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各日各回70名(先着順) 費各回350円。①②連続受講600円

◆**①②はじめてバレエI③しなやかにバレエI**

4月12日～7月26日の木曜日①午前9時～10時30分②10時30分～正午③正午～午後1時30分(5月3日、6月21日を除く。各計14回) 師川村智由美

区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①②初心・入門者③はじめてバレエ経験者で初・中級者(いずれも中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各1万4700円 往復ハガキ(12面記入例)で、3月23日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◆**①マタニティヨガI②産後エクササイズI**

4月14日～7月14日の土曜日①午前10時～11時30分②11時30分～午後1時(4月28日、5月12日、6月2日・23日を除く。各計10回) 師Yumi 区内在住・在勤で①妊娠4カ月～出産直前の方②出産後1年以内の方 定①18名②20名(いずれも抽選) 費各8000円 往復ハガキ(12面記入例)で、3月26日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◆**Saturday Brunch Time I (自由参加型)～体幹ボディコンディショニング**

4月14日(土)・28日(土)午前11時15分～午後0時45分 師佐々木縁 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各60名(先着順) 費各550円

◆**ピラティスナイトI**

4月16日～7月9日の月曜日、午後7時～8時・8時～9時(4月30日、5月28日、6月25日を除く。各計10回) 師小澤純子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各5500円 往復ハガキ(12面記入例)で、3月24日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

…… いずれも ……

場 間 荻窪体育館 (〒167-0051荻窪3-47-2 ☎33220-3381)

松ノ木運動場

◆**たっぷりストレッチとノルディックウォーキング教室**

4月19日～6月21日の木曜日、午前9

時～11時(5月3日、6月7日を除く。計8回。予備日=6月28日(木)、7月5日(木)) 師NPO法人日本ノルディックウォーキング協会上級インストラクター・齋藤由美子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(申込順) 費6400円(保険料含む) 電話または直接、4月1日までに同運動場 他リハビリ等を目的とする方は度合いによって介助人が必要

◆**テニス教室①ゆったり②基礎強化③ゲームを楽しもう**

4月25日～6月27日の水曜日①午前9時～10時②10時15分～11時25分③11時40分～午後1時(5月30日、6月6日を除く。各計8回。予備日=7月4日(水)・11日(水)) 師内山夕里 区内在住・在勤で①おおむね65歳以上の方②初級レベルの方③中級レベルの方(②③いずれも15歳以上の方(中学生を除く)) 定各10名(抽選) 費①8000円②③各1万円 往復ハガキ(12面記入例)または直接、4月1日(必着)までに同運動場 他①～③重複申し込み不可

◆**①はじめてのベースボール春②すてっぷあつぷベースボール・春** **子ども**

5月8日～7月3日の火曜日①午後3時15分～4時15分②4時30分～6時(6月5日を除く。各計8回。予備日=7月10日(火)・17日(火)・24日(火)) 師飯島雅晴ほか 区内在住の①4～6歳の未就学児②30年度小学1～3年生 定各20名(抽選) 費①6000円②6400円 往復ハガキ(12面記入例)で、4月15日(必着)までに同運動場

…… いずれも ……

場 間 松ノ木運動場 (〒166-0014松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

高円寺体育館

◆**(楽しく)①リフレッシュエアロビクス②エアロビクス&ストレッチ**

4月3日～6月19日の毎月第1・3火曜日①午前11時～正午②正午～午後1時 師宮崎輝美 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定

各回70名(先着順) 費各回350円。①②連続受講600円

◆**エンジョイ卓球I初級者コース**

4月16日・23日、5月7日・14日・21日・28日、6月4日・11日/いずれも月曜日、午後3時～5時。計8回 師国広哲弥 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定40名(抽選) 費6400円 往復ハガキ(12面記入例)で、3月27日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。1回500円)

◆**トータルスポーツ教室I 鉄棒・とび箱・マットコース** **子ども**

4月22日・29日、5月13日・27日、6月10日・24日/いずれも日曜日①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 師Ti Amo 区内在住・在学の①小学2・3年生②小学1年生 定各30名(抽選) 費各3000円 往復ハガキ(12面記入例)に性別・学年も書いて、3月29日(必着)までに同体育館 他上履き・タオル・飲み物持参

◆**ふれあいフットサル教室**

4月22日(日)、5月27日(日)午前11時～午後1時 師区サッカー連盟 区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方、簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名(申込順) 費各100円 電話・ファクス(12面記入例)で、同体育館

◆**シニアセルフケア体操I**

転倒予防、体調改善を目的に行う体操です。

5月8日～6月26日の毎週火曜日、午後1時15分～2時45分(計8回) 師HIKARU 区内在住・在勤のおおむね50歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定20名(抽選) 費6400円 往復ハガキ(12面記入例)で、4月4日(必着)までに同体育館

…… いずれも ……

場 間 高円寺体育館 (〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313 FAX 3312-0312) 他車・バイクでの来館不可

30年度「公園から歩く会」

認知症予防に効果があるウォーキング(有酸素運動)の習慣化を目指します。早歩き・普通歩き班(5km程度)とのんびり班(3km程度)に分かれて歩きます。

時 場 下表のとおり/いずれも午前10時～正午(受付時間=9時30分～10時)。雨天、災害時、天候の急変や道路の残雪・凍結などの場合は中止 区内在住の65歳以上で、自立して所定時間内に3～6km程度歩ける方 間 荻窪保健センター ☎3391-0015 他歩きやすい服装で、飲み物・帽子・手袋持参。ポール、ステッキの使用はご遠慮ください

会場・集合場所	開催日
①善福寺公園(善福寺2・3丁目)▶ポート乗り場前	第1火曜日 (31年1月1日を除く)
②善福寺川緑地(成田西3丁目)▶杉二小前広場	第1金曜日 (5月4日を除く)
③高井戸の里(高井戸東3-7-6)▶杉並清掃工場敷地内北西広場	第2水曜日
④井草森公園(井草4-12-1)▶管理事務所前広場	第2木曜日
⑤蚕糸の森公園(和田3-55-30)▶管理事務所前広場	第2金曜日
⑥和田堀公園(大宮1・2丁目)▶大宮八幡宮大鳥居	第3火曜日
⑦読書の森公園(荻窪3-39-16)▶正門	第3金曜日
⑧妙正寺公園(清水3-21-21)▶遊具広場	
⑨馬橋公園(高円寺北4-35-5)▶管理棟前広場	第4火曜日
⑩柏の宮公園(浜田山2丁目)▶遊具広場	第4水曜日

※⑦は早歩き・普通歩き班のみ、⑧はのんびり班のみ。

4月2日に「ウェルファーム杉並」(天沼3-19-16)に移転します

ご利用ください 杉並区就労支援センター

あなたの「働きたい」を全力でサポートする3つのコーナーが杉並区就労支援センターにはあります。「働くことに不安」「正社員を目指したい」「再就職にチャレンジしたい」方は、ぜひお越しください。

—— 問い合わせは、各コーナーへ。

●「働く」ための相談 (就労準備相談)をしたい ●セミナーを受講したいなど **おぎJOB** 若者就労支援コーナー ☎3398-1136

●仕事を探したい ●仕事を紹介してほしい **ハローワーク** ハローワークコーナー ☎3398-8619

●働く土台をつくりたい ●働く自信を高めたい **すぎトレ** ジョブトレーニングコーナー ☎6383-6500

杉並区就労支援センター
 住所 荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階(3月30日まで)
 開館日時 月～金曜日午前9時～午後5時(祝日、12月29日～1月3日を除く。若者就労支援コーナーのみ第1・3土曜日も開館)。
 ※詳細は、杉並区就労支援センター <http://www.city.suginami.tokyo.jp/shuroshien>参照。

上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て

親子で楽しく、ボールを使った体操やボール遊びを行う教室です。

開4月11日(水)・18日(水)・25日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 開区内在住・在勤(保護者)・在園で、2～4歳のお子さんとその保護者 定各日各回20組40名(申込順) 費各回1組510円(子育て応援券利用可)

◆キッズエンジョイサッカー交流会

子ども

開4月15日(日)午後1時20分～2時50分 開区内在住・在勤(保護者)・在学の30年度小学生とその保護者(子どもだけの参加も可) 定40名(申込順) 費1人510円



◆親子サッカー教室70

子育て

開4月22日(日)午後1時20分～2時30分=年中長▶3時～4時10分=小学1～3年生 開ボールを蹴る練習や足で運ぶ練習、試合体験 開区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)の30年度年中～小学3年生とその保護者 定各30組60名(申込順) 費各回1組720円

◆大人のサッカー教室①女性&初心者②試合たくさん

開4月30日(休)①午後1時20分～2時50分②3時20分～4時50分 開区内在住・在勤・在学の20歳以上で①女性、サッカー未経験・初心者の男性②サッカー・フットサル元経験者 定各20名(申込順) 費各510円 開①②連続受講不可

…… いずれも ……

場開上井草スポーツセンター(上井草

3-34-1 ☎3390-5707) 開FC東京普及部コーチ 開3月16日から電話または直接、同センター

杉十小温水プール

◆泳力アップ初級コース

クロール・平泳ぎを学びます。開4月1日(日)午前11時～11時55分 開区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定10名(申込順) 費入場料 開3月25日から電話で、同プール

◆個人向け泳法ワンポイントレッスン

1人5分間、マンツーマンで教えます。

開4月1日(日)・15日(日)午前10時～10時55分 開区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用)の保護者同伴 定各10名(先着順) 費入場料

◆水中運動

開4月2日(月)午前10時～10時55分 開区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定30名(先着順) 費入場料

◆初心者ビギナースイム

顔付けから、けのび、バタ足、クロールの初歩をレッスンします。開4月5日(休)午前11時～11時55分 開区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定8名(申込順) 費入場料 開3月30日から電話で、同プール

◆水泳教室①幼児②小学生

子ども

開4月17日～6月19日の火曜日①午後4時30分～5時30分②5時30分～6時30分(5月1日、6月5日を除く。各計8回) 開日本スイミングクラブ協会インストラクターほか 開区内在住・在学の30年度①5・6歳の未就学児②小学1～3年生 定各15名(抽選) 費各8000円 開往復ハガキ(12面記

入例)で、3月24日(必着)までに同プール 開保護者の送迎が必要



…… いずれも ……

場開杉十小温水プール(〒166-0012 和田3-55-49 ☎3318-8763) 開駐車場はありません

ファミリー運動

家族一緒に身体を動かそう 子育て

開4月7日(土)午前9時30分～10時20分 場開妙正寺体育館 開野口奈保 開2歳半～4歳のお子さんとその保護者(子ども1名に対して保護者2名まで参加可) 定15組(申込順) 費1組610円 開開電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224) 開運動できる服装で参加。はだしで実施

高井戸交通安全のつどい

開4月4日(水)午後2時30分～4時30分 場開浜田山会館(浜田山1-36-3) 開指人形による交通安全教育、いきいきクラブによる発表、のだゆきさんによる音楽パフォーマンス 開区内在住・在勤・在学の方 開高井戸警察署交通課交通総務係 ☎3332-0110



杉並アニメーションミュージアム企画展

「新幹線変形ロボ シンカリオン」

開3月28日(水)～7月16日(祝)午前10時～午後6時(入館は5時30分まで。7月16日は4時閉館。月曜日(祝日の場合翌平日)休館) 場開杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5杉並会館3階) 開同ミュージアム ☎3396-1510



©PJS・J/S・TBS

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

西荻商店街落語会 3月21日(祝)午後7時30分～9時30分/そば処田中屋(西荻北4丁目) / 出演=濱乃志隆ほか/40名(申込順) / 1000円 / 開開電話で、女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

ふれあいの音楽会 3月25日(日)午後2時～5時/杉並公会堂/出演=明治大学付属中野中学・高等学校音楽部▶曲目=ドボルザーク交響曲第9番「新世界より」ほか/区内在住の方/700名(先着順) 開開明治大学付属中野中学・高等学校音楽部 ☎3362-8704

コア・アブラス2018コンサート 4月1日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/混声合唱団によるコンサート▶出演=砂川稔(指揮)ほか▶曲目=モーツァルト「戴冠ミサ」ほか/小学生以上の方/前売り3000円/開開電話で、オフィス・アブローズ ☎3612-1318/当日券あり(3500円)

石けん作り体験 4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・在学の方/10名(申込順) / 開開電話で、NPO法人すぎなみ環境

ネットワーク ☎5941-8701 (午前9時～午後5時)

すぎなみ春らんまん祭 4月6日(金)～8日(日)午前10時～午後7時(6日は正午から) / 善福寺川緑地公園杉二小前広場(成田西3丁目) / 出店、ダンス、演武、花見将棋(8日のみ)ほか/開杉並区商店会連合会 ☎3220-1221

アメリカン・ジャズ、ポピュラーの「クラシックス」を聴く会 4月7日～31年3月2日の第1土曜日、午後6時～7時30分 / MANHATTAN(阿佐谷北2丁目) / 1925～45年を中心とした音楽鑑賞/各30名程度(先着順) / 開アメリカン・ジャズ、ポピュラーの「クラシックス」を聴く会・伊勢谷 ☎3310-9120 / 詳細はMANHATTANホームページ参照

春に室内楽を愉しむ 4月14日(土)午後2時～4時/細田工務店(阿佐谷南3丁目) / 出演=片野美穂子(バイオリン)ほか▶曲目=モーツァルト「フルート四重奏曲」ほか/区内在住の方/80名(申込順) / 1000円 / 開開電話・ファクス(12面記入例)で、4月13日までに美しい日本の歌の会・池川 ☎3391-8253

つぶてソングの集い～音楽の架け橋 杉並&南相馬 4月15日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=新実徳英(指揮)ほか▶曲目=「つぶてソング」ほか/小学生以上の方/800名(申込順) / 1000円 / 開Eメール(12面記入例)に希望枚数も書いて、つぶてソングの集いプロ

ジェクト ☎info@tsubutesong.jp / 開同プロジェクト・伊藤 ☎090-1663-9536 城西病院ホスピタリティコンサート 4月20日(金)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目) / 出演=川津直子(ピアノ)▶演目=音楽紙芝居「すてきなとりかえっこ」/70名(先着順) / 開城西病院・平木 ☎3390-4166

講演・講座 個人事業主向け会計ソフト決算説明会 4月5日(木)・6日(金)▶事業=午前10時～11時30分▶不動産=午後2時～3時30分 / 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) / 「ツカエル青色申告」を使用した決算方法の説明(ウィンドウズのみ対応) / 杉並青色申告会事務局職員/事業所得者、不動産所得者/各日各回5名(申込順) / 各日各回1000円 / 開開電話・Eメール(12面記入例)で、4月4日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎seminar@aoiro.org / 長寿応援対象事業

春爛漫の善福寺川ウォーキング 4月8日(日)午前10時～正午(雨天中止) / 集合=JR荻窪駅南口▶解散=尾崎橋(成田東3丁目) / 山室京子/区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) / 25名(申込順) / 300円。小学生以下無料 / 開ファクス(12面記入例)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎3392-0606 / 開同協議会 ☎3392-0606 / 双眼鏡・飲み物・筆記用具持参

徳川初期政権の江戸城と町づくり 4月14日(土)午後1時30分～3時30分 / 高井戸地域区民センター/城郭愛好家・岡山宣孝/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順) / 300円 / 開杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

善福寺公園 植物と動物の繋がり自然観察会 4月22日(日)午前9時30分～正午 / 集合=都立善福寺公園上池ポート乗り場(善福寺3丁目) / 日本自然保護協会自然観察指導員・佃和夫/区内在住・在学・在園の未就学児～小学生とその保護者 / 40名(申込順) / 200円。小学生以下100円 / 開往復ハガキ(12面記入例。参加者全員分)で、4月12日(必着)までに善福寺自然かんさつ会事務局・宇田川文明(〒167-0042西荻北2-31-11) / 開宇田川 ☎3390-1039

河北健康教室 骨粗鬆症と脊柱管狭窄症のお話と体操 4月23日(月)午後3時～4時30分 / 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) / 河北総合病院整形外科医・白石建ほか / 80名(申込順) / 開開電話で、河北総合病院広報課 ☎3339-5724 (午前9時～午後5時。日曜日を除く)

その他 税金なんでも相談会 3月28日(水)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 開開電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411 (平日午前9時30分～午後5時。正午～午後1時を除く) / 1人45分程度

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。