

イベントひろば

EVENT PLAZA

子ども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

催し

写真家・高橋昌嗣がみた「文士の逸品」～杉並ゆかりの文士たち

園7月7日(日)までの午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館。ただし、5月1日(祝)～6日(休)は開館。5月7日(火)・8日(水)は休館) 園郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 園郷土博物館分館 ☎5347-9801 園トークイベントを開催(5月18日(出)、6月1日(出)午後2時から) ▶講師=写真家・高橋昌嗣、作家・矢島裕紀彦)

土曜日の音楽会 ウクレレで楽しく優雅に歌おう

園5月11日(出)午後6時～7時30分 園下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 園出演=ザ・グレイシス 園下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

平和のシンボル 高井戸中学校「アンネのバラ」春の一般公開

色鮮やかに咲くバラをご鑑賞くだ

さい。
園5月11日(出)～14日(火) 午前9時～正午 園高井戸中学校(高井戸東1-28-1) 園高井戸中学校 ☎3302-1762

大田黒公園「フルートとピアノのコンサート」

園5月19日(日)午後1時～2時・3時～4時 園同公園 園出演=新原輝美(フルート)、大島真貴(ピアノ) ▶曲目=ドビュッシーほか 園区内在住の方 園各45名(抽選) 園各2000円 園往復はがき(記入例。連記可)で、5月13日(必着)までに同公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) 園同公園管理事務所 ☎3398-5814



新緑 えいふく寄席

園5月19日(日)午後2時～3時 園永福図書館 園出演=杉並江戸落語研究

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、各記事の園でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所○○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、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

会・事例亭武蕉ほか ▶演目=「大工調べ」ほか 園55名(申込順) 園園電話または直接、永福図書館(永福4-25-7) ☎3322-7141)

講演・講座

大人の俳句入門

園5月12日(日)午前10時～11時30分 園高井戸図書館 園俳句甲子園OB・上川拓真、OG・瀬名杏香 園40歳以上の方 園15名(申込順) 園園電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1) ☎3290-3456)

消費者講座「知って欲しい。紅茶の楽しみ方」

園5月21日(火)午後1時30分～3時30分 園ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 園季節に合ったアレンジティーを紹介(試飲あり) 園日本紅茶協会認定紅茶インストラクター・本橋明美 園区内在住・在勤・在学の方 園24名(申込順) 園園電話で、消費者センター ☎3398-3141 園筆記用具持参。1歳～未就学児の託児あり(定員4名(申込順)。5月13日までに申し込み)



妊娠を望むあなたへ 5月の妊活ひろば

園5月31日(金)午後1時30分～4時30分 園杉並保健所(荻窪5-20-1) 園園ミ

二講座「妊活なんでも相談」(生殖心理カウンセラー・小倉智子(右写真))、体験プログラム「妊娠力を高めるリンパ流し」(深層リンパドレナージュ™セラピスト・岡田麻衣子)、お話し会「ピカウカウンセラーとみんで語るついで」 園区内在住・在勤・在学の方(カッパでの参加可) 園15名(申込順) 園園電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355。または案内チラシ(同課で配布。区ホームページからも取り出せます)を同課 ☎3391-1377へファクス 園協力団体=PICA妊活サポート



郷土博物館 古文書講座

博物館に収蔵された江戸時代の古文書から、杉並の歴史について読み解く実践的な古文書講座です。園6月1日～22日の土曜日、午後2時～4時(全4回要出席) 園郷土博物館 園早稲田大学講師・久保貴子 園区内在住・在勤・在学の方 園35名(抽選) 園400円 園往復はがき・Eメール(記入例)に、在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、5月24日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎kyodo-m@city.suginami.lg.jp) 園同館 ☎3317-0841

Yogaromaでココロとカラダをリフレッシュ!暑さに負けないヨガとアロマ

園6月15日(出)午前10時～正午 園セシオン杉並(梅里1-22-32) 園日本アロマ環境協会理事・栗原冬子(右写真) 園区内在住の勤労者、区内在勤の方 園50名(申込順) 園電話・はがき・ファクス(記入例)に職業も書いて、5月31日(必着)までに産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) ☎5347-9077 ☎3392-7052) 園同係 園動きやすい服装・ヨガマットまたはバスタオル・タオル・飲み物・筆記用具持参



杉並視覚障害者会館の各種教室

園同会館(南荻窪3-28-10) 園園①点字教室(前期・初級)=20名 ②パソコン教室=各5名 ③オンライン体験講座=各5名 ④アイフォーン講習会=各5名 ⑤料理教室=10名 ⑥三療研修会=20名/いずれも申込順 園区内在住・在勤・在学の方 園②～⑤視覚障害のある方 ⑥三療資格を有する視覚障害のある方 園園電話で、同館 ☎3333-3444 園日程等の詳細はお問い合わせください

野馬追写真展

園園①5月8日(火)～17日(金)=武者絵展②5月13日(月)～17日(金)=「平成30年相馬野馬追フォトコンテスト」入賞作品の展示/いずれも午前9時～午後5時(5月11日(出)を除く) 園①区役所2階区民ギャラリー②1階ロビー 園文化・交流課

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、園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
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎3306-0441)	フラダンサー石原絵里子 フラダンス夜間講座	毎週水曜日、午後7時～8時30分 園20名(申込順) 園1回1800円
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎3398-8738)	やさしい輪踊りを楽しむ(洋服可)	毎月第1日曜日、午後2時～4時 園西崎筑紫 園15名(申込順) 園1回1000円
桃井館(桃井1-35-2) ☎3399-5025)	楽しい!「ウクレレ初心者講座」体験会	5月24日(金)午前10時～11時30分 園10名(申込順) 園600円
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎5378-8179)	初心者のためのスマートフォン使いこなし講座	5月21日(火)・28日(火)午前10時～正午(計2回) 園20名(申込順) 園1000円
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13) ☎3338-0436)	ワード講座/イラストや写真入りの文書を作ろう	5月8日(火)・15日(水)・22日(水)午後1時30分～3時30分(計3回) 園15名(申込順) 園4500円(別途教材費500円)
下高井戸館(下高井戸4-19-6) ☎3302-2161)	ビーズで美しいアクセサリを作ってみませんか	毎月第4火曜日、午後1時30分～3時30分 園12名(申込順) 園1回500円(別途材料費)
西田館(荻窪1-57-4) ☎3391-8747)	初めての草木染～スカーフを染めてみよう	5月20日(月)午後1時～4時 園10名(申込順) 園500円(別途材料費)

※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。いずれも長寿応援対象事業。

広告 植木剪定・植栽管理 有限会社 オットー 中野区南台 3丁目46-34 0120-86-8587 見積無料

※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。

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。

5月19日(日)午後1時~4時(受け付けは3時まで) 10名(申込順) 園部品代 園電話で、同センター

◆一閑張り入門

5月24日(金)午前10時30分~午後0時30分 10名(申込順) 300円 園電話で、同センター 園長寿応援対象事業

◆フリーマーケットin高井戸

5月26日(日)午前10時~正午 園募集区画=16区画(抽選) 園往復はがき(10面記入例)で、5月16日(必着)までに同センター 園業者出店不可。車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨



◆みかん型のアクリルたわし作り

5月31日(金)午前10時30分~午後0時30分 10名(申込順) 1個100円 園電話で、同センター 園長寿応援対象事業

◆着物で作業作り

5月6日(木)・20日(木)午前10時30分~午後3時30分(計2回) 10名(抽

選) 1500円 園往復はがき(10面記入例)で、5月16日(必着)までに同センター 園昼食持参。長寿応援対象事業

◆手縫いで帽子作り 日差しを遮るキャブリーヌ

5月8日(土)・15日(土)午後1時30分~3時30分(計2回) 10名(抽選) 1500円 園往復はがき(10面記入例)で、5月14日(必着)までに同センター 園長寿応援対象事業

………… いずれも ……

園環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) 園区内在住・在勤・在学の方

就労支援センター

◆未来不安に打ち勝つには~新しい職場に定着するためのアイデア

自分のコミュニケーションの傾向を知ることで、陥りがちな思考癖の回避を目指します。

5月16日(木)午後1時~4時 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 園54歳以下で求職中の方 20名(申込順)

◆時間の上手な使い方~忙しい日々を自分らしく働くために

5月17日(金)午前10時~午後0時30分 園プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 園44歳以下で求職中の方 20名(申込順)

◆経験者に聞いてみよう 定年前後の再就職~想定される各種不明点の整理

各人の疑問に対して、ファシリター

ションによる会話形式で解決策を探ります。 5月18日(土)午後1時~4時 園おおむね55歳以上で求職中の方 10名(申込順)

◆会社の調べ方をマスターしよう~目からウロコ企業研究のWebテクニク

5月21日(火)午後1時~4時 園就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 園44歳以下で求職中の方 20名(申込順)

………… いずれも ……

園ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 園電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆家族・関係者向け 口腔・栄養講座 「おいしく食べよう噛むかむ講座」

5月18日(土)午後2時~4時 園同センター 園歯科衛生士、管理栄養士 園区内在住・在勤・在学で、高齢者の家族・関係者 30名(先着順) 園筆記用具・飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

◆うつ病等患者の家族のための無料相談会

5月20日(月)午後1時30分~4時 園同センター 園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 園区内在住・在勤・在学の方 5名(申込順) 園電話で、同センター 園筆記用具持参

◆65歳からの身体能力測定会 シニア

5月21日(火)▶受け付け=午後1時30分~1時50分・3時15分~3時35分 園基本チェックリスト、運動能力測定(筋肉量・握力・片足立ち・5m歩行・タイムアップアンドゴー)、口腔機能測定(パ・タ・カ)、フレイルチェック、健康運動指導士による健康体操 園区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 園運動しやすい服装・靴・脱ぎやすい靴下で、飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

………… いずれも ……

園荻窪保健センター(荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

杉並障害者福祉会館

◆聞こえの障害と要約筆記を知る講座

聞こえに悩む方を取り巻く状況と要約筆記を中心とした文字によるコミュニケーション方法を学びます。

園5月18日(土)午後6時30分~8時30分=体験講座②6月5日~7月24日の毎週水曜日、午前10時~正午(計8回) 園区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 園各20名(①先着順②抽選) 園②は往復はがき(10面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、5月23日(必着)までに同館運営協議会事務局

◆楽しく身体を動かす障害者のための「リトミック教室」(前期)

トーンチャイムやカバサなどの珍しい楽器を鳴らしたり、音楽にあわせて楽しく身体を動かしましょう。

5月29日(日)午前10時30分~正午(計4回) 園音楽療法士・栗田萌 園区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 15名(抽選) 園往復はがき(10面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名、障害の状況、介助者名、手話通訳を希望する方はその旨も書いて、5月10日(必着)までに同館運営協議会事務局

………… いずれも ……

園園杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 ☎3335-3581)

◆家族介護教室

◆認知症を知ろう!

5月25日(土)午後1時30分~3時 園グループホームきらら新高円寺(堀ノ内3-5-18) 園杉並区グループホーム連絡会 園区内在住・在勤の方 20名(先着順) 園グループホームきらら新高円寺 ☎5378-7807 園講座終了後にグループホームの見学可

◆介護の基本 車椅子のイロハ

5月31日(金)午後1時30分~3時 園介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 園アビリティーズ・ケアネット 園区内在住の高齢者・介護をしている家族・援助者 30名(申込順) 園電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

スポーツ①

競技大会

【杉並区スポレク太極拳】交流会

5月18日(土)午前9時~10時45分 園荻窪体育館(荻窪3-47-2) 園区内在住・在勤の方 100名(先着順) 園赤津 ☎3334-9849 園体育館履き持参

【春季ソフトテニスクラブ対抗大会

5月2日(日)午前9時~午後7時(予備日=9日(日)) 園松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 園種目=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(ミックスペア))。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、いずれもダブルス戦 園区ソフトテニス連盟加盟クラブ(1クラブ4チームまで。新規加盟可) 園1チーム6000円 園往復はがき・ファクス・Eメール(10面記入例)にクラブ名、種目別参加チーム数も書いて、5月28日(必着)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@nifty.com) 園毒島 ☎3332-8038(午後7時~9時)

日本フィル公開リハーサル

指揮者とオーケストラの音楽づくりを間近で体験

5月10日(金)午後1時 園杉並公会堂(上荻1-23-15) 園出演=アレクサンドル・ラザレフ(指揮[右写真])、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) 園小学生以上の方 600名(先着順) 園園文化・交流課 園開始後は入場不可

撮影 三浦興一

杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制1~3名)

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
	入門・初級・中級	各4回
ワード		各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門	3回
	写真加工	
	エクスペローラー	各4回
	プレゼンテーション	
趣味	名刺作成	各2回
	お絵かき	
	お名前シール	1回

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

スポーツ②



杉並区卓球選手権

6月9日(日)午前9時～午後9時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 男女別シングルス・ダブルス 区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録の方 280名(申込順) 区卓球連盟 1500円(区連盟加入者1000円。高校生以下500円)、ダブルス3000円(区連盟加入者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 申込書(区内体育館で配布。区卓球連盟 http://www.suginami-tta.org/からも取り出せます)を、5月13日～23日(必着)に三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 横尾 3315-4862

チャリティーゴルフ

6月11日(火)午前8時30分 東京ゴルフ倶楽部(埼玉県狭山市柏原1984) 18ホールストロークプレー 区内在住・在勤・在学の方ほか 80名(申込順) 5000円(別途プレー代3万140円ほか) 往復はがき・ファクス(10面記入例)に性別・生年月日・ハンディキャップ・交通手段も書いて、5月16日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局(〒168-0063和泉2-18-18 5930-2277) 同事務局 5930-2277

シルバーボウリング大会

6月30日(日)午後1時～5時 荻窪ボウル(上荻1-16-16) 60歳以上の方 30名(申込順) 1100円 電話番号で、6月12日までに荻窪ボウル 3398-1791 区ボウリング連盟・坂本 080-3201-4361

PTA学校対抗卓球大会

7月14日(日)午前9時～午後9時 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区内PTA関係者 45チーム(申込順) 1チーム4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申込書(区内体育館で配布。区卓球連盟 http://www.suginami-tta.org/からも取り出せます)を、6月27日(必着)までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 横尾 3315-4862

区民体育祭

リズムダンス交流会～心も体も若返るゆる体操&オリンピック応援ダンス

6月1日(土)午前10時～午後0時30分 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 園畑ひろみ、羽多野充絵 区内在住・在勤・在学の方 100名(申込順) 200円(保険料含む) はがき(10面記入例)で、5月20日(必着)までに山崎紀子(〒167-0042西荻北5-13-2) 東京都女子体育連盟杉並・飯島 3311-1415 運動ができる服装で、体育館履き持参。車で会場不可

軟式野球(学童の部)

6月2日～11月の毎週土・日曜日、祝日 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)ほか 区内に活動拠点を置く学童軟式野球チーム 1チーム高学年5000円。低学年3000円 申込書(請求方法はEメール 0151493101@jcom.home.ne.jp でお問い合わせください)を、5月9日(必着)までに区軟式野球連盟学童少年部連絡会・太田雅光(〒168-0072高井戸東3-33-19-201 6750-8640)へ郵送・ファクス・持参 野太田 6750-8640

ソフトバレーボール

6月9日(日)午前9時～午後7時 上井草スポーツセンター(上井草3-34-12) 園内男子自由、混合の部(コート内男子2名以下)、レディースの部、シニア&ビギナーの部 区内在住・在勤・在学中の中学生以上の方 120名(申込順) 5000円(当日) 申込書(区体育館で配布)を5月21日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟・飯島典子(〒166-0013堀ノ内1-8-3-20)へ郵送 飯島 090-4733-2886

インディアカ交流大会

7月14日(日)午前9時～午後5時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学中の中学生以上の方 20名(申込順) 500円 往復はがき(10面記入例)に性別も書いて、6月10日(必着)までに区インディアカ協会事務局・川崎哲也(〒352-0012埼玉県新座市畑中2-17-14) 川崎 090-1668-0713(午前10時～午後8時) 運動できる服装で、体育館履き・昼食持参。車で会場不可

スポーツ教室

シニアターゲットバードゴルフ教室

5月15日～6月5日の毎週水曜日、午前11時～午後1時(計4回。雨天中止) 塚山公園運動場(下高井戸5-23-12) 区内在住・在勤で60歳以上の方 20名(申込順) 電話番号で、区ターゲットバードゴルフ協会・高西 090-4719-1351 運動できる服装で、運動靴・ゴルフ用手袋持参

丈夫な足腰をつくるうなぎ教室 シニア

6月5日(水)・12日(水)・19日(火)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動 6月10日(月)・17日(月)・24

日(月)午後1時～2時=無理のない体操&身体の機能改善運動/計6回 ヴィムススポーツアベニュー(宮前2-10-4) 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 15名(申込順) 6480円 電話番号で、5月20日までにヴィムススポーツアベニュー 3335-6644(午前11時～午後5時) 同講座受講経験者へはご遠慮ください

水曜夜間ヨガ教室

6月12日・26日、7月3日・10日・17日・24日・31日、8月7日/いずれも水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計8回) 高井戸温水プール 区内在住で16歳以上の方 各10名(抽選) 各8000円 往復はがき(10面記入例)に性別も書いて、5月9日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同プール 3331-7841

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ボールで遊ぼう」

7月6日(土)午前10時～正午 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方 30名(抽選) 申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、福祉事務所、体育施設、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、6月11日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 同課 公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスが利用可。ヘルパー・家族との参加可。見学は随時受け付け(要事前連絡)。ボランティアも募集(電話・はがき・ファクス(10面記入例)で、6月11日(必着)までに同課 5307-0693)

区の後援・その他の催し・講座など 情報ぱけっと

申し込みは、各団体へ

催し

荻窪ハイアンフェスティバル 5月11日(出)・12日(日)午前11時～午後4時/荻窪タウンセブンビル(上荻1丁目)、荻窪駅前広場/踊りや歌のパフォーマンス/荻窪ハイアンフェスティバル実行委員会・三木 090-2632-2241

阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り 5月14日(火)～17日(金)(時間は店舗による)/阿佐ヶ谷の飲食店など140店舗/1日券4000円ほか/当日券=スタートロード商店街集会所(阿佐ヶ谷北2丁目)ほかで販売/園 サングラキッチン 5347-2464(午後7時～午後2時)/詳細は、同イベントホームページ参照

花と緑の野草まつり 5月18日(土)午前10時～午後2時/井草森公園/花・野菜の即売会、新潟県小千谷市など地方産品の直売、花のプレゼント抽選会ほか/園 東京商工会議所杉並支部 3220-1211

座の市 5月18日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並ととれた野菜や区交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/園 座・高円寺 3223-7500

ボイスカウト杉並第6団バザー 5月19日(日)午前10時～午後2時/桃井第三小学校/飲食模擬店、フリーマーケット、ゲームランドほか/西荻窪地域在

住の方/園 同バザー実行委員長・国保 090-2463-9736/フリーマーケット出店希望者はお問い合わせください

城西病院ホスピタリティコンサート 5月24日(土)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目)/出演=山内りのり(ピアノ)▶曲目=ベートーベン「交響曲第5番ハ短調Op.67『運命』」/70名(先着順)/園 同病院・平木 3390-4166

杉並チャリティー・ウォーク2019 5月26日(日)午前10時30分～午後3時30分(受け付け=午前10時30分～正午)/集合=高円寺中央公園▶解散=方南銀座商店街/500円。小学生以下100円/園 同実行委員会・奥村 090-6563-5983

善福寺川緑地公園・和田堀公園での自然環境観察会 6月1日(土)午前10時～正午/善福寺川緑地公園・和田堀公園▶集合=杉二小前広場/森林コンサルタント・武部令/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/300円/園 ファクス(10面記入例)で、NPO 法人善福寺水と緑の会・中島 3396-4505/園 同会・小谷 3392-8066

中央フィル定期演奏会 6月2日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=鈴木鐵雄(指揮)ほか▶曲目=ブラームス「交響曲第3番」ほか/4歳以上の方/1000名(先着順)/1000円/園 中央フィルハーモニア管弦楽団・城水 090-1125-1037/区民100組200名を招待(抽選)

往復はがき(10面記入例)で、5月18日(必着)までに中央フィル「広報すぎなみ」招待係(〒331-0064さいたま市西区佐川293-5武田方)

佐藤志津没後100年記念展 佐藤志津と私立女子美術学校 7月15日(祝)までの午前10時～午後5時(火・日曜日、祝日は除く)。ただし7月14日(日)・15日(祝)は開会/女子美術大学歴史資料室(和田1丁目)/園 同大学歴史資料室 5340-4658

講演・講座 看護週間 5月10日(金)・11日(土)午前9時～正午/佼成病院(和田2丁目)/認定看護師によるセミナー、管理栄養士・歯科衛生士による健康相談/同病院認定看護師ほか/園 同病院総務課 3383-1281

伝統文化いけばなこども教室 5月11日～2年1月25日の土曜日、午前9時30分～10時30分(計10回)/杉並第八小学校/小原くみ子ほか/区内在住・在学の小学生とその保護者/60名(申込順)/1万円/園 電話番号で、5月7日までに三浦 3316-8313

区民健康フォーラム2019 5月12日(日)午後0時30分～2時=無料体験(整形外科科)20名(申込順)、血圧測定ほか) ②2時10分～3時=講演討論会「医療とコラボしたダンスエクササイズの効果」③3時10分～4時10分=体験講座「ダレメダンス」/セシオン杉並/②③TRF SAMほか/区内在住・在勤・在学の方(③は小学生以上)/②500名(先着順) ③100名(抽選)/園 杉並区医師会事務局 3392-4114/③は②の会場時に抽選券配布

講演会「高齢期も地域で自分らしく暮らすために」 5月14日(火)午後1時～3

時/高円寺障害者交流館/石渡和実/障害者の家族・支援者/70名(先着順)/園 岩本 3334-7237

がん哲学外来メディカル・カフェin荻窪 5月18日(土)午後1時30分～4時/荻窪栄光教会(南荻窪4丁目)/荻窪栄光教会主管牧師・井上義美/がん患者とその関係者/60名(申込順)/園 申込書(区ホームページから取り出せます)を、がん哲学外来メディカル・カフェin荻窪事務局へファクス 3334-6331/園 同事務局 3334-1036

ボールウォーキング体験会 5月23日(土)午前10時～正午(雨天中止)/桃井原っぱ公園/区内在住で65歳以上の方/20名(申込順)/100円(別途ボールレンタル料200円)/園 電話番号で、5月16日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 090-4733-2886/飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

歴史講演会「江戸時代の上・下井草村～今川氏・用水・富士土」 5月25日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐ヶ谷地域区民センター/駒澤大学文学部非常勤講師・野本慎司/500円/園 杉並郷土史会・新村 3397-0908

医療講演会「抗パーキンソン病薬の服薬期間と便秘、類縁疾患について」 5月26日(日)午後1時～2時30分/阿佐ヶ谷地域区民センター/東京医科大学八王子医療センター脳神経内科科長・田口丈士/区内在住・在勤・在学の方/70名(申込順)/園 電話番号・ファクス(10面記入例)で、杉並パーキンソン病友会・小田 3390-6309

荻窪体育館

◆シニア・チャレンジスポーツ教室
～初めての太極拳

5月26日(日)午前9時～10時30分
園区太極拳連盟・高島和恵 園区内
在住・在勤で50歳以上の初心者 園
30名(先着順) 園550円

◆シニア・チャレンジスポーツ教室
～初めてのパドルテニス

初心者・経験者クラスで基本から
試合まで指導します。

5月28日～6月25日の火曜日、午
前11時～午後1時(6月18日を除
く。各計4回) 園区パドルテニス協
会 園区内在住・在勤で50歳以上
の方 園各30名(申込順) 園各2200
円 園往復はがき(10面記入例)に
テニス経験も書いて、5月10日(必
着)までに同体育館

◆太極拳入門 I

5月6日～7月3日の水曜日、午前
9時15分～10時45分(6月19日を除
く。計4回) 園下川和久 園区内在
住・在勤・在学で15歳以上の初心
者(中学生を除く) 園20名(抽選)
園2200円 園往復はがき(10面記
入例)で、5月14日(必着)までに
同体育館 園2歳～就学前の託児あり
(事前申込制。定員あり。1回500
円)

..... いずれも

園荻窪体育館(〒167-0051荻窪
3-47-2 ☎3220-3381)

高円寺体育館

◆親子チャレンジ体操教室II①バンダ②
コアラ

子育て

とび箱・マット・平均台・ボール
などを使います。自宅での体操

もレッスンします。

5月6日～7月6日の毎週土曜日①
午前9時～10時②10時～11時(各計
6回) 園野辺洋和 園区内在住の①
3歳半～4歳②2歳半～3歳半未満
のお子さんとその保護者/いずれも開
始日年齢 園各12組(抽選) 園各
4500円 園往復はがき(10面記入
例)にお子さんの氏名(ふりがな)・
生年月日・年齢も書いて、5月14日
(必着)までに同体育館

◆背骨コンディショニング I

5月6日～7月22日の毎週月曜日、
午後7時～8時30分(計8回) 園小
林伸江 園区内在住・在勤・在学で
15歳以上の方(中学生を除く) 園
20名(抽選) 園6400円 園往復
はがき(10面記入例)で、5月15日
(必着)までに同体育館 園2歳～就
学前の託児あり(事前申込制。定員
あり。1回500円)

◆コアトレーニング I

シェイプアップとインナーマッス
ルの強化を目指します。
5月6日～8月2日の金曜日、午後7
時15分～8時45分(7月12日を除く。
計8回) 園鈴木さやか 園区内在
住・在勤・在学で15歳以上の方(中
学生を除く) 園20名(抽選) 園
6400円 園往復はがき(10面記入
例)で、5月15日(必着)までに同
体育館 園2歳～就学前の託児あり
(事前申込制。定員あり。1回500円)

..... いずれも

園高円寺体育館(〒166-0003高
円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 園
車・バイクでの来館不可

すぎなみはじめの一步まつり
大人塾まつり2019

すぎなみ大人塾の卒業生が企画・運営する「大人塾まつり」。今年も地域
で活動する多くの方々の参加を得ながら、すぎなみの大人による、地域に一歩
を踏み出すためのおまつりを開催します。まるいドーム
の「移動式プラネタリウム」も同時開催します。



5月18日(土)午前10時～午後3時30分 園セシオン
杉並(梅里1-22-32) 園社会教育センター ☎3317-
6621 園主催=すぎなみ大人塾連

主な催し

..... 飲食&販売

体験農園・五日市すぎなみ村、永福 青柳、カフェ・レスパス、身体と心に優しい“ピ
ンクリボン・カフェ”、すぎなみやさい畑、どんまい福祉工房LOCAVORE(ロカヴォア)、
☆Jimmy's Paradise☆(ジミーズパラダイス)、Head Lock Cafe(ヘッドロックカフェ)、
KOUJI+(コウジプラス)、おぎくぼフレンチトーストほか

..... ワークショップ&催し物

紙芝居一座すかい、杉並発・旅する音楽会、五感で浸る初めての平家琵琶、朗読シ
アター「エントリのあるまちの出来事と11賢人」、杉並朗読グループ「虹の声」、アイ
ティ・エス(スマイルレンタカー)(福祉・介護車両の体験、だかしゃパーク(みんなで
「だかしゃ楽校」わくわく体験)、魂の語り部・全国キャンペーン 自殺防止・うつ病予
防対策推進、ブラックパネルシアターOJ10、お笑いASOBO(アソボ)、足裏も心もゆ
るむ元氣への小道、すぎなみマップPRC、地下で射的、夢を描いて夢コインGET!、高
井戸マジッククラブ、こどもの料理「こどもアイシングクッキーの会」、庚申みちくさア
ート市、千日紅同好会ほか

同時開催

声と話し方&聞く力を磨いて、コミュニケーションスキルアップ!

5月18日(土)午前10時30分～正午 園セシオン杉並(梅里1-22-32)
園良い声の出る呼吸法、ボイストレーニング、お顔の表情筋のエクササイズ
ほか 園魚住りえ 園500名(申込順) 園電話・ファクス・Eメール
(10面記入例)で、社会教育センター ☎3317-6620 ✉shakyo-city.
suginami.lg.jp 園託児あり

認知症サポーター養成講座 5月26日
(日)午後1時30分～3時30分/ゆうゆう
大宮前館/キャラバン・メイト 中目
昭男/区内在住・在勤・在学の方/10
名(申込順)/園電話で、5月25日
までにゆうゆう大宮前館 ☎3334-9640
サイエンスホッパーズ小中学生科学実
験教室 5月25日～2年3月の土曜日午後
(計9回)/松溪中学校ほか/専門講師
/小学4年生～中学生/24名(抽選)/
500円ほか/園サイエンスホッパーズ
hopsankamail@gmail.comに「メールお
知らせ配信希望」と書いて、5月10日ま
でに申し込み/園藤井 ☎090-7210-7315
/詳細は、同団体ホームページ参照
英語コミュニケーション講座(入門・
初級) 5月27日～7月8日の毎週月曜日
①午後1時30分～3時=入門②3時30分
～5時=初級(各計7回)/杉並区交流協
会(阿佐谷南1丁目)/クリス・スト
ロル/各12名(申込順)/各9500円
/園5月7日から電話・Eメール(10面
記入例)で、杉並区交流協会 ☎5378-
8833 ✉info@suginami-kouryu.org/
②は主に英語で行う

西高フォーラム 公開シンポジウム
6月1日(土)午後1時～4時30分/都立西高
等学校(宮前4丁目)/「人類が辿って
きた道～400万年前から現在、未来へ」
についての研究紹介/慶應義塾大学准教
授・河野礼子ほか/区内在住・在勤・在
学で中学生以上の方/300名(先着順)
/園西高会事務局 ☎3332-1688
共立女子大学・短期大学公開講座 ①
6月1日(土)②8日(土)午後1時～3時30分/共

立女子大学研修センター杉並寮(成田西
4丁目)/①知っておきたい!イクメン
事情②発達の特徴から考える子どもの事
故予防/①同大学看護学部専任講師・清
水信輔②同大学看護学部教授・西田志
穂ほか/区内在住・在勤・在学の方/各50
名(申込順)/園はがき(10面記入例)
で、5月22日(消印有効)までに同大学
公開講座係(〒101-8437千代田区一ツ
橋2-2-1)/園同大学公開講座係 ☎3512-
9981(平日午前10時～午後6時)/両日
講座後に「手軽に出来る健康体操」実施
記憶帳教室 初級簿記講座 6月5日～8
月7日の毎週水曜日、午前9時30分～
正午(計10回)/産業商工会館/東京
税理士会杉並支部所属税理士/区内在
住・在勤の方/20名(申込順)/1万
5000円/園電話で、5月31日まで
に杉並法人会 ☎3312-0912

善福寺上池樹木観察会 6月9日(日)午前
10時～正午(荒天中止)/都立善福寺
公園(善福寺3丁目) ▶集合・解散=
「善福寺公園」バス停前/環境カウ
ンセラー・六車貴美子ほか/区内在住・
在勤・在学の方/15名(申込順)/
100円。小学生以下無料/園ファクス
(10面記入例)で、NPO法人杉並環境
カウンセラー協議会 ☎3392-0606/
園同協議会 ☎3392-0606(午前10時
30分～午後3時30分)/歩きやすい服
装で、雨具・飲み物持参。長寿応援対
象事業 東京女子大学比較文化研究所主催公開
講演会 6月13日(木)午後2時55分～4時
25分(受け付けは2時15分から)/同

大学(善福寺2丁目)/浮世絵とジャ
ポニスム/園學院大学教授・藤澤潔
/500名(先着順)/園同研究所 ☎
5382-6413

河北総合病院
◆河北健康教室「頻尿・尿失禁セミ
ナーとリハビリテーションのプチ体
操」 6月1日(土)午後1時30分～3時30分
/細田工務店(阿佐谷南3丁目)/同
病院泌尿器科部長・村田明弘ほか/60
名(申込順)

◆河北健康教室 鷺の会「糖尿病の食
療法の実践」 6月8日(土)午後3時～4
時45分/同病院(阿佐谷北1丁目)/
同病院糖尿病・内分泌代謝内科科長
秋山義隆ほか/60名(申込順)

..... いずれも

園電話で、河北医療財団広報課 ☎
3339-5724(月～金曜日午前9時～午
後5時。祝日を除く)

東京衛生病院
◆認知症予防講座①入門クラス②実践
クラス 5月28日(火)、7月30日(火)①午
前10時～11時30分=簡易認知機能テ
スト、予防講話、脳トレ演習ほか②
午後1時30分～3時=脳トレ演習、グ
ループ作業等の実践ほか(7月30日
のみアロマセラピーあり)/同病院(天
沼3丁目)/同病院健康教育部科長・仲
本桂子/各日各回10名(申込順)/
①各3000円②各2500円ほか

◆減量ステップアップ講座 6月3日
(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・7月
1日(月)・8日(月)、正午～午後3時30分
(計6回)/同病院(天沼3丁目)/血

液検査、身体測定、講話、昼食、個別
食事サポートほか/同病院内科医師・
佐々木温子/10名(申込順)/3万
9960円

..... いずれも

園電話で、同病院健康教育部 ☎
3392-6151

その他

税理士による相続税無料相談会 5月
18日(土)午前9時30分～午後1時/東京税
理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/園
園電話で、5月17日までに東京税理士会
杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度
シルバー人材センターリサイクル自
転車の販売 5月20日(月)～22日(水)午前11
時～午後4時(荒天延期。初日は、9時
30分から整理券を配布)/リサイクル
自転車作業所(永福2丁目)/販売価
格=6700円～(先着順)/園リサイク
ル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日
曜日、祝日を除く)

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無
料相談会 5月27日(月)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/園東京都
行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537
あなたの力を地域でいかしてみませ
んか?「ささえあいサービス」日常生活
を行うのが困難な高齢者や障害のある
方への食事作りや掃除ほか ▶謝礼
=1時間800円(家事)、1000円(介
護)/18歳以上の方/園電話で、
杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎
5347-3131/会員登録後、研修を受講
(5月29日(水)午前10時～正午に実施)

*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。