

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

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。
 時5月13日(土)～16日(火)午前9時～正午
 場高井戸中学校(高井戸東1-28-1)
 高井戸中学校 ☎3302-1762

燃料電池自動車「H₂なみすけ号」の体験乗車会

燃料電池自動車「H₂なみすけ号」の体験乗車会を行います(運転はできません)。



時5月13日(土)・27日(土)、6月11日(日)・24日(土)午後1時30分～3時30分
 場日通自動車学校(宮前5-15-1) 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定各12組(申込順。1グループ4名まで) 申電話で、各開催日の前金曜日までに環境課環境活動推進係 他チャイルドシート等補助器具を使用の方は乗車不可。車での来場はご遠慮ください(無料バス利用可。日通自動車学校ホームページ参照)

◆新緑 えいふく寄席

時5月14日(日)午後2時～3時 場永福図書館 内出演=杉並江戸落語研究会・事例亭武蕉ほか ▶ 演目=「宿屋の仇討」ほか 定50名(申込順) 申電話または直接、永福図書館(永福4-25-7 ☎3322-7141)

障害者のつくる品物フェア

区内の障害者施設が一堂に集まり、手作り商品を販売します。
 時5月17日(水)・18日(木)午前11時～午後3時
 場区役所1階ロビー 障者生活支援課就労支援担当 他主催=すぎなみ仕事ねっと ▶ 協力=杉並区協働事業すぎなみマインドプロジェクト

◆大人のための朗読会「家族」

時5月20日(土)午後2時～3時 場西荻図書館 内演目=平岩弓枝「ちっちゃなかみさん」、山田太一「下町と山の手」ほか 申ちよっといのお話の会 区内在住の方ほか 定40名(申込順) 申電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

◆大人のための読み語り

耳で聞く小説の世界を体験してみませんか。
 時5月28日(日)午後2時～3時30分 場中央図書館(荻窪3-40-23) 内三浦哲郎、森絵都作品ほか1編の朗読 定40名(先着順) 場中央図書館 ☎3391-5754 他主催=やよいの会

◆高井戸図書館

◆親子おりがみ教室

「なつのもじといきもの」 時5月20日(土)午後2時～3時 内バッタ、チョウ、セミほかの折り紙 申日本折紙協会講師・藤本祐子 区小学生以下のお子さんとその保護者 定18組(申込順) 申5月2日から電話で、同図書館

◆映画会「アンネの追憶」

時5月21日(日)午後2時～3時40分 定40名(先着順) いずれも 場高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

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

講演・講座①

ミニセミナー

「外出に付き添ってほしい時に」

介助や見守りが必要な方に付き添うサービスや活動について学びます。
 時5月16日(火)午後1時30分～3時30分
 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、杉並区外出支援相談センターもびる ☎5347-3154

◆妊娠を望む方のための基礎講座

妊娠の仕組みや不妊についての基礎的な講座、体験プログラムです。
 時5月17日(水)午後1時30分～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内「妊娠についての基礎講座」(虹クリニック看護師)、体験プログラム「ひめトレとピラティスで妊娠力アップ」(スタジオサーティープラス指導員) 区内在住・在勤・在学で妊娠を希望している女性(カップルでの参加も可) 定15名(申込順) 申電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他動きやすい服装で参加。受講経験者は体験プログラムからの参加も可

◆はじめてのボランティア体験会～高齢者施設編

これからボランティア活動を始めた方向けの体験会とその説明会を開催します。
 時5月13日(土)午後1時30分～3時=説明会、17日(水)～27日(土)のうち1日4時間程度=体験会(計2回) 場杉並ボランティアセンター(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪5階)ほか 定15名(申込順) 費300円(保険料) 申電話で、5月10日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

要約筆記講習会入門講座

聞こえに悩む方へ、話し手の言葉を同時に文字によって伝える支援技術を学ぶ入門講座です。

時①体験講座=5月20日(土)午後1時～4時②入門講座(夜コース)=6月7日～7月12日の毎週水曜日、午後6時30分～8時30分(計6回) 場杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定①20名(先着順)②20名(抽選) 申②は往復ハガキ(記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、5月29日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 申 ☎3332-6121

◆大切な人に届けよう、はじめての絵がみ講座 シニア

世界に1枚しかないオリジナルの絵がみを届けましょう。
 時5月22日(月)午前10時～11時30分 場高齢者活動支援センター 申PFCアドバイザー・井上幸知子、小野美恵子 区内在住で60歳以上の方 定25名(申込順) 費300円 申電話または直接、5月22日までに高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

◆大人向け英語教育講座「声に出して英語をしゃべってみよう！」

英語での自己紹介や簡単なあいさつの方法などについてお話しします。
 時5月24日(水)午前10時～11時 場宮前図書館(宮前5-5-27) 申Jun International Preschool校長・榎谷都 区18歳以上の方 定30名(申込順) 申電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

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
下井草館(下井草3-13-9 ☎・FAX3396-8882)	包丁研ぎ講座～親切、丁寧にコーチします	6月10日(土)午前10時～正午 定10名(申込順) 費1000円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎・FAX3337-2266)	元気湧くわく講座～気楽にご参加ください	6月6日から毎月第1火曜日、午後2時30分～4時 各20名(先着順) 定
和泉館(和泉4-16-22 ☎・FAX3323-5663)	実演と種明かし・初心者のマジック入門!	5月14日から毎月第2日曜日、午後3時～4時30分 15名(申込順) 費1回500円(別途教材費) 定
永福館(永福2-4-9 ☎・FAX3321-6632)	みんなで歌おう～春と初夏の歌を中心に歌います	5月30日(火)午後2時～3時30分 定25名(申込順) 費300円
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎・FAX3395-1667)	フェイスストレッチングで若々しいお顔に	6月13日(火)・27日(火)午前10時30分～正午(計2回) 定14名(申込順) 費1000円
西田館(荻窪1-57-4 ☎・FAX3391-8747)	あなただけの美しい万華鏡を作ってみませんか	6月12日(月)午前10時～11時30分 定10名(申込順) 費800円
和田館(和田1-41-10 ☎・FAX3384-3751)	歌小屋～童謡、唱歌、懐メロを一緒に(茶菓子付き)	5月28日から毎月第4日曜日、午後1時～3時 各30名(申込順) 費1回500円 定

※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。

すぎなみ大人塾

すぎなみはじめての一步まつり 大人塾まつり2017

すぎなみ大人塾の卒塾生が企画・運営する「大人塾まつり」を今年も開催します。

大人気のパン屋さんをはじめ、お弁当、ドーナツなどカフェスタイルでおもてなし。野菜の販売や、ライブ、ワークショップ、展示販売等も行います。交流のある地域からの出店もあります。大人気、丸いドームの「移動式プラネタリウム」も同時開催。

時5月20日(土)午前10時～午後3時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内飲食&販売、ワークショップ&催し物 申社会教育センター ☎3317-6621 他主催=すぎなみ大人塾連



凡例 時日時 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

郷土博物館 古文書講座

江戸時代の庶民に関わる史料を中心に、杉並区内の古文書を交えて読む初心者向けの講座です。

開 6月3日(土)・10日(土)・17日(土)・24日(土) 午後2時～4時(全4回要出席) 場 郷土博物館 師 早稲田大学講師・久保貴子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 35名(抽選) 費 400円 往復ハガキ(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、5月20日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) 同館 ☎3317-0841

今日からはじめる血糖改善教室

開 6月9日(金)午前9時20分～午後3時30分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 講義と実技「糖尿病の予防と治療の最前線」「最新栄養情報」「続けて得する運動のコツ」、自己血糖測定と尿検査(血糖改膳食付き) 対 区内在住・在勤・在学の30～74歳で次のいずれかに該当する方とその家族①健診の結果でHbA1cが5.6%以上または空腹時血糖値が1dl中100mg以上の方②糖尿病の家族歴がある方③尿検査で糖が陽性だったことがある方 定 20名(申込順) 費 500円 同電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他 動きやすい服装で参加

杉並視覚障害者会館「杉並アイブラザ」

◆一般の方を対象に、三療(はり・きゅう・マッサージ)を行っています

開 午前9時～午後9時(水曜日、第3月曜日を除く。受け付けは午後7時まで) 費 30分=1800円/60分=3600円/90分=5000円

◆三療施術者を募集しています

区内在住の、はり・きゅう・マッサージ師の免許をお持ちの視覚障害のある方で、自営または就職することが困難な方に対し、仕事の場を提供します。

◆杉並視覚障害者会館の各種教室

内定①点字教室(前期・初級)=20名②ウインドウズ10体験会=5名③視覚障害者のためのIT機器講座=5名④料理=10名/いずれも申込順⑤三療=各20名(先着順) 対 区内在住・在勤・在学で①視覚障害のある方とボランティア

アの方②～④視覚障害のある方⑤視覚障害のある方で三療資格が必要 申 電話で、同館 他 日程等の詳細はお問い合わせください

……………いずれも…………… 場 同杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10 ☎3333-3444)

就労支援センター

◆働き続けるためのコミュニケーション対力講座

職場でのイライラを無理に抑え込まないための技術を学びます。

開 5月19日(金)午後1時～4時 師 精神保健福祉士・片柳光昭 定 10名(申込順)

◆こんな会社がいい会社!安心して働くために知識とマインドをアップ

成功と失敗の原因、労働法の知識、選ばれる人のポイントをお伝えします。

開 5月20日(土)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 定 14名(申込順)

◆非正規の働き方から抜け出す方法

開 5月23日(火)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 定 14名(申込順)

◆仕事の苦手意識を解消!感情の表現と会話力をアップする

仕事や日常での会話や自分のことをどう表現すればいいのかを具体的に学びます。

開 5月25日(木)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 定 14名(申込順)

◆履歴書に書く自己PRや志望動機の考え方と表現の仕方

企業の情報収集の基本と一貫性・説得力のある応募書類の書き方を教えます。

開 5月31日(水)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 定 14名(申込順)

……………いずれも…………… 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)

対 44歳以下で求職中の方 申 同電話で、就労支援センター ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆65歳からの身体能力測定会 シニア 自分の元気が分かります。

開 ①5月16日(火)=セッション杉並(梅里1-22-32) ②30日(火)=西荻地域区民センター(桃井4-3-2) ③6月20日(火)=高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)/いずれも午後2時～3時30分 対 運動機能、口腔機能(パタカ測定)、身長・体重の測定と結果判定、健康運動指導士による健康体操 対 区内在住の65歳以上で歩行に道具・介助の必要がない方 他 運動できる服装・靴で、飲み物・上履き(②③のみ。スリッパ不可)・お持ちの方ははつらつノート持参。長寿応援対象事業

◆6月「始めたいひとのウォーキング講座」 シニア

開 6月13日(火)・20日(火)・27日(火)午後1時30分～3時30分(計3回) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 対 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がなく、介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方 定 20名(抽選) 申 往復ハガキ(12面記入例)で、5月20日(必着)までに同センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 他 ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

……………いずれも…………… 場 荻窪保健センター ☎3391-0015

消費者センター

◆消費者講座「薬との上手な付き合い方」 市販薬の基礎知識や上手な使い方を学びます(実験あり)。

開 5月23日(火)午後1時30分～3時30分 師 くりすりの適正使用協議会講師 他 筆記用具・タオル持参

◆消費者講座「上手な病院のかかり方」

何科にかかればよいのか、医師に何をどのように伝えればよいのか、上手に病院や医師と関わるコツを学びます。

開 5月25日(木)午後1時30分～3時30分 師 池上内科循環器内科クリニック院長・池上晴彦 他 筆記用具持参

……………いずれも…………… 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各30名(申込順) 申 同電話で、同センター ☎3398-3141

環境活動推進センター

①かんきょう講演会 知っておきたい「電力・ガスの小売り自由化」

電力・ガス双方の代表事業者が企業の将来展望を含めた「エネルギーの自由化」について説明します。

開 5月20日(土)午後2時～4時 場 同センター 師 東京電力パワーグリッド荻窪支社支社長・丸茂功一、東京ガス西部支店支店長・大作和志 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話で、同センター 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。100円〈保険料〉)

②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)。

開 5月21日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 部品代 申 電話で、同センター

③裂き織りでコースター作り

開 5月25日(木)午前10時30分～午後0時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 100円 申 電話で、同センター

④日焼け防止にフル活用のキャブリーヌ(つば広帽)作り

開 5月27日(土)、6月3日(土)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 1500円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、5月10日(必着)までに同センター

⑤北区王子周辺エコツアー

江戸時代からある飛鳥山公園・旧古河庭園などを巡り、王子周辺の歴史と新緑を楽しみます。

開 5月29日(月)午前10時～午後3時 場 集合=JR京浜東北線王子駅北口改札前 ▶解散=JR京浜東北線上中里駅 師 杉並ネイチャー7・淀川正進 対 区内在住・在勤で6km歩ける方 定 20名(抽選) 費 320円。65歳以上250円(いずれも保険料含む) 申 往復ハガキ(12面記入例)で、5月15日(必着)までに同センター 他 昼食・飲み物・雨具等持参

杉並区シルバー人材センター
パソコン教室(少人数制)

開 6月講座=6月3日(土)～30日(金)▶7月講座=7月1日(土)～31日(月)(17日(祝)を除く)/時間は右表のとおり 場 内費 右表のとおり 定 各1～5名(申込順) 申 ハガキ・ファクス(12面記入例)に①コース名②教室名③曜日④時間帯、昼間の連絡先も書いて、6月講座は5月15日、7月講座は6月15日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 ☎3394-5004) 同分室 ☎3394-2253 他 別途、自宅パソコンでの個人指導や各種設定の出張サービスを1時間2040円で受け付けています。「写真加工」はデジタルカメラ等を持参



種別	①コース名	回数	費用	種別	①コース名	回数	費用
初歩	入門1(キーボード操作)	各4回	各9170円	活用	写真加工(GIMP)	各4回	各9170円
	入門2(入力の基本)				プレゼン(パワーポイント)		
	インターネット	各3回	各6900円	趣味※	ポストカード(ハガキ作成)	各2回	各4635円
メール	名刺作成						
ワード	ワード入門(基礎)	各4回	各9170円		お絵かき	1回	2470円
	ワード初級(編集、文書作成)				お名前シール		
	ワード中級(高度な編集)			メッセージカード	1回		
エクセル	エクセル初級(基本)	各4回	各9170円	全般※	Win8&10倶楽部	1回	2970円
	エクセル中級(データベース、関数と数式)						

※「趣味」および「全般」講座は清水教室でのみ開催します。

②教室名	③曜日	④時間帯
清水教室(清水3-22-4 2階)	月～金曜日	午前10時～正午、午後1時～3時
阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル 7階)	火・水・金曜日	午後6時30分～8時30分
	土・日曜日	午前10時～正午、午後0時30分～2時30分、3時～5時
荻窪教室(荻窪2-29-3 2階)	火・金曜日	午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分

※毎週同じ曜日・時間帯でのコースとなります。

※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。

講演・講座②

⑥着物で作務衣作り

⑥6月1日(木)午前10時30分～午後3時30分・15日(木)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1100円 往復ハガキ(12面記入例)で、5月15日(必着)までに同センター ①1日は昼食持参

⑦バスでオリンピック会場「海の森」に行く

⑦6月4日(日)午前9時～午後4時30分(雨天時内容変更あり) 場東京都「海の森」公園予定地、東京臨海広域防災公園「そなエリア東京」(江東区) ▶集合・解散=同センター ⑧「海の森」の葛を使ったリースフレーム作りと「そなエリア東京」での防災学習体験 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35名(抽選) 費800円(保険料含む) 往復ハガキ(12面記入例)で、5月15日(必着)までに同センター ⑨動きやすい服装・靴で、昼食・飲み物・敷物・軍手・筆記用具・雨具など持参

..... いずれも ⑩環境活動推進センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) ⑪③④⑥は長寿応援対象事業

家族介護教室

◆あなただけに伝えたい!～在宅サービス最新版

⑫5月17日(水)午後1時30分～3時 場方南会館(和泉4-42-5) 師ソソポケア在宅老人ホーム杉並・古市恵美子、セント

ケア看護小規模荻窪・白田志緒 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) ⑬☎電話で、ケア24南 ☎5929-2751

◆作ってみよう!あなただけのエンディングノート

⑭5月18日(木)午後2時～3時30分 場あなさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師成年後見支援センターヒルフェ 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) ⑮☎電話で、ケア24南 ☎5336-3724

◆認知症サポーター養成講座

⑯5月24日(水)午後1時30分～3時 場ゆうゆう堀内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師ケア24松ノ木職員 区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) ⑰☎電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530 ⑱終了後にサポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます



スポーツ

競技大会

⑲わんぱく相撲杉並区大会 ⑳子ども

⑲5月14日(日)午前9時～午後3時 場阿佐ヶ谷中学校(阿佐谷南1-17-3) 区内在住・在学の未就学児～小学生 定300名(申込順) ⑳同大会 ☎http://www.wanpaku-suginami.com/から申し込み ㉑同大会委員会事務局・鈴木 ☎080-3382-3790(午前9時～午後5時)

㉒「杉並区スポレク太極拳」交流会

㉒5月20日(土)午前9時～午後1時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学の方ほか 定120名(先着順) ㉓☎電話で、大羽 ☎3330-5258 ㉔体育館履き持参

住・在勤・在学の方ほか 定120名(先着順) ㉓☎電話で、大羽 ☎3330-5258 ㉔体育館履き持参

㉕春季ソフトテニスクラブ対抗戦

㉕6月4日(日)午前9時～午後7時(予備日6月11日(日)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) ㉖種目=一般(男子・女子)/シニア(男性60歳以上・女性50歳以上、男女混合(ミックスペア可)) ㉗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) 費1チーム6000円(当日) ⑳往復ハガキ(12面記入例)で、5月24日(必着)までに区ソフトテニス連盟・近藤真史(〒167-0032天沼2-18-18) ㉙近藤 ☎5932-4772(午後7時～9時)

㉚杉並区選手権(卓球)

㉚6月11日(日)午前9時～午後9時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) ㉛男女別シングルス・ダブルス(年代別) ㉜区内在住・在勤・在学または区内クラブ所属で、東京都卓球連盟に加盟している方 定280名(申込順) ㉝シングルス1000円(高校生以下500円)、ダブルス2000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963 杉並区卓球連盟」へ振り込み ㉞申込書(区体育館で配布)を、5月25日(必着)までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 ㉟横尾 ☎3315-4862(平日午前10時～午後5時)

㉞区民体育祭

㉞リズムダンス交流会～リズムダンスをカッコよく!大江戸東京音頭を踊ろう! ㉟6月3日(土)午前10時～午後0時30分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) ㊱西田

晶子、新田啓子 区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 費200円(保険料含む) ㊲ハガキ・ファクス(12面記入例)で、5月23日(必着)までに笠原武子(〒168-0063和泉4-17-33) ☎3313-5296 ㊳東京都女子体育連盟杉並・飯島 ☎3311-1415 ㊴他運動できる服装で、体育館履き持参。車で来場はご遠慮ください

㊵軟式野球(学童の部) ㊵子ども

㊵6月4日～11月末の毎週土・日曜日、祝日 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)ほか 区内在住・在学の小学生で連盟登録チーム 費1チーム高学年5000円、低学年3000円 ㊶申込書(請求方法はお問い合わせください)を、5月10日(必着)までに区学童軟式野球連盟・加納昭(〒167-0034桃井2-2-7-201) ☎3390-1069)へ郵送・ファクス・持参 ㊷加納 ☎3390-1069(午前10時～午後6時) ㊸審判も募集

㊹ソフトバレーボール

㊹6月11日(日)午前9時～午後7時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ㊺フリーの部(コート内男子自由)・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・在学で中学生以上の方 費1チーム3000円(当日) ㊻申込書(区体育館で配布)を、5月23日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟・飯島典子(〒166-0013堀内1-8-3-202)へ郵送 ㊼飯島 ☎090-4733-2886

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

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊿

スポーツ教室

高円寺体育館

◆バウンドテニス体験教室

グリーンの細長いコートで、柔らかいゴムのボールを打ち合います。
日時 5月7日(日)、6月4日(日)、7月2日(日)
午後1時～2時50分
講師 日本バウンドテニス協会認定指導員
対象 区内在住・在勤・在学の初心者
定員 各10名(先着順)
費用 各200円(中学生以下100円)
持ち物 上履き・タオル・飲み物持参

◆ミニテニス体験教室

ビニール製のボールを短めのラケットで打ち合います。
日時 5月27日(土)、6月24日(土)、7月22日(土)
午後1時～2時50分
講師 穂苅久美
対象 区内在住・在勤・在学の初心者
定員 各10名(先着順)
費用 各200円(中学生以下100円)
持ち物 上履き・タオル・飲み物持参

◆親子チャレンジ体操II教室①パンダ②コアラ

跳び箱・マット・平均台など、いろいろな運動で体力をつけます。
日時 6月3日～7月8日の毎週土曜日①午前9時～10時②10時～11時(各計6回)
講師 Ti Amo
対象 ①3歳半～4歳②2歳半～3歳半未満のお子さんとその保護者
定員 各12組(抽選)
費用 各4500円(子育て応援券利用可)
申込 往復ハガキ(12面記入例)に親子の氏名(フリガナ)、お子さんの生年月日・年齢・性別も書いて、5月17日(必着)までに同体育館

◆背骨コンディショニングI

背骨のゆがみを「ゆるめ」「矯正」「筋力向上」で整え、痛みのない体づくりを目指すプログラムです。
日時 6月5日～7月31日の毎週月曜日、午後7時～8時30分(計8回)
講師 小林伸江
対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)
定員 20名(抽選)
費用 6400円
申込 往復ハガキ(12面記入例)で、5月9日(必着)までに同体育館
回数 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◆杉十小温水プール

◆泳力アップ中級コース

全泳法で泳力を伸ばし、4種目完泳を目指します。
日時 5月21日(日)午前11時～11時55分
定員 10名(申込順)
申込 5月14日から電話で、同プール

◆アクアビクスタイム～初心者向け

日時 5月22日(月)午前10時～10時55分
定員 30名(先着順)

◆シニア・チャレンジ・スポーツ教室～パドルテニス①初心者②経験者

基本から試合まで指導します。
日時 6月6日～27日の毎週火曜日、午前

11時～午後1時(計4回)
講師 区パドルテニス協会
対象 区内在住で50歳以上の方
定員 各15名(申込順)
費用 各2200円
申込 往復ハガキ(12面記入例)で、5月12日(必着)までに同体育館

◆太極拳入門I

日時 6月7日～7月5日の水曜日、午前9時15分～10時45分(6月21日を除く。計4回)
講師 下川和久
対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く)
定員 20名(抽選)
費用 2200円
申込 往復ハガキ(12面記入例)で、5月13日(必着)までに同体育館
回数 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)



日時 5月21日(日)午前11時～11時55分
定員 10名(申込順)
申込 5月14日から電話で、同プール

◆ゴルフ基礎講座

日時 5月31日～6月30日、7月12日～8月11日の①水・金曜日午前10時30分～11時50分②水曜日午後7時30分～8時50分(各計5回)
講師 西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8)
対象 区内在住・在勤で20歳以上の方
定員 各6名(申込順)
費用 各1万2500円
申込 往復ハガキ・ファクス(12面記入例)で、各開講日の3日前(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3)
電話 042-463-5750
申込 電話 090-5560-0424
回数 振り替え受講可。無料貸し出しクラブあり

◆シニア初心者ゴルフ体験教室 シニア

基本動作から丁寧に教えます。
日時 6月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)午後1時30分～2時45分(計4回)
講師 ハイランドセンター(高井戸東3-11-7)
対象 区内在住・在勤・在学で60歳以上のゴルフ未経験者・初心者
定員 12名(抽選)
費用 8000円(保険料含む)
申込 往復ハガキ(12面記入例。2名まで連記可)で、5月16日(必着)までに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)
電話 同財団 5305-6161
回数 無料貸し出しクラブあり

◆丈夫な足腰をつくらう教室 シニア

運動を習慣づけるために、スポーツ施設に通ってみませんか。
日時 6月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶6月12日(月)・19日(月)・26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7回
講師 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4)
対象 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方
定員 15名(申込順)
費用 7560円
申込 電話で、5月25日までにヴィムスポーツアベニュー
電話 3335-6644(午前11時～午後5時)
回数 同講座の受講経験者は不可



朗読劇「夏の雲は忘れない～1945ヒロシマ・ナガサキ」 7月8日(土)午後2時～3時10分、5時～6時10分/座・高円寺/朗読=中村たつ、渡辺美佐子ほか/小学生以上の方/各248名(申込順)/2500円。高校生以下1000円/チケット販売窓口=5月10日から電話で、座・高円寺
電話 3223-7300ほか/夏の会・釘崎
電話 090-7175-6454

講演・講座
佼成病院看護週間「佼成から広がる看護の心」 5月10日(水)～12日(金)午前10時～午後3時/佼成病院(和田2丁目)/ミニセミナー・健康相談/佼成病院認定看護師ほか/各100名(先着順)/同病院総務課
電話 3383-1281

自衛隊の新任務と南スーダンのいま・N GO～現地の人々は何を求めているか 5月14日(日)午後2時～4時30分/SCF学生キリスト教友愛会(高円寺南5丁目)/日本国際ボランティアセンター代表理事・谷山博史ほか/区内在住・在勤・在学の方/60名(先着順)/500円/高円寺南9条の会・小林
電話 090-2226-4106

イスに座ってできるヨガ教室 5月16日～30年3月27日の隔週火曜日▶イスクラス=午前9時15分～10時▶元気クラス=10時15分～11時▶発散クラス=11時15分～正午/阿佐谷地域区民センターほか/小坂淑恵/区内在住・在勤・在学の方/各10名程度(申込順)/各1000円/ファクス(12面記入例)で、各開催日の7日前までにグロービス商工研究会
電話 5913-8105/同会
電話 050-3786-0801

歴史講座 室町時代の関東と杉並地域 5月20日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/郷土博物館学

芸員/500円/杉並郷土史会・新村
電話 3397-0908

家庭倫理講演会「つながる」 5月21日(日)午前10時～11時40分/杉並公会堂/夫婦・親子のあり方について/倫理研究所生涯局・粕谷喜久榮/区内在住・在勤・在学の方/194名(先着順)/1000円/家庭倫理の会杉並・小澤
電話 3321-5915

医療講演会「パーキンソン病治療の最新情報2」 5月21日(日)午後1時～3時/阿佐谷地域区民センター/順天堂大学脳神経内科・大山彦光/70名(申込順)/電話・ファクス(12面記入例)で、5月19日までに杉並パーキンソン病友の会・小田
電話 3390-6309

分譲マンション管理セミナー 5月23日(火)①午後1時30分～3時=セミナー「管理組合役員のやるべきことについて」②3時～4時30分=交流会/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/マンション管理士・柴田尚徳/区内在住のマンション管理組合役員、区分所有者ほか/各40名(①申込順②先着順)/①はファクス(12面記入例)で、5月19日までに荻窪マンション管理士会事務局
電話 5397-0686/同事務局
電話 5397-0686

学校開放公開講座 古典を楽しむ「説話から古事記へ」 6月1日(木)、7月6日(木)、9月7日(木)、10月5日(木)、11月2日(木)、12月7日(木)午後1時30分～3時30分(計6回)/向陽中学校/「信貴山の怪」ほか/元都立西高等学校教諭・牧野玲子/区内在住・在勤の方/40名(抽選)/往復ハガキ(12面記入例)で、5月10日(消印有効)までに向陽スポーツ文化クラブ(〒168-0073下高井戸3-24-1)/同団体
電話 3329-3935(日曜日のみ)

共立女子大学・共立女子短期大学 公開講座 ①6月3日(土)②10日(土)午後1時～3時30分(計2回)/共立女子大学研修センター杉並寮(成田西4丁目)/①健康長寿のための食生活～世代に合わせた乳酸菌の活用法②食品の飲み込みやすさとは～嚥下障害と嚥下困難者用介護食/共立女子大学教授・川上浩ほか/区内在住・在勤・在学の方/各50名(申込順)/往復ハガキ(12面記入例)で、5月24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)/同係
電話 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

明治大学公開講座「アメリカらしさ」とは何かについて考える 5月27日(土)午後1時～2時30分/明治大学和泉キャンパス(永福1丁目)/同大学法学部教授・矢ヶ崎淳子/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/250名(申込順)/電話で、5月26日までに明治大学リベリアアカデミー事務局
電話 3296-4423

東京衛生病院
◆健康祭 講演会「認知症とその予防について」 5月14日(日)午前11時～正午/東京衛生病院(天沼3丁目)/前浴風会病院院長・吉田亮一/70名(先着順)
◆認知症予防講座 5月30日(火)、6月27日(火)①入門編=午前10時～11時30分(全2回要出席)=認知機能テスト、運動、認知症予防講話ほか②実践編(入門編修了者向け。入門編と同時に申し込み可)=午後1時30分～3時=計算、漢字、記憶力などの脳トレ演習ほか/東京衛生病院/東京衛生病院健康教育科長・仲本桂子/①10名②20名(いずれも申込順)/①4000円②1回2000円/電話で、同病院

◆「減量ステップアップ講座」 6月5日～7月10日の毎週月曜日、正午～午後3時30分(全6回要出席)/東京衛生病院/減量のコツ、個別食事サポート、昼食、血液検査・体組成測定/東京衛生病院健診センター医師・佐々木温子/10名(申込順)/3万9960円/電話で、同病院
電話 3392-6151

初級簿記講座 6月7日～8月9日の毎週水曜日、午前9時30分～正午(計10回)/産業商工会館/税理士・本間慶喜/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/1万5000円/電話で、6月2日までに杉並法人会
電話 3312-0912

その他
税金なんでも相談会 5月12日(金)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/電話で、同支部
電話 3391-0411(平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))/相談時間は1人45分程度
税理士による相続税無料相談会 5月18日(木)午後1時～4時30分/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/電話で、5月17日までに同支部
電話 3391-1028/相談時間は1人40分程度
相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 5月22日(月)午後1時～4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/東京都行政書士会杉並支部
電話 0120-567-537
都立練馬特別支援学校学校公開 6月7日(水)午前9時50分～正午/都立練馬特別支援学校(練馬区)/全体会、校内見学ほか/中学2年生以下の入学希望者および保護者/ファクス(12面記入例)で、5月26日までに都立練馬特別支援学校
電話 5393-3550/同校
電話 5393-3524/上履き・ビニール袋(下足入れ用)持参