

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200株以上のバラをご観覧ください。
 5月12日(土)～15日(火)午前9時～正午
 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

5月12日(土)・26日(土)午後1時30分～3時30分
 日通自動車学校 (宮前5-15-1) 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) 各12名(申込順) 電話で、各開催日の前日までに環境課環境活動推進係 車での来場不可。無料バス利用可。詳細は日通自動車学校ホームページ参照



新緑 えいふく寄席

5月13日(日)午後2時～3時 永福図書館 出演=杉並江戸落語研究会・事例亭武蕉ほか 演目=「蒺藜問答」ほか 定50名(申込順) 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。
 5月17日(木)・18日(金)午前11時～午後3時
 区役所1階ロビー 障害者生活支援課 主催=すぎなみ仕事ねっと

春の英語絵本お話し

英語で歌ったり、クラフトやゲームもします。
 5月19日(土)午後2時45分～3時30分

西荻図書館 師西荻英語絵本の会 対小学1～3年生 定20名(申込順) 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

木登り体験 「ツリークライミング®」

5月27日(日)午前10時・11時・午後1時・2時(各回1時間程度) 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 師ツリークライミング®ジャパン 対小学生 定各回6名(抽選) 費各回1000円(保険料含む) 往復ハガキ(記入例)に学年、希望時間(第3希望まで)、保護者の氏名も書いて、5月9日(消印有効)までに南公園緑地事務所(〒168-0072高井戸東1-18-5) 同事務所 ☎3304-0521

中央図書館

◆展示「ねじめ正一展～常に詩人である」

ねじめ氏の詩人としての業績に光を当てて作品の紹介をすとともに、長嶋茂雄氏との思い出の品々も展示します。



▲ねじめ正一

5月12日(土)～7月4日(水)午前9時～午後8時(日曜日、祝日は5時まで。第1・3木曜日は休館)

◆「知の散歩道」読む名人・観る名人についてのなんやかや

5月12日(土) = 「研究者か、小説読みかーブルストからの問い」
 6月16日(土) = 「明治の人々は芝居をどう観たか」/ いずれも午後2時～4時
 ①白百合女子大学講師・池田潤
 ②白百合女子大学准教授・日置貴之 定各60名(先着順) 共催=白百合女子大学言語・文学研究センター

…… いずれも ……
 場 中央図書館 (荻窪3-40-23 ☎3391-5754)

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

高井戸図書館

◆古本交換市

読み終わった本の物々交換市です。
 5月12日(土)午後1時～4時

◆高井戸図書館映画会「アンネの追憶」

5月13日(日)午後2時～3時40分 定40名(先着順)

◆講演会 林佐知子の詩を楽しむ～「空の日」

5月26日(土)午後2時～3時 師詩人・林佐知子 対高校生以上の方 定40名(申込順) 電話または直接、同図書館

…… いずれも ……

場 高井戸図書館 (高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

講演・講座

英語教育講座「フォニックスって何? ～英語を楽しく読み書きしよう!」

英語の文字と音のルールや、読み書き障害の方にも有効な指導方法をご紹介します。

5月13日(日)午前10時～11時 場宮前図書館(宮前5-5-27) 師Jun International Preschool校長・榛谷都 対高校生以上の方 定30名(申込順) 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

妊娠を望む方へ～妊活ひろば みんなで語る「つどい」の場

5月19日(土)午後1時30分～4時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師ミニ講座「夫婦の上手なコミュニケーション術」、体験プログラム「妊娠力を高めるヨガ(足圧法)」、お話し 師不妊カウンセラー・池田麻里奈(右写真)



区内在住・在勤・在学の方(カップルでの参加も可) 定15名(申込順) 電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 動きやすい服装で参加

おしゃやかなプチバッグを折ろう

5月20日(日)午前10時～正午 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師自然流桐齋 区内在住の方 定22名(申込順) 費500円 電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

2050未来の暮らしの話をしよう～社会や環境はどう変わる?

人口問題や気候変動など、予測される未来の状況を知り、今から私たちができることを一緒に考えます。

5月26日(土)午後1時～3時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師持続性推進機構理事長・安井至(下写真) 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、社会教育センター ☎3317-6621 ☎3317-6620 ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp



はじめてのボランティア説明会

体験者の話もあります。
 5月26日(土)午後1時30分～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定15名(申込順) 電話で、5月23日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

犬のしつけ方・ふれあい教室

◆犬のしつけ方教室

初歩的なしつけ方(リーダーワーク等)を学びます。

5月27日(日)①午前10時～11時②午後1時～2時 対中学生以上の飼い主1人につき飼い犬1頭 定各15名(申込順) 往復ハガキ(記入例)に犬の名前・犬種・性別・年齢(月齢)も書いて、5月15日(消印有効)までにみどり公園課管理係 参加犬の条件=(1)生後6カ月以上(2)狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済み(当日確認できるものを持参)(3)鑑札の交付を受けている(当日持参)(4)生理中の雌は除く

◆犬とふれあい教室

5月27日(日)午前11時30分～正午 対小学生以下で犬を飼っていないお子さん(未就学児は成人の付き添いが必要) 定10名(申込順) 往復ハガキ(記入例)に付き添う方の名前も書いて、5月15日(消印有効)までにみどり公園課管理係



…… いずれも ……
 場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 師NPO法人日本同伴犬協会 見学も可

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 |
|-------------------------------|---|--|
| 西荻北館(西荻北2-27-18 ☎3396-8871) | 懐かしの曲を「歌声さろん」で歌いましょう | 毎月第2・4木曜日、午後3時30分～5時 定28名(申込順) 費1回600円 |
| 阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎3338-0436) | パソコン講座①6月エクセル基礎②7月ワード活用③8月親子でキッズプログラミング | 毎月第2～4水曜日、午後1時30分～3時30分(各月全3回要出席) 定各15名(申込順) 費各月4500円(別途教材費各月500円) |
| 下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161) | 「楽しい絵手紙」下手でいい、下手がいい | 毎月第1火曜日、午後2時～3時30分 定15名(申込順) 費1回500円(別途教材費) |
| 高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎3332-1076) | シャンテ・シャンソン～楽しく歌いましょう! | 毎月第2・4水曜日、午後2時～4時 定20名(申込順) 費1回800円 |
| 堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760) | 「手品教室」身近なものを使って楽しく | 毎月第1火曜日、午後1時30分～3時 師松永康男 定10名(申込順) 費1回500円(別途材料費300円) |
| 井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672) | 音楽健康指導士のカラオケde体操 | 6月1日から毎月第1金曜日、午前10時30分～11時30分 師吉川裕人 定15名(申込順) 費1回300円 |
| 浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815) | 初夏のリース教室 | 5月19日(土)午後1時～2時30分 師吉田直子 対高校生以上の方 定10名(申込順) 費800円(別途材料費1500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。いずれも長寿応援対象事業。

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

大田黒公園「小物づくり講習会」

「這い這い人形」を作ります。
 時6月3日(日)午前9時15分～午後0時30分 場大田黒公園 定20名(抽選) 費1000円 申往復ハガキ(12面記入例)で、5月15日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) 問同事務所☎3398-5814 問針・待ち針・はさみ・ピンセット・絹糸(白・黒・赤)持参

杉並視覚障害者会館「杉並アイプラザ」

◆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
 時午前9時～午後9時(水曜日、第3月曜日を除く。受け付けは7時まで) 費30分=1800円/60分=3600円/90分=5000円 申電話で、同会館

◆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

問①点字教室(前期・初級)=20名(申込順) ②オトングラス体験会=5名(申込順) ③アイフォン・アイパッド初級体験講座=5名(申込順) ④アイフォン・アイパッド中級体験講座=5名(申込順) ⑤パソコン講習会=5名(申込順) ⑥料理=10名(申込順) ⑦三療=各20名(先着順) 問区内在住・在勤・在学で①視覚障害のある方とボランティアの方②～⑥視覚障害のある方⑦視覚障害のある方で三療資格をお持ちの方 申①～⑥は電話で、同会館 問日程等の詳細はお問い合わせください

…… いずれも ……

場 問杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10☎3333-3444)

今日からはじめる血糖改善教室

時5月30日(水)午前9時20分～午後2時45分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 問「糖尿病の予防と治療の最前線」、最新栄養情報、食べて納得 美味しいランチ「血糖快膳」、歯周病予防のアドバイス、続けて得する運動のこつ 問東京医科大学名誉教授・植木彬夫、管理栄養士、理学療法士ほか 問区内在住の30～74歳で、次のいずれかに該当する方とその家族①1年以内の健診結果

でHbA1cが5.6%以上または空腹時血糖値が100mg/dl以上(治療中・治療中断を除く) ②糖尿病の家族歴がある ③尿検査で糖が陽性だったことがある 定20名(申込順) 費500円 申問電話で、5月28日までに荻窪保健センター健康づくり担当☎3391-0015 他動きやすい服装で、室内用運動靴持参。同講座受講経験者申し込み不可

家族介護教室

◆理学療法士によるイキイキ健康体操

シニア
 時5月15日(火)午前10時～11時30分 場浜田山四丁目第2アパート(浜田山4-3) 師トータルライフケア代表取締役・西海奉成 問区内在住で65歳以上の方 定20名(申込順) 申問電話で、ケア24成田☎5307-3822

◆はじめよう、ポールウォーキング!～2本のポールで安定歩行と介護予防

時5月23日(水)午後1時～3時 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師日本ポールウォーキング協会公認講師 問区内在住・在勤で60歳以上の方 定20名(申込順) 費500円 申問電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆介護の基本 車椅子の種類と操作について学ぼう

時5月25日(金)午後1時30分～3時 場介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 師アビリティーズ・ケアネット 問区内在住の高齢者、介護をしている家族 定15名(申込順) 申問電話で、ケア24善福寺☎5311-1024

◆認知症を楽しく予防するヒント

時5月27日(日)午後2時～4時 場グループホームなごみ方南(方南2-6-28) 師杉並区グループホーム連絡会 問区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申問電話で、グループホームなごみ方



南☎5929-2753

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)。 時5月20日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 定10名(申込順) 費部品代 申電話で、同センター

◆イチゴ型のアクリルたわし作り

時5月25日(金)午前10時30分～午後0時30分 定10名(申込順) 費1個100円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆フリーマーケットin高井戸

時5月27日(日)午前10時～正午 定募集区画=14区画(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、5月14日(必着)までに同センター 問業者出店不可。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



◆はじめての洋服のサイズ直し教室

時5月28日(月)午後1時30分～2時30分、2時30分～3時30分 定各5名(申込順) 費各600円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆手縫いで帽子作り 折りたためるレインハット

時6月2日(土)・9日(土)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 定10名(抽選) 費1500円 申往復ハガキ(12面記入例)で、5月16日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

◆着物で作業衣作り

時6月7日(木)午前10時30分～午後3時30分・21日(木)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 定10名(抽選) 費1500円 申往復ハガキ(12面記入例)で、5月16日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

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

就労支援センター

◆時代に振り回されない働き方～今を生き抜くために!

変化の激しい今を生きていくために必要な情報と世の中が求める働き方を学びます。 時5月15日(火)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 問44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆非正規職員の経験を活かした就職活動～社会環境に対応し自分らしく働く

時5月17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 問44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆働き続けるための「ためない」「くさらない」コミュニケーション対応力

時5月18日(金)午後1時30分～4時30分 師精神保健福祉士・片柳光昭 問44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆こんな会社がいい会社～安心して働くための知識とマインド

時5月19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 問54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆面接のポイント～マナー・自己PR・想定外の質問への応答

時5月23日(水)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 問44歳以下で求職中の方 定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

時5月25日(金)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 問54歳以下で求職中の方 定20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

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

難聴者や聞こえに悩む方を取り巻く状況や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。 時①5月19日(土)午後1時～4時=体験講座②6月6日～7月25日の毎週水曜日、午前10時～正午(計8回) 問区内在住・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(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24日(必着)までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「春のパソコン教室」

時5月27日(日)、6月10日(日)午前10時～正午(全2回要出席) 師ITスクエア杉並 問区内在住・在勤・在学で、障害のある中学生以上の方 定5名(申込順) 申往復ハガキ(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名と所在地、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、5月13日(必着)までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも ……

場 杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問同会館運営協議会事務局☎3332-6121☎3335-3581

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)

時場6月=6月2日(土)～29日(金) 7月=7月2日(月)～30日(月)(16日祝を除く) / 清水教室(清水3-22-4 2階)=月～金曜日、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・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室(荻窪2-29-3 2階)=火・金曜日/いずれも開催時間はお問い合わせください 問右表のとおり 問杉並区シルバー人材センター会員 定各1～3名(申込順) 費4回コース=9170円▶3回コース=6900円▶2回コース=4635円▶お名前シール=2470円 申ハガキ・ファクス(12面記入例)にコース名・教室名・曜日・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) 問同分室☎3394-2253 問個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、タブレット、スマートフォンの指導・設定)を1時間2040円で受け付けています

| 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 |
| ワード | 入門・初級・中級 | 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 | 各4回 |
| | エクスペローラー | |
| | プレゼン | |
| 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



競技大会

わんぱく相撲杉並区大会 **こども**

5月13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) 対区内在住・在学の小学生 定300名(申込順) 申同大会HP http://www.wanpaku-suginami.com/から5月6日までに申し込み 問わんぱく相撲杉並区大会実行委員会事務局・阿部 070-2170-4492(午前10時～午後5時) 他男子は上半身裸、女子は体操着で、短パンの上からまわしズボン着用

「杉並区スポレク太極拳」交流会

5月19日(土)午前9時～11時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤の方 定100名(先着順) 問赤津 3334-9849 他体育館履き持参

春季ソフトテニスクラブ対抗戦

6月3日(日)午前9時～午後7時(予備日=6月10日(日)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目=一般(男子・女子)/シニア(男女混合、男子60歳以上、女子50歳以上(ミックスペア可))。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 対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) 申往復ハガキ・Eメール(12面記入例)にクラブ名と参加種目も書いて、5月24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 busujima0303@nifty.com) 問毒島 3332-8038(午後7時～9時)

区民体育祭

「花の民踊大会」観覧者募集

5月20日(日)午前10時30分～午後4時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内民踊の演技 問杉並区民踊連盟・藤本 3314-0511

リズムダンス交流会～心も体もしなやかにリズムダンス&フォークダンス!

6月2日(土)午前10時～午後0時30分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師セツノ&サトヨファミリーダンススクール主宰・吉田サトヨほか 対区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 費200円(保険料含む) 申ハガキ・ファクス(12面記入例)で、5月22日(必着)までに笠原武子(〒168-0063和泉4-17-33 3313-5296) 問東京都女子体育連盟杉並・飯島 3311-1415 他運動できる服装で、体育館履き持参。車での来場不可

軟式野球(学童の部) **こども**

6月3日～11月の毎週土・日曜日、祝日 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)ほか 対区内に活動拠点を置く学童軟式野球チーム 費1チーム高学年5000円、低学年3000円 申込書(請求方法は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・久保田潤一(〒167-0032天沼1-2-3 3337-2777)へ郵送・ファクス・持参 問久保田 090-3337-3038(午前10時～午後6時)

ソフトバレーボール

6月10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) 内フリーの部(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 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費1チーム3000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1-8-3-202)へ郵送 問飯島 090-4733-2886

インドアカ交流大会

7月8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・在学中で中学生以上の方 定120名(申込順) 費500円 申往復ハガキ(12面記入例)に性別も書いて、6月11日(必着)までに区インドアカ協会事務局・川崎哲也(〒352-0012埼玉県新座市畑中2-17-14) 問川崎 090-1668-0713(午後6時～10時) 他運動できる服装で、体育館履き、昼食持参。車での来場不可

スポーツ教室

健康レクリエーション

5月9日～30日の毎週水曜日、午前10時～11時 場大宮前体育館 師高橋英子 対50歳以上の方 定各10名(申込順) 費1回500円 申電話または直接、大宮前体育館(南荻窪2-1-1 3334-4618)

シニアターゲットバードゴルフ教室

5月16日～6月6日の毎週水曜日、午前11時～午後1時(計4回。雨天中止) 場塚山公園運動場(下高井戸5-23-12) 対区内在住・在勤で60歳以上の方 定20名(申込順) 申電話で、区ターゲットバードゴルフ協会・鈴木 3392-0498 他運動できる服装で、運動靴・ゴルフ用手袋

持参

弓道・アーチェリー認定講習会

弓道場の利用には利用者証が必要です。講習会に参加し、認定を受けてください。

5月19日(土)=アーチェリー▶26日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対16歳以上で弓道またはアーチェリー経験者 定各36名(申込順) 申電話で、上井草スポーツセンター 3390-5707 他弓具一式と、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

ノルディック・ウォークで元気な足腰

6月3日(日)午前10時(雨天中止) 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 大方孝 対3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1080円(保険料含む。別途ポールレンタル料540円) 申電話で、スポーツハイツ 3316-9981 他ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業

水曜おためし夜間ヨガ

6月13日(水)・27日(水)、7月11日(水)・25日(水)午後6時15分～7時15分、7時30分～8時30分(各計4回) 場高井戸温水プール 師ヨガイストラクター・糸ゆう子 対区内在住で16歳以上の方 定各10名(抽選) 費各4000円 申往復ハガキ(12面記入例)に性別も書いて、5月8日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問同プール 3331-7841

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

阿佐ヶ谷荻窪飲み屋さん祭り 5月8日(火)～10日(木)・12日(土)=阿佐ヶ谷、16日(水)・17日(木)=荻窪/阿佐ヶ谷～荻窪の飲食店など160店舗(時間は店舗による)/1日券4000円ほか▶当日券=スターロード商店街集会所(阿佐谷北2丁目)ほかで販売/問サンダルキッチン 5347-2464(午後7時～午前2時)/詳細は、同イベントホームページ参照 看護週間イベント「佼成病院 看護週間」 5月11日(金)・12日(土)午前9時～午後1時/佼成病院(和田2丁目)/看護セミナー、健康相談ほか/佼成病院認定看護師ほか/問佼成病院総務課 3383-1281 アンネのバラに願いをこめて「朗読・アンネの日記」 5月12日(土)午後2時30分～3時30分/高井戸中学校/出演=アナウンサーグループSwimmy(朗読)ほか/小学生以上の方/450名(申込順)/申電話・Eメール(12面記入例)で、スイミー事務局 5934-7659 ask@swimmy.co.jp 荻窪ハワイアンフェスティバル 5月12日(土)午後0時30分～4時▶13日(日)午前10時45分～午後4時/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/フラダンス、タヒチアンダンス、ハワイアンソング/問荻窪ハ

ワイアンフェスティバル実行委員会・三木 090-2632-2241 武蔵台ウインドオーケストラ定期演奏会 5月13日(日)午後1時30分～3時30分/杉並公会堂/出演=水口透(指揮)ほか▶曲目=アルフレッド・リード「吹奏楽のための第3組曲パレエの情景」ほか/区内在住・在勤・在学の方/1000名(先着順)/問武蔵台ウインドオーケストラ 080-6561-4283 ボーイスカウトフェスタ2018 5月13日(日)午前10時30分～午後2時/カトリック高円寺教会(高円寺南2丁目)/活動紹介・体験、ゲームコーナー、模擬店ほか/年長～小学3年生とその保護者ほか/問ボーイスカウト杉並第5団・平野 090-2228-6704 城西病院ホスピタリティコンサート 5月18日(金)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目)/出演=小川道子(クラリネット)ほか▶曲目=サンサーンス「動物の謝肉祭」/問城西病院・平木 3390-4166 花と緑の井草まつり 5月19日(土)午前10時～午後2時/井草森公園/花と野菜の即売会、新潟県小千谷市等地方物産の直売、花のプレゼント抽選会ほか/問東京商工会議所杉並支部 3220-1211 座の市 5月19日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並でとれた野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/問座・高円寺 3223-7500 春の福祉バザー 5月20日(日)午前10時～午後3時/杉並・あしたの会福祉作業

所善福寺分室(善福寺3丁目)/問杉並・あしたの会福祉作業所善福寺分室 3399-8339 ボーイスカウト杉並第6団バザー 5月20日(日)午前10時～午後2時/桃井第三小学校/飲食模擬店、ゲームランドほか/問ボーイスカウト杉並第6団バザー実行委員長・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 「私の好きな杉並」を撮る会 写真展 5月23日(水)～6月1日(金)午前10時～午後5時(土・日曜日を除く。5月23日は正午から。6月1日は3時まで)/区役所2階区民ギャラリー/問「私の好きな杉並」を撮る会事務局・太久保 090-2676-8472 ハロー西荻 5月26日(土)・27日(日)午前10時～午後4時/JR西荻窪駅周辺、桃井第三小学校、高井戸第四小学校/スタンプラリー、万灯みこし(26日のみ)、なかよし広場、物産展、ドームシアターほか/問ハロー西荻実行委員会 3333-8511 杉並三曲協会定期演奏会 5月27日(日)午前10時30分～午後6時/セシオン杉並/曲目=「六段の調べ」ほか/500名(先着順)/問杉並三曲協会・沖津 3384-3475 杉並チャリティウォーク2018 5月27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=蚕糸の森公園▶解散=方南銀座商店街/区内在住・在勤・在学の方/500円。小学生以下100円/問杉並チャ

リティウォーク実行委員会・奥村 090-6563-5983 荻窪音楽祭 春の交流コンサート 5月28日(月)午後7時～8時45分/杉並公会堂/出演=岩根愛&川津直子デュオ▶曲目=グリーク「バイオリンとピアノのためのソナタ第3番ハ短調作品45」ほか/小学生以上の方/190名(申込順)/2000円/問チケット販売窓口=杉並公会堂 5347-4450/問荻窪音楽祭事務局 5347-0244 ビッグバンドコンサート「スイングイズヒア」 6月10日(日)午後3時～7時/セシオン杉並/出演=ビッグウイングほか/578名(先着順)/1500円/問東京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)=往復ハガキ(12面記入例)で、5月21日(消印有効)までに小浜賢治(〒168-0063和泉2-45-21) 講演・講座 地域で生きる 5月17日(土)午後1時～3時/高円寺障害者交流館/障害児・者の地域支援と連携について/中野敏子/障害がある方の家族・支援者/70名(先着順)/問杉並区手をつなぐ育成会・大森 090-7706-2184 JIA杉並土曜学校「建築家の本棚」 5月19日(土)午後1時～4時/角川庭園/トークイベント「私の一冊」/30名(申込順)/500円/申Eメール(12面記入例)に所属(勤務先等)、人数も書いて、5月18日までにJIA杉並地域会 suginami@jia-kanto.org/問同会土曜学校担当・中村 5305-2773

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7日(土)午前10時～正午 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方 定20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12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(事前予約制)。ボランティアも募集(電話で、6月12日までに同課)

荻窪体育館

◆生まれ!小学生ソフトバレーボール

5月6日(日)午前9時～11時 師 区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

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

5月12日(土)・26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

◆障がい者ユニカール体験教室

5月13日(日)午前11時～午後1時 師 日本ユニカール協会理事・石井功樹 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(先着順) 費100円

◆障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

音の出るボールをラケットで打ち合うスポーツで、視覚障害の有無に関係なく楽しめます。

5月19日(土)午後1時～3時 師 佐野守 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(申込順) 費100円 他 電話で、同体育館

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

ストレッチから型まで指導します。 5月27日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順) 費550円

◆太極拳入門I

6月6日～7月4日の水曜日、午前9時15分～10時45分(6月20日を除く。計4回) 師 下川和久 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定20名(抽選) 費2200円 往復ハガキ(12面記入例)で、5月12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 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

高円寺体育館

◆コアトレーニングI

6月1日～7月27日の金曜日、午後7時～8時30分(7月13日を除く。計8回) 師 鈴木さやか 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費6400円

往復ハガキ(12面記入例)で、5月9日(必着)までに同体育館 定2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◆親子チャレンジ体操II教室

①パンダ②コアラ 子育て 6月2日～7月7日の毎週土曜日①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 師 Ti Amo講師陣 区内在住で①3歳半～4歳②2歳半～3歳半未満のお子さんとその保護者(いずれも実施日年齢) 定各12組(抽選) 費各4500円 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15日(必着)までに同体育館



◆背骨コンディショニングI

6月4日～7月30日の月曜日、午後7時～8時30分(7月16日を除く。計8回) 師 小林伸江 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費6400円 往復ハガキ(12面記入例)で、5月9日(必着)までに同体育館 定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 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 他 車・バイクでの来館不可

ヴィムスポーツアベニュー

◆春の健康づくりフェスタ 施設開放デー

5月30日(水)午前10時～午後4時 内 各教室(スタジオ・コクーンヨガ・

プール)、スカッシュ体験ほか 区内在住で16歳以上の方 定200名(先着順) 他 詳細な内容・時間は同施設 ☎http://vimsports.net/参照

◆丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

6月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27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11日(月)・18日(月)・25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 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7560円 他 電話で、5月20日までに同施設 他 同講座受講経験者をご遠慮ください

…… いずれも ……

場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644 (午前11時～午後5時))

その他

キッズスポーツチャレンジin西荻

複数の種目測定を実施することで、楽しみながら自分の得意な運動分野を見つけることができます。 5月27日(日)午前10時～午後4時 場 桃井第三小学校(西荻北2-10-7) 内 10m走、バランス歩き、テニスボール投げ 定2歳～小学6年生(保護者同伴) 同文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当



「明治維新150年」を考える 5月19日(土)午後2時～5時/阿佐谷地域区民センター/古代女性史専門家の視点から天皇の生前退位を考える/埼玉学園大学名誉教授・服藤早苗/区内在住・在勤・在学で高校生以上の方/42名(先着順)/600円。学生300円/同杉並歴史を語りあう会・山本 ☎090-1804-5971

太宰サミット～青森x湯布院x荻窪 5月19日(土)午後2時30分～4時30分/ウェルファーム杉並/ゆふいん文学の森館長・柚野真也ほか/40名(申込順)/1000円/同Eメール(12面記入例)で、5月17日までにすぎなみ文化協会 ☎ttsuchiya@galaxy.ocn.ne.jp/同同協会・伴 ☎5388-5052

医療講演会「パーキンソン病の治療と日常生活」 5月20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・波田野琢/70名(申込順)/同電話・ファクス(12面記入例)で、5月18日までに杉並パーキンソン病友の会・小田 ☎3390-6309

認知症サポーター養成講座 5月24日(木)午後2時～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)/同電話で、5月23日までにゆうゆう大宮前館 ☎3334-9640

西高フォーラム「公開シンポジウム」 6月2日(土)午後1時～4時30分/都立西高等学校(宮前4丁目)/「自動車の自動運転がもたらす未来～その課題と社会的影響」/日本総合研究所チェアマン・エメリタス 高橋進ほか/区内在住・在勤・

在学で中学生以上の方/300名(先着順)/同西高会事務局 ☎3332-1688

共立女子大学・共立女子短期大学 公開講座 ①6月2日(土)②9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乳幼児期の子育てで大切にしたいこと～発達心理学の視点から②これからの医療の仕組み「地域包括ケア」に備える～在宅療養・介護を支える仕組みと予防法を知ろう/①共立女子大学家政学部教授・河原紀子②同大学看護学部教授・田口理恵ほか/区内在住・在勤・在学の方/各50名(申込順)/同ハガキ(12面記入例)で、5月23日(消印有効)までに共立女子大学・共立女子短期大学公開講座係(〒101-8437千代田区一ツ橋2-2-1)/同同係 ☎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

すぎなみ「名店」創業セミナー 6月6日(水)・20日(水)・7月4日(水)・18日(水)・25日(水)午後6時～9時(全5回要出席)/産業振興センター/中小企業診断士・原島純一/都内で創業を予定または創業5年未満の女性・39歳以下または54歳以上の男性/30名(抽選)/5000円/同Eメール(12面記入例)に性別も書いて、5月31日までにNPO法人CBすぎなみプラス ☎info@cb-sugiplu.org/同同団体 ☎6383-0875

戦国時代の郷土史～杉並の移り変わり 6月9日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/杉並郷土史家・新村康敏/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順)/300円/同杉の樹大同

窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

河北総合病院

◆河北健康教室 これだけは知っておきたい社会保障制度 介護編 5月23日(水)午後2時30分～3時30分/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/医療介護専門ファイナンシャルプランナー・木村誠/80名(申込順)

◆河北健康教室 孫育てを楽しもう 6月5日(火)午後2時～3時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/同病院小児科部長・勝盛宏/50名(申込順)

…… いずれも ……

同電話で、河北総合病院広報課 ☎3339-5724(月～土曜日午前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29日(火)、6月26日(火)①午前10時～11時30分=簡易認知機能テスト、認知症予防講話ほか②午後1時30分～3時=脳トレ演習、運動、グループ作業等の実践(26日のみウクレレ伴奏で歌う)ほか/東京衛生病院(天沼3丁目)/同病院健康教育部長・仲本桂子/区内在住・在勤の方/①各10名②各20名(いずれも申込順)/①各日3000円②5月29日=2000円、6月26日=2500円

◆「減量ステップアップ講座」 6月4日～7月9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(天沼3丁目)/減量のこつ、個別食事サポート、昼食、血液検査・体組成測定/同病院健診センター医師・佐々木温子/区内在住・在勤の方/10名(申込順)/3万

9960円

…… いずれも ……

同電話で、東京衛生病院健康教育部 ☎3392-6151

その他

税金なんでも相談会 5月14日(月)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/同電話で、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 ささえあいサービス協力会員登録説明会 5月17日(木)午前10時～11時、午後1時～2時/セシオン杉並/日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなどの説明/18歳以上の方/同電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131/当日参加可。後日2時間の研修に参加

税理士による相続税無料相談会 5月19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)/同電話で、5月18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21日(月)～23日(水)午前11時～午後4時(荒天延期。販売初日は午前9時30分から整理券配布)/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=6700円~/同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28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/同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

※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。