

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〉)。
★は、地域の団体との協働事業です。

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
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>
おもちゃの病院
時5月26日(土)、6月9日(土)▶受け付け＝午後1時30分～3時 師片岡末廣ほか
費実費 他1家族3個まで
囲碁講座①親と子の囲碁教室(入門編) ②女性のための囲碁入門
時6月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)
①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分(全4回要出席) 師囲碁インストラクター・林むつみ 対①5歳～小学4年生のお子さんとその親(祖父母含む)
②女性 定①15組30名②30名(いずれも抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月22日(必着)までに同センター 他②は長寿応援対象事業
………… いずれも ………

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
映画会「柘榴坂の仇討」
時5月25日(金)午後1時30分～3時30分
内出演＝中井貴一ほか 対小学生以下保護者同伴 定340名(先着順) 他車椅子席あり(5席。事前申込制)
自分のからだを知って元気に暮らそう!★
時5月26日(土)午後1時～4時 内上荻元気体操、落語公演ほか 他共催＝上荻元気プロジェクト
楽しく俳句をつくってみよう(初心者向き)
時5月29日(火)午前10時～正午 師現代俳句協会ジュニア部講師・小松よしはる 定20名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月23日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
気功ストレッチで全身を整えましょう!
現代のストレッチ運動に武術歩型と呼吸法を組み合わせて、全身を引き締めます。
時6月8日(金)・15日(金)午前10時～正午(計2回) 師日本スポーツ協会公認スポーツリーダー・豊澤直子 定60名(抽選) 費100円(保険料含む) 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月23日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
高齢者を穏やかに過ごす「物と心の整理術」
時6月12日(火)午前10時～正午 師あんしんネット整理コーディネーター・石見良教 定50名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月28日(必着)までに同センター 他長寿応援対

象事業
爆笑!相続騒動
夫婦や兄弟間などの相続争いをクイズにして、難しい相続税の制度を楽しく笑いながら学びます。
時6月18日(月)午前10時～正午 師税理士・満田将太、ファイナンシャルプランナー・伊達保彦 定30名(抽選)
申往復ハガキ(13面記入例)で、5月29日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
………… いずれも ………

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
「さいえんす」を楽しもう!さいえんす縁日★
気が向いたときに立ち寄って、目についた出し物で楽しむ「縁日」です。科学の知識も身に付きます。
時6月3日(日)午後1時～4時 内ホーバークラフト試乗体験、ポップコーンはミニミニ火山、チリメンモンスターを探そうほか 費100円 他缶バッジプレゼントあり▶協働先＝サイエンスホッパーズ、だがりや楽校
レクリエーションスポーツを楽しみませんか
時6月10日(日)午前10時～正午 内スポーツ吹き矢、ダーツほか 定60名(先着順)
海からの贈り物 シーボーンアートを楽しもう
海洋環境のお話と海岸漂流物(貝殻など)を使ったアート(シーボーンアート)の工作体験をします。
時6月30日(土)午後1時～3時 師本間清 対小学生以下保護者同伴 定20名(抽選) 費500円 申往復ハガキ(13面記入例)で、6月17日(必着)までに同センター
………… いずれも ………

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17
☎3314-7215
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
2018子どもフェスティバル★
時6月3日(日)午前10時～午後3時30分
内ヒップホップ&チアリーディング、ネパール民族舞踊、消防車や白バイとの記念撮影、キッズダンス、各種模擬店ほか 費一部有料
詐欺対策基礎講座「詐欺被害 私があうとは思えない」
時6月9日(土)午後2時～3時30分 内杉並警察署の防犯講話、東京都出前寄席講師による詐欺対策啓発落語 師杉並警

察署防犯係、消費生活アドバイザー・柴崎堯 定70名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月31日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
すぎなみ歴史探訪～地名から考える杉並のあゆみ
時内6月30日(土)=杉並の地名とその変遷▶7月7日(土)=地名から見える地域の姿/いずれも午後2時～4時。計2回 師前郷土博物館長・寺田史朗 定70名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、6月14日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
スポーツとしてのダーツを楽しもう!
時7月5日(木)・19日(木)午後2時～4時(計2回) 師NPO法人プロップK・石山恵子 定30名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、6月20日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
………… いずれも ………

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
セッション杉並まつり2018
時6月2日(土)・3日(日)午前10時～午後3時 内費2日＝さわやかウオーキング(10時集合)、阿波おどり(午後1時。500円〈小学生以下無料〉)、ゴールポールを体験(午後1時)、歌声喫茶セッション(100円)、お茶会(100円)、琵琶としの笛を楽しもう(午前11時・午後1時)、消防車・白バイ・ミニパトほか▶3日＝30周年記念・絆コンサート(午後1時)、クイックマッサージ(100円)、包丁研ぎ(受け付けは午後1時まで。1人2本まで。1本300円)ほか▶両日＝グループ作品展示、鉄道模型運転会、屋台村(焼きそばほか)ほか
やさしいフラダンス
時6月8日(金)・15日(金)午後1時30分～3時(計2回) 師長沼知恵子 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費各回100円(保険料) 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月28日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
ボイストレーニング
時6月12日～26日の毎週火曜日、午後2時～3時30分(計3回) 師山路唯 対区内在住・在勤・在学の方 定40名

(抽選) 費100円 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月28日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
ふれあい音楽会～古典津軽三味線と弾きがたり
時6月16日(土)午後2時～3時 師市川竹英 定80名(先着順)
………… いずれも ………

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
俳句のたのしみ
昭和を生きた俳人である細見綾子・澤木欣一の俳句人生をひもときながら作品を鑑賞し、実作と句会をします。
時6月27日(水)～29日(金)午前10時～正午(全3回要出席) 師俳誌「万象」編集長・江見悦子 定30名(抽選) 費100円 申往復ハガキ(13面記入例)で、6月12日(必着)までに同センター 他筆記用具、お持ちの方は国語辞典・歳時記持参。長寿応援対象事業

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/>
方南まつり
時5月20日(日)午前10時～午後3時 師方南区民集会所(方南1-27-8) 内落語(柳亭こみち)、マジック、三味線演奏、作品展示、押し花絵体験、模擬店
マジックの世界へようこそ
親子で楽しめるマジック教室も開催します。
時6月9日(土)午後1時～3時 師同センター 師明治大学マギーグループ奇術研究会 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定40名(先着順) 費200円
映画「スクール・オブ・ナーシング」と講演会
時7月7日(土)午後1時30分～4時 師方南会館(和泉4-42-5) 師外山病院院長・尚原正昭、「『たまご』たちのお目醒め」著者・山崎かおる 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定150名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、6月5日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

くらしのサポートステーション
子どもの学習支援、居場所事業

「中3勉強会&アドバンス」

お子さんの学習について不安なことはありませんか?
区では、「中3勉強会&アドバンス」の名称で、小学生～高校生を対象に、経済的な事情などで、十分な学習環境が得られないお子さんのための無料の学習教室と、周囲とのコミュニケーションに問題を抱え、学校・家庭以外の居場所を必要としているお子さんのための居場所提供事業を行っています。(毎週火曜日、午後6時～8時30分)
見学も可能です。参加ご希望の方は、事務局へお問い合わせください。▶事務局＝東京リーガルマインド☎080-9649-9813(火・木曜日午前10時～午後6時)
その他、就職や家計の管理、ひきこもりなど生活全般についてのご相談はくらしのサポートステーションへ。
問くらしのサポートステーション(天沼3-19-16ウェルファーム杉並1階☎3391-1751)▶開設時間＝月～金曜日午前8時30分～午後5時

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

食と住まいのふれあい広場

5月30日(水)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 内 食中毒の予防方法、手洗い実習、食品衛生協会によるパンフレット配布、住宅の換気等のパネル展示、手の汚れの観察、栄養バランスと1日の野菜量 園 杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991 他 来場者にお米を差し上げます(400名(先着順))

シニアのための就業情報展示とミニ相談会

5月31日(木)、6月1日(金)午前10時～午後3時 ▶ 相談受け付け=午前10時～11時30分・午後1時～2時30分 場 区役所1階ロビー 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 園 NPO法人竹箒の会 ☎5378-8179 他 事前予約可。電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179

荻外荘の北側敷地開放と建物内一部公開

6月2日(土)午前9時30分～午後3時 場 (仮称) 荻外荘公園(荻窪2-43) 園 小学生以上の方 園 みどり公園課 他 建物内一部公開あり(午前9時45分～午後2時15分(各回30分、計7回)。午前9時30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。古い建物のためバリアフリーになっていません。車での来場不可

高次脳機能障害者の家族交流会

「地域で暮らしていくために必要なこと」について学び、意見交換を行います。

6月16日(土)午後1時30分～3時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 園 高次脳機能障害者の家族 申 電話・ファクス(記入例)で、6月7日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☎3332-1826 他 当事者は別室で職員と一緒に過ごします ▶ 協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

大田黒公園 チェロとピアノのサロンコンサート

6月17日(日)午後1時～2時・3時～4時(各60分) 場 大田黒公園 内 出演=宮坂拓志(チェロ)、三又瑛子(ピアノ) ▶ 曲目=バッハ「G線上のアリア」ほか 区内在住の方 定 各45名(抽選) 費 各2000円 申 往復ハガキ(記入例。連記可)で、6月5日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) 園 同事務所 ☎3398-5814

講演・講座①

子育て支援講座「ことばにつながるわらべうたストレッチ」

5月23日(水)・30日(水)午前10時30分～11時30分(全2回要出席) 場 方南図書館 園 全日本太極拳協会上級コーチ・久保厚子 園 1歳半～3歳のお子さんとその保護者 定 10組(申込順) 申 電話または直接、方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100) 他 動きやすい服装で参加

小児救急講座 ～小児科医からのメッセージ

5月30日(水)午後1時30分～3時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 園 セキこどもクリニック院長・関兼英 園 0歳児(第1子)の保護者 定 25名

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

(申込順) 申 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116

足腰げんき教室

6月3日～24日の毎週日曜日、午前10時～正午(全4回要出席) 場 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 定 35名(抽選) 費 400円 申 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25日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) 園 同館 ☎3317-0841

番号	会場	日時(全4回要出席)
7	ウェルファー ム杉並(天沼3-19-16)	7月2日(月)・9日(月)・23日(月)・30日(月) 午前9時30分～11時30分
8	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	7月11日～8月1日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分
9	松の木ふれあいの家(松ノ木2-14-3)	7月4日～25日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分

郷土博物館 古文書講座

6月9日(土)午前10時～正午 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 園 日本アロマ環境協会理事・栗原冬子 園 区内在住の勤労者・区内在勤の方 定 50名(抽選) 申 電話で、高円寺保健センター(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

Yogaromaでココロとカラダをリフレッシュ!～ヨガとアロマを10倍楽しむ方法

6月9日(土)午前10時～正午 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 園 日本アロマ環境協会理事・栗原冬子 園 区内在住の勤労者・区内在勤の方 定 50名(抽選) 申 電話で、高円寺保健センター(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

(抽選) 申 ハガキ・ファクス(記入例)に職業も書いて、5月29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 ☎3392-7052) 園 同係 ☎5347-9077 他 動きやすい服装・バスタオルまたはヨガマット・筆記用具・タオル・水持参

親子孫3世代料理教室「みんな大好きアニメキャラクター太巻き寿司づくりに挑戦」

6月10日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 高齢者活動支援センター 園 メニュー=アニメキャラクター太巻き寿司、さっぱり豚汁、キラキラあじさいゼリー 園 NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子 園 親子2・3世代(5名まで。推奨年齢3歳以上) 定 30名(抽選) 費 1人500円(保険料含む) 申 往復ハガキ(記入例)に全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、5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) 園 同センター ☎3331-7841 他 エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き・筆記用具持参


スマホ・タブレット インストラクター養成講座

シニア向けに、IT機器の取り扱いを分かりやすく教えるための講座です。 6月11日(月)・18日(月)・25日(月)午後1時30分～3時30分(計3回) 場 ゆうゆう高円寺南館 園 NPO法人竹箒の会モバイルインストラクター 園 区内在住のおおむね55歳以上でスマートフォンを使っている方 定 15名(抽選) 申 ハガキ・ファクス(記入例)に志望理由も書いて、5月31日(消印有効)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 ☎5378-8179) 園 同館 ☎5378-8179

北海道名寄市の特産品が期間限定で注文できます

区の交流自治体、北海道名寄市の特産品を通信販売します。豊かな大地で育てられた新鮮野菜・果物を産地直送でお届けします。

販売期間 7月13日(金)まで
販売商品 アスパラ・とうもろこし・メロンなど
 ※詳細・申し込み方法は区ホームページをご覧ください。
問い合わせ
 なよろの畑自慢倶楽部 ☎01654-9-6711



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
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎☎3398-8738)	「スポーツ吹矢」でめざそう、健康増進!★	毎月第1火曜日・第3土曜日、午後1時30分～3時 定20名(申込順) 費1回600円(別途マウスピース代100円)
今川館(今川4-12-10 ☎☎5303-1501)	気軽に体験・カーリングのミニ版「カーレット」★	5月29日(火)午後1時30分～3時30分 定20名(申込順) 費500円
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎☎5364-9360)	介護しながら働けるのか? 経験者がぶっちゃける	毎月第1木曜日、午後7時～8時30分 定20名(申込順) 費1回700円
西田館(荻窪1-57-4 ☎☎3391-8747)	筋肉を鍛える! 「転ばないためのゆったり体操」★	毎月第4水曜日、午前10時～正午 定10名(申込順) 費1回200円
永福館(永福2-4-9 ☎☎3321-6632)	シニアのためのリズム体操★	毎月第1・3月曜日、午後1時30分～3時 定12名(申込順) 費1回500円
久我山館(久我山5-8-8 ☎☎3332-2011)	大人対象「英国式トラディショナルダーツ講座」	6月5日～7月24日の毎週火曜日、午後1時30分～3時(計8回) 定20名(申込順) 費5600円(別途テキスト代700円)
和田館(和田1-41-10 ☎☎3384-3751)	のびーるストレッチ～優しいからだの調整★	毎月第2土曜日、午後7時～8時 定10名(申込順) 費1回1200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。今川館は第1月曜日、第3木曜日は休館です。★は長寿応援対象事業。

講演・講座②

今日からはじめる血糖改善教室

6月13日(水)午前9時30分～午後1時 高円寺保健センター (高円寺南3-24-15) 内容「糖尿病予防と治療について・健診結果の見方」「糖尿病予防の食事について～野菜や塩分についての具体策」「歯周病予防のアドバイス」 講師 城西病院医師・田中祐希、管理栄養士・神田共美子、保健センター歯科衛生士 対象 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①空腹時血糖が100mg/dl以上またはHbA1cが5.6%以上②尿検査で糖が陽性だったことがある③糖尿病の家族歴がある(いずれも治療中、治療中断の方を除く) 定員20名(申込順) 申込電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他筆記用具持参

消費者講座 「家庭での食中毒防止対策」

6月14日(木)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) 講師 日本食品衛生協会・飯田信行 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員40名(申込順) 申込電話で、消費者センター ☎3398-3141 他筆記用具持参。1歳～就学前の託児あり(電話で、6月1日までに同センター。定員4名(申込順))

スギナミライフ学～持続可能なライフスタイルをデザインしよう

「90歳ヒアリング」を通して、環境制約下での未来のライフスタイルをバックキャストの思考で考えていきます。 時間①6月23日(土)=未来のライフスタイルを描くための90歳ヒアリング②7月7日(土)=デザイン力を高めるための聞き方、話し方③7月下旬(希望により訪問日を調整)=90歳ヒアリングの実践④8月11日(祝)=未来に残したい価値を考える⑤25日(土)=バックキャストで描く未来のライフスタイルデザイン/①②④⑤午前10時～正午(計5回) 場 セッション杉並 (梅里1-22-32) 講師 東京都大学環境学部教授・古川柳蔵 対象 区内在住・在勤・在学の方ほか 定員20名(抽選) 申込電話・ファクス・Eメール(13面記入例)で、6月6日までに社会教育センター ☎3317-6621 ☎3317-6620 ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp 他1歳～就学前の託

児あり(6月6日までに申し込み。定員あり)

①休日パパママ学級②休日母親学級

①7月8日(日)・22日(日)・29日(日)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。22日は午前のみ) ②7月22日(日)午後1時30分～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内容①もく浴実習、赤ちゃんの抱っこと着替え、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組) ②妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、妊婦体操、地域の子育て情報など(44名) 講師 助産師ほか 対象 区内在住の初産の方で①開催日現在妊娠24週から36週6日までの初産のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(カップルでの参加不可) 申込電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

家族介護教室

◆認知症サポーター養成講座

①ケア24松ノ木 5月23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) 講師 ケア24松ノ木職員 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員25名(申込順) 申込電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

②ケア24上井草

5月30日(水)午前10時～11時30分 場 上井草園(上井草3-33-10) 講師 キャラバン・メイト、ケア24上井草職員 対象 区内在住・在勤の方 定員15名(申込順) 申込電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

…… いずれも …… 他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

◆健康長寿のための筋力～正しい歩行とセルフケア

5月26日(土)午後1時30分～3時 場 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 講師



ハビリデイサービスえがお・福島頼太、千葉智礼 対象 区内在住の方 定員15名(申込順) 申込電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆フレイル予防の話～リハビリ専門職と一緒に学びましょう

5月30日(水)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう西田館(荻窪1-57-4) 講師 河北総合病院リハビリテーション担当部長・窪田幸生 対象 区内在住・在勤の方 定員20名(申込順) 申込電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

◆有料老人ホームの失敗しない見極め方～選ぶ時代ではなく、見極める時代へ

5月30日(水)午後2時～3時30分 場 介護老人保健施設ウエルファー(堀ノ内1-6-6) 講師 匠シニアサポート相談センター・小川智也 対象 区内在住の方 定員15名(申込順) 申込電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

◆老人ホームってどんなところ?～複雑化する高齢者施設の種類の

6月1日(金)午後1時30分～3時 場 シーダHATA(久我山3-26-5) 講師 介護施設研究所所長・齋藤弘毅 対象 区内在住の方 定員20名(申込順) 費200円 申込電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

◆歯の健康は長寿の秘訣 シニア

6月5日(火)午後1時30分～3時30分 場 グランドマスト浜田山(成田西3-16-2) 講師 歯科医師・塚原理央 対象 区内在住で65歳以上の方 定員30名(申込順) 申込電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

◆認知症の基礎知識～認定医に学ぶ接し方

6月9日(土)午前10時～11時30分 場 河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 講師 河北総合病院認知症認定医・片山真樹子 対象 区内在住・在勤の方 定員30名(申込順) 申込電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

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

6月2日(土)午前10時～11時 対象 求職中の方 定員20名(申込順) 他当日参加可

◆仕事をしやすくするコミュニケーション力～感情の表現と会話力アップ

6月5日(火)午後1時～4時 講師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対象

44歳以下で求職中の方 定員20名(申込順)

◆「かわす力」養成セミナー～職場での嫌な出来事をかわす技を学ぶ

6月8日(金)午後1時30分～4時30分 講師 精神保健福祉士・片柳光昭 対象 44歳以下で求職中の方 定員10名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

注意すべき求人条件やポイントを解説します。

6月13日(水)午前10時～正午 対象 求職中の方 定員20名(申込順)

◆会社の調べ方をマスターしよう～あなたにもできるweb企業研究法

6月15日(金)午後1時～4時 講師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対象 おおむね54歳以下で求職中の方 定員20名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①パワーポイント基礎②エクセル基礎

①6月18日(月)②25日(月)午前10時～午後3時 講師 PC専任講師・小林理佳、長沢春子 対象 44歳以下で求職中の方 定員各14名(申込順)

…… いずれも …… 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申込電話で、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

◆アロマの楽しみ方教室

6月17日(日)午前10時～正午 講師 AEAJ認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ 定員18名(抽選) 費500円

◆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)

6月24日(日)、7月22日(日)、8月12日(日)、9月23日(祝)午前10時30分～正午(計4回) 講師 音楽療法士・内田あずさ、栗田萌 定員15名(抽選)

…… いずれも …… 場 杉並障害者福祉会館 対象 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 申込 往復ハガキ(13面記入例)に障害の状況、介助者名、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、5月28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) 申込電話 ☎3332-6121 ☎3335-3581

初夏を楽しむ角川庭園まつり 「初夏の野点」 5月26日(土)午前10時・10時30分・11時・11時30分・正午(各30分。受付開始=9時30分) 江戸千家教授・ごとう夏雪 定員各8名(先着順) 角川寄席 5月26日(土)午後1時30分～3時30分(受付開始=1時) 出演=杉並江戸落語協会・荻灯亭飲太ほか 定員18名(先着順) 「角川庭園の花」展 6月10日(日)までの午前9時～午後5時(水曜日を除く) 角川庭園ガイドツアー 5月26日(土)午前9時30分・10時30分・11時30分(各20分。受付開始=9時15分) 講師 淀川正進 定員各15名(先着順) いずれも 場 角川庭園(荻窪3-14-22) ☎6795-6855

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 6月7日(水)午後1時(受付開始=0時30分) 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 出演=ピエタリ・インキネン(首席指揮者・右写真)、日本フィルハーモニー交響楽団 ▶ 曲目=メンデルスゾーン「真夏の夜の夢」(予定) 対象 小学生以上の方 定員600名(先着順) 文化・交流課 他開演後は入場できません

凡例 日時 場所 内容 講師 対象 定員 参加費(記載のないものは無料) 申し込み(記載のないものは直接会場へ) 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

