

講演・講座②

荻窪保健センター

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

時10月16日(水)午前10時～正午 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)

噛むことの重要性、摂食嚥下に必要な機能についての説明、口腔体操(舌・口腔周囲筋・パタカラ)ほか

◆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」

時10月21日(月)午前10時～正午 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)

◆旬の野菜をおいしく食べよう!親子クッキング

時10月26日(土)午前10時～午後1時 場同センター

◆本気ではじめる血圧改善!

時11月7日(木)午前9時20分～午後3時30分

ランチ付「さらばリスク!続けて得する運動のコツ」

荻窪保健センター(荻窪5-20-1)

就労支援センター

◆「かわすチカラ」養成セミナー～職場で起こる嫌な出来事をかわす技を学ぶ

時10月18日(金)午後1時30分～4時30分

◆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

時10月19日(土)午後1時～4時

◆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10月23日(水)午後1時～4時

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」～杉並の事例紹介

時10月30日(水)午前10時～11時30分

労支援コーナー ☎3398-1136

杉並保健所健康推進課

◆野菜を育てて、おいしく食べよう「体験!こまつなペランダ菜園」

時10月20日(日)午後1時～2時・2時30分～3時30分



◆杉並チャレンジ!フレイルチェックイベント

時11月8日(金)午後1時30分～4時

時11月8日(金)午後1時30分～4時

時11月8日(金)午後1時30分～4時

スポーツ



競技大会

すぎなみチャリティーゴルフ大会

時10月29日(火) 場森林公園ゴルフ倶楽部

秋季ソフトテニス選手権大会

時11月4日(休)午前9時～午後7時

情報のけっと

催し 女子美スピリッツ2019 岡田節子展

井戸西1丁目) / ミニ講座、喫茶コーナー、バザー、フリーマーケット

在勤・在学の方 / 50名(申込順) / 1000円。介助者・小学生以下無料

com / 区民5組10名を招待(抽選) = ファクス(12面記入例)

ダブルスだけの大会 (卓球)

12月8日(日)午前9時～午後7時 場 荻窪体育館 (荻窪3-47-2) 種目=男女別、一般混合、一般混合合計110歳以上 区内在住・在勤・在学の方ほか 定170組(申込順) 費1組1種目2000円(連盟未登録者3000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(区内体育施設で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せます)を、11月21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

◆バウンドテニス

11月10日(日)午前9時～午後6時 場 荻窪体育館 (荻窪3-47-2) 種目=午前=ダブルス(男子・女子・小中学生体験コーナー)▶午後=シングルス(男子・女子) 区内在住・在勤・在学の方 定70名(申込順) 費500円 申はがき・ファクス(12面記入例)に参加種目も書いて、10月15日(必着)までに区バウンドテニス協会・森重文子(〒167-0035今川1-2-3 3394-2663) 森重 080-1091-0997 他ラケットの貸し出しあり

◆馬術

11月23日(祝)午前11時～午後6時(受け付けは正午まで) 場 東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 種目=馬場馬術(A2課目。1種目のみ)。部班競技A(100鞍未満)、部班競技B(100鞍以上)、ジムカーナA(速歩、100鞍未満)、ジムカーナB(速歩、100鞍以上) / A・Bを選択し、2種目まで参加可 区内在住・在勤・在学で、参加種目に見合う乗馬歴を有し、スポーツ安全保険に加入している方 費2000円(別途エントリー料馬場馬術2000円。それ以外1000円) 申往復はがき(12面記入例)に乗馬歴と参加種目も書いて、10月22日(必着)までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18) 平野 3327-1749(午後7時～9時)

◆ゴルフ 11月29日(金)午前8時 場 八王子カントリークラブ(八王子市川口町2352) 18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 区内在住・在勤・在学の方とその同伴者 定80名(申込順) 費5000円(別途プレー費1万7000円ほか) 申往復はがき・ファクス(12面記入例)に性別・生年月日・HCと交通手段も書いて、10月20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・島崎 5930-2277

◆スポーツ教室

体験乗馬(引き馬) 子ども

11月23日(祝)午後2時40分 場 東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 区内在住・在学の小学生 定20名(申込順) 費500円 申電話で、10月22日までに区馬術連盟・中島 3382-8255

シニア・アーチェリー教室

10月27日(日)、11月10日(日)・24日(日)、12月8日(日)・22日(日)、2年1月12日(日) 午前9時～正午(計6回) 場 上井草ス

portsセンター(上井草3-34-1) 区内在住で①60歳以上②大学生～59歳の方(学連加入者を除く) 定①20名②5名(いずれも抽選) 申はがき(12面記入例)に性別も書いて、10月13日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12) 小杉 3390-6839(午前9時～午後9時) 他弓具の貸し出しあり

ヴィムスポーツアベニュー

◆運動不足改善 カラダ若えろう教室 11月2日～12月28日の土曜日、午前10時15分～11時05分(11月23日を除く。計8回) 定20～64歳の方 費8800円

◆丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

11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▶11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ない方 費7700円

◆Saturday Brunch Time II (自由参加型)～リセットヨガ

10月12日(土)・26日(土) 午前11時15分～午後0時45分 場 梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各50名(先着順) 費各550円

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳 10月27日(日) 午前9時～10時30分 場 区太極拳連盟・高島和恵 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順) 費550円

◆大宮前体育館 ◆美姿勢トレーニング+ストレッチポール 10月5日～2年3月28日の土曜日、午後2時30分～3時30分(第2土曜日、祝日、12月28日、2年1月4日を除く) 定各20名(先着順) ◆健康体カづくり教室 10月7日～2年3月30日の月曜日、午後3時15分～4時15分(祝日、休日、12月30日を除く) 定各25名(先着順)

◆オリパラ懇談会発「レッツチャレンジ! クリケット!」 クリケットの基本動作「打つ」「投げる」が体験できます。簡単なゲームにも挑戦できます。 10月20日(日) 正午～午後3時 場 桃井第三小学校(西荻北2-10-7) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 場 文化・交流課オリンピックパラリンピック連携推進担当

ピーズ講座「スワロフスキー 香水型ペンダントトップ作り」 10月27日(日) 午前10時～午後1時 / 方南会館 / 柴木郁子 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 2400円 / 申電話・Eメール(12面記入例)で、「そら」ガーデン堀ノ内住宅事務局 070-3175-6779 horinouchi_sora@yahoo.co.jp (電話は、月～金曜日 午前9時～午後5時) / 長寿応援対象事業 認知症サポーター養成講座 知っておきたい身近な認知症とその対応 10月27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 / 区内在住・在勤・在学の方 / 10名(申込順) / 申電話で、10月26日までにゆうゆう大宮前館 3334-9640 野川をポールで歩こう 10月29日(火) 午前9時30分～正午(雨天中止) / 栗山公園(小金井市)ほか▶集合=JR東小金井駅nonowa改札口 / 5.5kmコース、3.5kmコース / ポールウォーキングの経験がある方 / 30名(申込順) / 100円(別途ポールレンタル料200円) / 申電話で、10月21日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・北沢 080-5524-3971 文化講演会「荒俣宏 怪異・妖怪文化を語る」 10月30日(水) 午後8時～9時 / 杉並区医師会(阿佐谷南3丁目) / 荒俣宏 / 区内在住・在勤の方 / 100名(先着順) / 申電話で、10月18日までに東京税理士会杉並支部 3391-1028 / 1人40分程度 ◆行政書士による無料相談会 10月21日(月) 午前10時～午後4時 / 区役所1階ロビー / 相続、離婚、金銭問題等書類と手続きなど ◆相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 10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 ◆いずれも ◆東京都行政書士会杉並支部 0120-567-537

途テキスト代1000円) / 申電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人日本失語症協議会 5335-9756 5335-9757 東京文化財ウィーク2019 郷土史講座見学会 11月9日(土) 午前8時45分～午後0時30分 / 銀杏稲荷神社、田中家長屋門、妙正寺、天沼稲荷神社、天沼熊野神社ほか▶集合=西武新宿線下井草駅南口▶解散=天沼弁天池公園 / 杉並郷土史会会長・新村康敏ほか / 500円(保険料含む) / 申往復はがき(12面記入例)に性別、職業も書いて、10月20日(必着)までに同大学公開講座係(〒168-8508大宮2-19-1) / 同大学学務部教務課 3313-0146 絵手紙で東京五輪・パラリンピック2020を応援しよう 11月17日(日) 午前10時～11時30分・午後1時～2時30分 / セシオン杉並 / 日本絵手紙協会公認講師・小松原恭子ほか / 各30名(申込順) / 各300円 / 申往復はがき(12面記入例)で、10月15日(必着)までに小松原恭子(〒166-0012和田3-48-1) / 同小松原 3312-7021

◆地域のひと考える around杉並健康ライフ2019 11月10日(日) 午前10時～午後4時 / 阿佐谷地域区民センター / セミナー・座談会「災害に対応できる街づくり」、簡易検査(骨密度、肺年齢ほか)、料理教室、屋台ほか / 詳細は、同財団ホームページ参照 ◆河北健康教室「認知症、脳梗塞、痺れについて」 11月30日(土) 午前10時～11時45分 / 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) / 同病院神経内科副部長・荒木学ほか / 60名(申込順) / 申電話で、河北医療財団 ◆いずれも ◆河北医療財団 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 ◆子育て学級(幼児クラス) 10月16日(水)、11月20日(水) 午前10時～正午 / 同病院(天沼3丁目) / 健康や基礎体力維持の方法、うつにならないためのコーチング講座ほか / 同病院小児科医師・保田典子 / 区内在住・在勤の方ほか / 各日10名(申込順) / 各日2000円 / 申電話で、同病院健康教科 ◆健康セミナー「頻尿、尿漏れなど、オシッコの悩みについて」 11月6日(水) 午後2時～3時 / 同病院(天沼3丁目) / 同病院泌尿器科医師・川田由里子 / 区内在住・在勤の方ほか / 70名(先着順) ◆いずれも ◆同病院健康教科 3392-6151 その他 ファミリー・サポート・センター協力 会員募集説明会 10月9日(水) 午前10時～11時・11時～正午 / 高円寺北区民

集会所 / 保育園等への子どもの送迎や預かり活動を始めた方への説明会 / 区内または隣接区市在住の20歳以上で各研修に参加できる方 / 申電話で、東京税理士会杉並支部 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 シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 10月15日(火)～17日(木) 午前11時～午後4時(荒天中止。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=6800円～(先着順) / 同リサイクル自転車作業所 3327-2287(土・日曜日、祝日を除く) 税理士による相続税無料相談会 10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) / 申電話で、10月18日までに東京税理士会杉並支部 3391-1028 / 1人40分程度 東京都行政書士会杉並支部 ◆行政書士による無料相談会 10月21日(月) 午前10時～午後4時 / 区役所1階ロビー / 相続、離婚、金銭問題等書類と手続きなど ◆相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 10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 ◆いずれも ◆東京都行政書士会杉並支部 0120-567-537