

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))。

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
http://www.igusahome.sakura.ne.jp/
落語とコントで初笑い 新春いざざ芸会

時2年1月22日(水)午後2時～4時 内出演=昔々亭慎太郎ほか 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2年1月7日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

おもちゃの病院

時2年1月25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

…… いずれも ……

場井草地域区民センター

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/
もっと知りたい中東～石油の国の宗教・社会・文化

時2年1月19日(日)午後1時30分～3時30分 師元石油公団中東事務所長・石田聖 定50名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、2年1月5日(必着)までに同協議会

初心者のための俳句教室

時2年2月1日(土)・8日(土)・15日(土)・29日(土)午後1時30分～3時30分(計4回) 師俳人協会会員・野崎海芋 定20名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、2年1月12日(必着)までに同協議会

…… いずれも ……

場荻窪地域区民センター

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
http://www.asagaya-kyogikai.org/
子ども体験教室「ストレッチ&バレエ」

時2年1月18日～2月22日の毎週土曜日、午後2時～4時(計6回) 師小林エミ 定3歳～小学生(保護者同伴可) 定15名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2年1月8日(必着)までに同協議会

激変する国際情勢 緊張緩和に舵切ったトランプ外交

時2年1月26日(日)午後2時～4時 師ニュースクラ代表・土屋直也 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2年1月14日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

子どものための創作紙芝居～今昔物語を聞いて物語を創作してみよう

時2年2月2日(日)・16日(日)午後1時30分～3時30分 師「今昔物語集」研究者・石井とし子 定小学生(保護者同伴可) 定各15名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2年1月15日(必着)までに同協議会

これであなたもコミュニケーション上手 アナウンサーが教える話し方講座

時2年2月9日(日)午後2時～4時 内アナウンサーの「伝わる話し方」、人間関係を豊かに「会話が続く話し方」、伝える声になる技術を学ぶ「ボイストレーニング」 師元NHKアナウンサー・稲垣文字 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2年1月25日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場阿佐谷地域区民センター

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
http://www.koenji-kyogikai.org/
子どもと楽しむ読み聞かせを学ぼう!

時①2年1月10日(金)②24日(金)③2月7日(金)午後1時30分～3時30分(計3回)

内①講義②③実技指導 師對馬初音 定16名(抽選)

自宅で最期まで過ごす～訪問診療医の立場から

時2年1月17日(金)午後1時30分～3時

内師「地域包括支援センターの役割」(ケア24職員)、「在宅医療について」(あんクリニック訪問診療院長・河陽芳正) 定60名(抽選)

…… いずれも ……

場高円寺地域区民センター 申往復はがき(12面記入例)で、12月23日(必着)までに高円寺地域区民センター協議会 他長寿応援対象事業

みんなで銭湯に行こう

ゆず湯

冬至に「ゆず湯」に入ると、無病息災で暮らせると言われています。
時12月22日(日)(開催日の異なる銭湯あり) 費470円。小学生以下無料 他大人はくじ引きあり

初湯

時2年1月1日(祝)～6日(月)のうちいずれか1日(各銭湯で異なります) 費470円。小学生180円。幼児80円 他十支の石けんをプレゼント(各銭湯数量限定)

…… いずれも ……

場杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)



被災地に音楽を



～日本フィルハーモニー交響楽団写真展

福島県南相馬市での支援の様子を中心に、日本フィルのさまざまな活動をご紹介します。

時12月16日(月)～27日(金)午前9時～午後5時(22日(日)を除く。27日は4時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 文化・交流課



▲南相馬市立原町第一中学校吹奏楽部との合同演奏の様子(南相馬市)

毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。/

すぎなみ学倶楽部



五輪イヤー目前! ご近所スポーツのすすめ

いよいよ来年は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます。この機会に、観戦だけではなく、スポーツにチャレンジしてみませんか。

杉並には気軽に利用できる区立体育館が6カ所あり、中でも最も規模の大きい施設が上井草スポーツセンターです。かつてこの場所には、プロ野球や大学野球に使われた上井草球場がありましたが、昭和39年に上井草給水所配水池に姿を変え、その3年後、今の施設の前身となる上井草総合運動場が配水池の上に造成されたという歴史があります。平成10年に開設した現在のメイン施設の一つは、面積2万4945㎡の広さを誇る人工芝グラウンドです。周囲は1周650mのジョギング・ウォーキングコースになっており、朝6時から利用できます。同センター主催の教室も種類豊富で、健康体操、ヨガ、ダンス、FC

東京普及部所属コーチが指導するサッカー教室など、子どもから高齢者まで楽しめます。

また、区立の屋内温水プールは4カ所あり、夏だけでなく、一年を通して楽しめます。平成26年にオープンした大宮前体育館は、バリアフリーの配慮が行き届いたスタイリッシュな施設です。健康増進プールと幼児プールは床が柔らかく滑らない素材のため、安心して利用できます。併設のジャグジーでリフレッシュするのもおすすめです。

すぎなみ学倶楽部では、杉並のスポーツ施設の歴史や特徴などを紹介しています。永福体育館がイタリアビーチバレーボールチームの東京2020オリンピック事前キャンプ地として利用されるのも、うれしいニュース。皆さんも身近な施設を上手に活用して、来年は「スポーツを楽しむ一年」にしましょう。(夏)



昔は、プロ野球にも使われる上井草球場があったんだね

写真提供: 上井草スポーツセンター

すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶文化・雑学▶杉並のさまざまな施設▶上井草スポーツセンター



▶文化・雑学▶杉並のさまざまな施設▶大宮前体育館



他の記事もご覧ください

場産業振興センター観光係 ☎5347-9184



イベント情報や区からのお知らせをSNSで発信中! ぜひフォローしてね♪
杉並区広報課ツイッター: @suginami_koho 杉並区広報課フェイスブック: @suginamikukohoka



杉並区 ツイッター



「ブレイルメモスマート Air」の体験
 時 2年1月26日(日)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分 場 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 内 小型の点字ディスプレイ手帳での点字の読み書き 区 区内在住で視覚障害のある方 定 各回5名(申込順) 申 電話で、杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444 (午前9時～午後5時〈第3月曜日を除く〉)

「実践!創業セミナー」杉並・中野で創業しよう

時 2年2月1日～22日の毎週土曜日、午前10時～午後3時(全4回要出席) 場 中野区役所(中野区中野4-8-1) 内 事業計画、財務、販路開拓、プレゼン技術などに関する講習 申 中小企業診断士・酒井勇貴ほか 区 杉並・中野区内で創業を考えている方、創業後間もない方で、融資の利用を検討している方 定 24名(申込順) 申 申込書(西武信用金庫ホームページから取り出せます)を、12月20日～2年1月17日に同金庫事業支援部 ☎maruyama.marie@seibushinkin.comへEメール 同 同部・丸山 ☎3384-6631 (平日午前9時～午後5時) 他 託児あり(定員6名(申込順))。最少催行人数=5名。杉並区認定特定創業支援等事業

休日パパママ学級

時 2年2月9日(日)・22日(土)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 お産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っここと着替え、産後の心の変化など 申 助産師等 区 区内在住で、開催日現在妊娠24週～36週6日の初産のカップル(各回24組) 申 杉並区休日パパママ学級 ☎ https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から、2年1月6日までに申し込み 同 ポピンズ杉並区休日パパママ学級担当 ☎3447-5826 他 結果は2年1月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可

家族介護教室

◆ **ゆとり介護でいこう～介護に携わる人すべての心のケア**
 時 12月25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) 申 河北総合病院心のケアセンター臨床心理士 区 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530
 ◆ **認知症予防の極意～元気なうちから認知症を予防しよう**
 時 2年1月25日(土)午後1時30分～3

時 場 細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 申 NPO法人ともしび会・小林善和 区 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

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**

時 2年1月4日(土)午前10時～11時 区 求職中の方 定 20名(申込順) 他 当日参加も可

◆ **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ワード基礎**

時 ①2年1月6日(月)②20日(月)午前10時～午後3時 申 PC専任講師・小林理佳、長沢春子、竹平久美子 区 ①54歳以下②44歳以下で求職中の方 定 各14名(申込順)

◆ **パソコンを使って簡単!適性・適職診断～変化の時代の自己分析**

時 2年1月9日(木)午後1時～4時 申 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 区 44歳以下で求職中の方 定 14名(申込順)

◆ **女性の就活実践講座～女性の生き方に合う就活のポイントを具体的に解説**

時 2年1月14日(火)午後1時～4時 申 就活プロモーション・プロデューサー小澤明人 区 49歳以下で求職中の方 定 20名(申込順) 他 1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。事前申込制)

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申 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**

時 2年1月25日(土)午後1時30分～4時 区 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 20名(先着順)

◆ **障害者のための「スポーツ吹矢教室」**

時 2年1月26日(日)、2月2日(日)・23日(例)、3月1日(日)午後1時～3時(計4回) 申 日本スポーツウエルネス吹矢協会・荒井和子 区 区内在住・在勤・在学で、障害のある方とその介助者 定 20名(抽選) 申 往復はがき(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、参加する介助者名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、2年1月8日(必着)までに同会館

…… いずれも ……

場 杉並障害者福祉会館 申 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 ☎3332-6121 ☎3335-3581)

野菜作りに挑戦!

農業体験農園の利用者募集



農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業が体験できます。

農園名称=今川体験農園(今川4-12、18) ▶ 利用期間=2年3月上旬～3年1月下旬(更新は農園主と相談) ▶ 募集区画=若干数(1区画16.5㎡) 区 20歳以上で定期的に畑に来られる方(家族での参加も可) 費 5万円(区に住民票がない方は6万円) 申 往復はがき(12面記入例。1世帯1枚)で、2年1月15日(消印有効)までに今川体験農園農園主・星野智彦(〒167-0035今川4-5-2) 申 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 申 抽選方法=区の立ち会いのもと、農園主が抽選を行い、結果を2年2月上旬までに全員へ通知。種・苗・肥料・農具は農園主が用意(特別な資材等を使う場合は別途料金)。個人情報適正に取り扱います。栽培する作物の選定などは農園主が行います。車での来園不可。区は農業体験農園を直接管理していません。2年1月中旬頃、井草体験農園の募集を実施予定



冬休み 図書館で「調べ学習」をしませんか

図書館では、子どもたちが冬休みに会議室や多目的ホールを利用できます。利用できる図書館は下表のとおりです。その他の図書館でも児童コーナーで皆さんをお待ちしています。—— 問い合わせは、各図書館へ。

図書館	期間・利用時間・対象
高円寺 (高円寺南2-36-25) ☎3316-2421	時 12月26日(木)～2年1月7日(火)午前9時～午後8時 区 小学生とその保護者、中学生(保護者同伴でない小学生は5時まで)
成田 (成田東3-28-5) ☎3317-0341	時 12月26日(木)～2年1月7日(火)午前9時～午後7時45分(5時閉館の日は4時30分まで) 他 保護者同伴でない小学生は5時まで
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14) ☎5373-1811	時 12月26日(木)～2年1月7日(火)午前9時～午後7時30分(5時閉館の日は4時30分まで) 他 保護者同伴でない小学生は5時まで
南荻窪 (南荻窪1-10-2) ☎3335-7377	時 12月26日(木)～2年1月7日(火)午前9時～午後5時 区 小学生とその保護者、中学生、高校生
下井草 (下井草3-26-5) ☎3396-7999	時 12月26日(木)～2年1月7日(火)午前9時～午後5時 区 小学生とその保護者、中学生、高校生
高井戸 (高井戸東1-28-1) ☎3290-3456	時 12月26日(木)～2年1月7日(火)午前9時～午後8時 他 保護者同伴でない小学生は5時まで
方南 (方南1-51-2) ☎5355-7100	時 12月26日(木)～2年1月7日(火)午後1時～5時
今川 (今川4-12-10) ☎3394-0431	時 12月26日(木)～2年1月7日(火)午前9時～午後5時(5時閉館の日は4時30分まで) 区 小学生とその保護者、中学生、高校生

※休館日(12月31日～2年1月4日)と行事などで使用する日を除く。
 ※12月29日(日)・30日(月)、2年1月5日(日)は午後5時全館閉館。

新任・潜在保育士研修



KP法(紙芝居プレゼンテーション法) プレゼンテーション力と思考力アップ

「伝えたい、理解してほしい、行動に期待して言いたい」。シンプルに伝えるコミュニケーション法を学びます。
 時 2年1月24日(金)午後1時30分～5時 場 高円寺南保育園(高円寺南4-44-11) 区 新任・潜在保育士 定 40名程度(申込順) 申 電話で、頌栄保育園・東郷 ☎3399-8585

2年 2月17日(月) から 確定申告書作成会場を開設します

杉並・荻窪税務署では、元年分の確定申告書作成会場を2年2月17日(月)に開設します。
 なお、確定申告はパソコンやスマホからのe-Tax(国税電子申告・納税システム)が大変便利です(マイナンバーカード方式またはID・パスワード方式による電子送信)。詳しくは、国税庁 ☎ https://www.nta.go.jp/ をご覧ください。
 場 杉並税務署 ☎3313-1131、荻窪税務署 ☎3392-1111
 ※荻窪税務署は新庁舎(旧あんさんぶる荻窪〈荻窪5-15-13〉)へ移転しました。

講演・講座②

荻窪保健センター

◆精神保健学級「発達障害と社会参加」
 時2年1月22日(水)午後3時～5時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師千歳烏山メンタルクリニック院長・平幸司 対区内在住・在勤・在学で発達障害のある方とその家族ほか 定60名(申込順) 申12月16日から電話で、同センター 他筆記用具持参

◆足腰げんき教室 シニア
 時場下表のとおり 師健康運動指導士 対区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 定各15名(抽選) 申はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、12月26日(必着)までに同センター 他飲み物・タオル、お持ちの方は「はつらつ手帳」・ボール持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
25	杉並保健所(荻窪5-20-1)	2年2月6日～27日の毎週木曜日、午前9時30分～11時30分
26	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	2年2月4日～3月3日の火曜日、午前9時30分～11時30分(2月11日を除く)
27	松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3)	2年2月5日～26日の毎週水曜日、午後1時45分～3時45分

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命 シニア
 時2年2月5日(水)・12日(水)・19日(水)午前10時～正午(全3回要出席) 場同センター 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い方 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2年1月14日(必着)までに同センター 他筆記用具、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。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(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

高齢者活動支援センター

◆初心者向け男性料理教室「旬のタラと野菜沢山レシピ」

時2年1月13日(祝)午前9時30分～午後0時30分 内メニュー=たこ飯、タラと野菜のカレースープ煮、もやしの辛味あえ、枝豆のピリ辛炒め、煮りんご 対区内在住で60歳以上の男性 費700円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、12月22日(必着)までに同センター 他エプロン・三角巾・布巾・筆記用具持参

◆親子孫3世代料理教室「春を楽しむメニューはいかが」

時2年2月9日(日)午前9時30分～午後0時30分 内メニュー=春色さけちらしずし、自家製さけフレーク、花シューマイ、えのきと卵の澄まし汁、煮りんご 対親子2・3世代(5名まで。推奨年齢3歳以上) 費1人500円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)に全員の氏名(フリガナ)、年齢も書いて、12月22日(必着)までに同センター 他エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き、筆記用具持参

…… いずれも ……
 場高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 師NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・奥本典子 定30名(抽選)

環境活動推進センター

◆和布で作るカブと草履のストラップ

時2年1月9日(木)午後1時30分～3時30分 定12名(申込順) 費300円 申電話で、同センター 他裁縫道具一式・紙用はさみ・接着剤・ピンセット・目打ち持参。長寿応援対象事業

◆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。
 時2年1月19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 他1人1点まで

◆フリーマーケットin高井戸

時2年1月26日(日)午前10時～正午 内募集区画=16区画(抽選) 申往復

はがき(12面記入例)で、2年1月7日(必着)までに同センター 他業者出店不可。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

◆タッセルを付けた和布のキューブ型ポーチ作り

時2年1月27日(月)午前10時30分～午後3時30分 定12名(申込順) 費500円 申電話で、同センター 他昼食・裁縫道具一式・はさみ・赤と黒の縫い糸・お持ちの方は細めの毛糸針を持参。長寿応援対象事業

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

杉並保健所健康推進課

◆妊活ひろば特別講座「妊活中の思いや気持ちを伝えるコツ」

時2年1月18日(土)午後2時～4時 場杉並保健所 師生殖心理カウンセラー・平山史朗(右写真) 対区内在住・在勤・在学の方(カップルでの参加も可) 定50名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、同課 他協力=PICA妊活サポート



◆糖尿病教室「糖尿病と上手に付き合い」

時①2年1月22日(水)②2月8日(土)③22日(土)午後2時～5時(全3回要出席) 場城西病院(上荻2-42-6) 内師①「糖尿病を知る～糖尿病治療、食事療法について」(城西病院院長・笠原督、管理栄養士ほか)②「糖尿病、本当に怖いのは合併症!～合併症予防、フットケアについて」(医師、看護師)③「糖尿病とフレイル、運動療法(実践)～フレイル対策、運動について」(医師、理学療法士ほか) 対区内在住・在勤で30～74歳の方 定30名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、同課 他希望者に自己血糖測定器の使用体験、栄養相談、運動(リハビ

り)相談を予定

◆食育講演会「腸内細菌の力で、目指せ!超健康長寿!」

時2年1月26日(日)午後2時～3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師理化学研究所辨野特別研究室・辨野義己 対区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、2年1月24日までに同課 他筆記用具持参

◆杉並チャレンジ!フレイルチェックイベント

時2年1月31日(金)午後1時30分～4時 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内講義「いつまでも元気でいるために、だから今からフレイル予防」、身体能力測定(手足の筋肉量・握力・ふくらはぎ周囲長・片足立ち上がり・パタカ) 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申12月16日から電話で、同課 他運動しやすく、ふくらはぎを出しやすい服装で、タオル・飲み物持参

◆妊娠を望む方のための基礎講座

時2年2月1日(土)午後1時30分～4時 場杉並保健所 内師妊娠についての基礎講座(虹クリニック専門看護師)、体験プログラム「ひめトレ&ピラティス」(スタジオサーティープラス運動指導員) 対区内在住・在勤・在学の方(カップルでの参加も可) 定15名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、同課 他動きやすい服装で参加

…… いずれも ……
 場杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1355 ☎3391-1377)

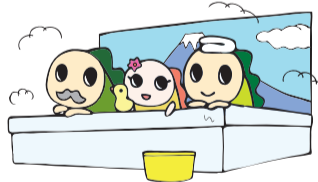
親子でリズム遊び・リトミック 子育て

時2年2月15日～3月21日の毎週土曜日、午前10時30分～11時30分(計6回) 場下高井戸区民集会所 師野村るり子 対2・3歳の未就園児とその保護者 定15組(抽選) 費1組4500円(子育て応援券利用可) 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)も書いて、2年1月22日(必着)までに下高井戸区民集会所(〒168-0073下高井戸3-26-1 ☎5374-6192)

ま ち の 湯 健 康 事 業

身近なまちのお風呂屋さんで 楽しく健康づくり

区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。参加した方は、当日100円で入浴できます。



時場下表のとおり 師シルバー人材センターほか 定会場により異なります(先着順。★は予約制) 場各公衆浴場(午後1時以降) 他てぬぐい体操は手拭い持参。満員の場合は、安全上お断りする場合があります。長寿応援対象事業

2年1～3月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 1月8日(水)・15日(水)、2月5日(水)・19日(水)、3月4日(水)・18日(水)午後2時
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾椅子に座って健康体操 1月12日(日)・19日(日)、2月16日(日)、3月1日(日)・15日(日)午後1時30分
小杉湯(高円寺北3-32-2)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 1月8日(水)、2月5日(水)、3月4日(水)午後2時30分
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 1月15日(水)、2月5日(水)・19日(水)、3月4日(水)・18日(水)午後1時45分

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロピクス 1月8日(水)、2月12日(水)、3月11日(水)午後2時30分
ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロピクス★ 1月4日(土)、2月1日(土)、3月7日(土) てぬぐい体操★ 1月19日(日)、2月16日(日)、3月15日(日) 午後0時30分
さくら湯(和田3-11-9)	☎3381-8461	健康エアロピクス★ 1月7日(火)・21日(火)、2月4日(火)・18日(火)、3月3日(火)・17日(火)午後2時15分
第二宝湯(本天沼2-7-13)	☎3390-8623	気功太極拳 1月12日(日)・26日(日)、2月9日(日)・23日(日)、3月8日(日)・22日(日)午後2時
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロピクス 1月8日(水)、2月5日(水)、3月4日(水) 午後1時15分
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	てぬぐい体操 1月10日(金)、2月14日(金)、3月13日(金) 午後2時
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自彊術 1月12日(日)、2月9日(日)、3月8日(日)午後2時30分
湯の楽代田橋(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操 1月14日(火)・28日(火)、2月11日(祝)・25日(火)、3月10日(火)・24日(火)午後1時30分
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 1月12日(日)・26日(日)、2月9日(日)・23日(日)、3月8日(日)・22日(日)午後1時30分
大和湯(和田1-71-18)	☎3381-3452	健康エアロピクス 1月12日(日)・26日(日)、2月9日(日)・23日(日)、3月8日(日)・22日(日)午後1時45分

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

