

# 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

**初笑！方南寄席**  
 1月13日(祝)午後2時～3時 場 方南図書館(方南1-51-2) 出演=杉並江戸落語研究会・事例亭武蕉ほか 定25名(先着順) 方南図書館 ☎ 5355-7100

### 省エネなんでも相談・住まいの断熱展示会

省エネとなる住まいの断熱について考えてみませんか。  
 1月14日(火)～17日(金)午前8時30分～午後5時(省エネなんでも相談窓口は9時から。17日は4時まで) 場 区役所1階ロビー 内 住まいの断熱等の展示、省エネなんでも相談窓口 環境課 他 電気・ガス・水道の検針票を持参すると、より詳しく相談が可



### 初笑い落語会

1月25日(土)午後2時～3時30分 場 今川図書館 出演=落語家・桂扇生 定40名(申込順) 1月5日から電話または直接、今川図書館(今川4-12-10 ☎ 3394-0431) 共催=ゆうゆう今川館

### 講演・講座

#### 消費者講座「クレジットカードの仕組みと賢い使い方」

1月21日(火)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) 師 日本クレジット協会クレカounseラー・坂本梨江 区内在住・在勤・

在学の方 定40名(申込順) 電話で、消費者センター ☎ 3398-3141 筆記用具持参。1歳～就学前の託児あり(定員4名。電話で、1月14日までに同センター)



#### 障害者のためのストレッチポールとヨガの楽しみ方教室

2月9日(日)午後1時30分～3時 場 杉並障害者福祉会館 齋藤なみ 区内在住・在勤・在学で障害のある方 定18名(抽選) 費100円(保険料) 往復はがき(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、手話通訳を希望の方はその旨、介助者の有無も書いて、1月19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) 事務局 ☎ 3332-6121 ☎ 3335-3581

#### 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」

シニア  
 1月14日(火)午前10時～正午 同センター 栄養のバランスと1日当たりの食事量の目安について、脳トレ 管理栄養士、健康運動指導士 区内在住で65歳以上の方 定50名(先着順) 筆記用具、飲み物、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

##### ◆男のためのストレッチ

1月20日(月)午前9時～10時30分 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 健康運動指導士・後藤鈴香 区内在住・在勤・在学で男性の方 定20名

### はがき・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。

※往復はがき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) 電話で、同センター 運動しやすい服装で、飲み物持参▶企画=健康づくり自主グループ「熟齡会」



#### ◆転ばない体づくりのために

1月21日(火)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 河北リハビリテーション病院理学療法士・森山広樹(右上写真)



#### ◆新米パパママへ小児科医からのメッセージ

急病時の対処法などについてお話しします。  
 1月29日(水)午後1時30分～3時 同センター つばきこどもクリニック・椿英晴 区内在住で第1子が0歳児の保護者 定30名(申込順) 電話で、同センター



#### ◆口から始める健康長寿 オーラルフレイルをご存知ですか

1月29日(水)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 東京都健康長寿医療センター 歯科口腔



外科部長・平野浩彦(左下写真) 区内在住・在勤・在学の方 定80名(申込順) 1月6日から電話・ファクスに行事名、氏名、電話番号を書いて、同センター 筆記用具持参

…… いずれも ……  
 荻窪保健センター(荻窪5-20-1 ☎ 3391-0015 ☎ 3391-1926)

#### 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

1月17日(金)午後1時30分～4時30分 公認心理師・片柳光昭 54歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

##### ◆経験者に聞いてみよう定年前後の再就職～想定される各種不明点の整理

各人の疑問に対してファシリテーションによる会話形式で解決策を探ります。

1月18日(土)午後1時～4時 おおむね55歳以上で求職中の方 定10名(申込順)

##### ◆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

採用する側の考えを理解して一貫性と説得力のある応募書類の書き方を教えます。



1月21日(火)午後1時～4時 人事コンサルタント・高橋健太郎 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

##### ◆自己理解講座～ビジネスタイプ診断とキャリアアンカー

9つのビジネスタイプを知り、能力と意欲を確認します。

1月24日(金)午後1時～3時 44歳以下で求職中の方 定12名(申込順)

##### ◆社会人としてのココロとカラダの自己管理～あなたの望む自分になる

1月27日(月)午後1時～4時 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

##### ◆ワークサポート杉並による実践コミュニケーショントレーニング

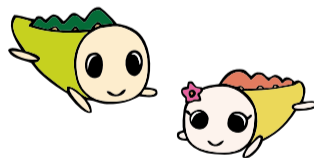
社会生活での人間関係や会話で違和感を持たれている方向けの、気付きを促すトレーニングをします。

1月28日(火)午前10時～正午 ブリッジコンサルタント・藤恭子 44歳以下で求職中の方 定15名(申込順)

…… いずれも ……  
 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎ 3398-1136

## 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)	パソコンスマホiPad何でも相談「ITひろば」★	毎月第2・4火曜日、午後3時30分～5時30分 定4名(申込順) 費1時間500円
久我山館(久我山5-8-8 ☎ 3332-2011)	早春を味わう 職人富澤氏指導和菓子づくり体験	2月29日(土)午前11時～午後0時30分・2時～3時30分 定各25名(申込順) 費1回1200円。小学生以下のお子さんと大人1組1回1500円
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎ 5364-9360)	あなたの英会話力、さらに磨きをかけませんか★	毎月第2・4水曜日、午前10時～11時30分 定20名(申込順) 費1回600円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎ 3332-1076)	間々田佳子の「顔体操で全身元気」★	1月31日(金)午後2時～3時30分 定20名(申込順) 費500円
和泉館(和泉4-16-22 ☎ 3323-5663)	「養生太極拳」初心者対象★	毎月第1・2日曜日、午後1時～2時30分 定14名(申込順) 費1回500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎ 3313-4319)	スポーツ吹き矢講座★	毎月第1日曜日、午前10時～午後3時▶毎月第3・4土曜日、午後1時30分～3時30分 定各10名(申込順) 費1回500円(別途初回マウスピース代100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。★は長寿応援対象事業。

**スポーツ**

**競技大会**

**杉並区バウンドテニス親善交流大会**

時 2月23日(祝)午前9時～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 団体戦(男子、女子、混合ダブルス(いずれも6人1チーム)) 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 72名(申込順) 費 1人1000円 申 申込書(区体育館で配布)を、1月30日(必着)までに区バウンドテニス協会事務局・森重文子(〒167-0035今川1-2-3 ☎3394-2663)へ郵送・ファクス 問 森重 ☎3394-2663 他 個人で申し込み。上履き・昼食持参。車での来館不可

**スポーツ教室**

**杉並区民スケート教室**

時 1月19日(日)、2月2日(日)午前7時45分～9時45分 場 明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 費 1000円。中学生以下500円(別途貸し靴料) 問 区スケート連盟・柴田 ☎3391-8593 他 長ズボンで手袋・帽子持参。別途、指導者養成講習あり(指導未経験者対象。事前にお問い合わせください)

**健康運動セミナー**

運動と栄養(食事)を組み合わせた健康づくりのためのイベントです。

時 1月27日(月)午前10時～午後1時 場 妙正寺体育館 対 おおむね40歳以上で運動可能な方 定 18名(申込順) 費 940円 申 問電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224) 他 運動しやすい服装で、室内シューズ・タオル・飲み物持参。車での来館不可

**ノルディック・ウォークでフレイル予防をしよう!!**

善福寺川緑地を歩きます。  
時 2月2日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 集合=スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター 大方孝 対 3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1100円(保険料含む。別途ポールレンタル料550円) 申 問電話で、1月31日までにスポーツハイツ ☎3316-9981 他 ウエストバッグまたはリュックサックで飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業

**丈夫な足腰をつくろう教室 シニア**

時 2月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動 ▶ 2月10日(月)・17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6回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対 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 6600円 申 問電話で、1月20日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644(午前11時～午後5時) 他 同講座受講経験者は申し込み不可

**ふれあいバスケットボール教室**

知的障害がある方のバスケットボール教室です。

時 2月9日(日)午後1時～3時 場 永福体育館(永福1-7-6) 師 後藤岳人 対 区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で知的障害のある方(簡単な指示のもと集団行動ができる方。小学生は保護者同伴) 定 30名(申込順) 費 100円 申 問電話・ファクス(13面記入例)で、1月6日～2月5日に杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 ☎5305-6162

**荻窪体育館**

**障がい者サウンドテーブルテニス体験教室**

時 1月18日(土)、3月21日(土)午後1時～3時 師 佐野守 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各15名(申込順) 費 各100円 申 問電話で、各開催日の5日前までに同体育館

**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。

時 1月26日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟・高島和恵 対 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定 30名(先着順) 費 550円

..... いずれも .....  
場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

**大宮前体育館**

**はじめてヨガ**

初心者を対象に、アーサナ(ポーズ)を一つ一つ説明していきます。



時 1月6日・20日・27日、2月10日・17日、3月2日・9日・16日・23日/いずれも月曜日、午後7時30分～8時30分(計9回) 師 中島慶太(右上写真) 定 15名(申込順) 費 9900円 申 直接、同体育館

**健康レクリエーション**

歌に合わせて、貯筋運動やイス体操でボールを使って筋力トレーニングを行います。

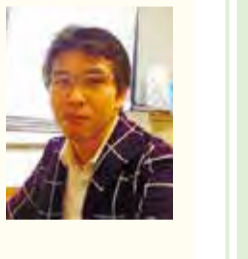
時 1月9日～3月26日の毎週木曜日、午前10時30分～11時30分 師 高橋英子 定 各10名(先着順) 費 各510円

..... いずれも .....  
場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1 ☎3334-4618)

**事業主の方へ 働く人のストレスマネジメント講座**

一人一人の従業員が心身ともに健康で能力を発揮できる職場の実現が求められています。講座では「休みがちな社員への対応」「職場定着率を上げるには」「産業医がない場合の社会資源や相談窓口について」「ハラスメントにならない接し方の具体例」などについて学びます。

時 1月28日(火)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 心理支援ネットワーク心PLUS・大林裕司(右写真) 対 事業所の事業主、人事・衛生管理担当者 定 80名(申込順) 申 問電話・ファクス(13面記入例)に、事業所名・住所も書いて、1月24日までに杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 ☎3391-1927



**書き損じはがきと未使用切手を募集中**

**杉並区民の手でネパールに学校を!**



ネパールでは平成27年4月に発生した大地震により、多くの校舎が倒壊しました。耐震性を強化した新しい校舎の建設をはじめ、継続的に子どもたちの学習環境を整える必要があります。区役所1階「コミュかるショップ」前にボックスを設置していますので、不要になったはがきや切手の寄贈にご協力ください(送付可)。▶ 送付先= 2月29日(消印有効)までに、NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパンすぎなみ係(〒167-0041 善福寺2-17-5) 詳細は、同団体 ☎ https://www.childfund.or.jp/ をご覧ください。 問 同団体 ☎ 3399-8123

**杉並区シルバー人材センター**

時 場 2月=1日(土)～28日(金)(11日(祝)・24日(休)を除く) ▶ 3月=1日(日)～28日(土)(20日(祝)を除く)/清水教室=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 内 右表のとおり 師 同センター会員 定 各1～3名(申込順) 費 4回コース=9365円 ▶ 3回コース=7045円 ▶ 2回コース=4735円 ▶ 1回コース=2420円 申 はがき・ファクス(13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、2月講座は1月15日、3月講座は2月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 2階 ☎3394-5004)。または同センターホームページから申し込み 問 同分室 ☎3394-2253 他 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・設定ほか)を1時間2077円で受け付け

**パソコン教室 (少人数制1～3名)**

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	
	プレゼンテーション	
趣味	アドレス帳	4回
	お絵かき	各2回
	名刺作成	
	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。

**障害者のつくる品物フェア**

区内の障害者施設が一室に集まり、手作りの商品を販売します。時 1月30日(木)・31日(金)午前11時～午後3時 場 区役所1階ロビー 問 障害者生活支援課 他 主催=すぎなみ仕事ねっと



## ＼大空にたこをあげよう！ 桃井はらっぱ手作り凧あげ大会

手作りたこのコンテストもあります。

時 1月19日(日)午前10時30分～午後0時30分  
(雨天中止。コンテストの参加受け付けは10時30分まで) 場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)  
対 コンテストの参加は高校生以下 園 今川児童館 ☎3394-5302 他 たこ持参。「簡単カイトづくり」も開催(午前10時から〈材料がなくなり次第終了〉。150円)。参加者に温かい甘酒あり。上井草、上荻窪の青少年育成委員会合同で実施



▲昨年の様子

### 男女平等推進センター講座

## オリジナルの父子手帳を作ろう！

パパになる心構えや出産・育児の知識を学び、子育てを夫婦でもっと楽しいものにするための講座です。

時 2月8日(土)午前10時～正午 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 東京大学名誉教授・汐見稔幸(右写真)  
対 出産を控えた、または子育て中の夫婦 定 20組(申込順) 費 1組500円 申 NPO法人親子コミュニケーションラボ ☎https://www.oyakom.com/apply/ から申し込み 園 同団体・小林 ☎090-1767-9830 他 はさみ・ペン持参。生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり。1月28日までに申し込み)



## ＼保育現場での仕事を考えている方！

# 保育に関する 学び直し学習講座



保育の仕事からしばらく離れている方、新たに保育園での就労を希望している方、保育士の資格取得を考えている方のための講座です。

時 下表のとおり 場 東京保育専門学校 対 区内在住・在勤・在学の方 定 ③⑧各6名(抽選) 申 電話・はがき・ファクス・Eメールに希望の講座(①～⑧〈複数選択可。ただし、同日同時時間帯の講座はいずれか1講座〉)、郵便番号・住所、氏名、電話番号を書いて、1月15日(必着)までに東京保育専門学校「学び直し」係(〒166-0003高円寺南2-32-30 ☎3311-7014 ☎3312-2060 ✉ksaito@tokyo-hoiku.ac.jp) 園 同学校

### 【講座一覧】

日時	午前9時30分～10時50分	午前11時～午後0時20分
1月18日(土)	①現代の保育現場に求められていること ②家庭および専門職・関係機関との連携	③ピアノレッスン(実技) ④読み聞かせ・紙芝居(実技)
1月25日(土)	⑤現代の保育現場に求められていること ⑥障害児保育の指導計画、記録および評価	⑦読み聞かせ・紙芝居(実技) ⑧ピアノレッスン(実技)

### 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

**杉並せんとう めっくい温泉** 1月10日(金)=天徳泉(阿佐谷北2丁目)▶11日(土)=ゆ家とごころ吉の湯(成田東1丁目)▶12日(日)=天狗湯(西荻南1丁目)▶19日(日)=藤乃湯(天沼2丁目) /群馬県東吾妻町の「天狗の湯」の温泉を使用/470円。小学生180円。幼児80円/園杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降) /タオルをプレゼント。アンケートに答えた方にジュースをプレゼント(いずれも数量限定)  
**座の市** 1月18日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) /座・高円寺 /熊本だご汁の販売ほか/園座・高円寺 ☎3223-7500 /名寄市のもち米を使用した餅つき実施  
**アルウィン学園 定期演奏会** 1月19日(日)午後1時～3時 /玉成保育専門学校(松庵1丁目) /合唱、連弾、ダンス、語りピアノほか/200名(申込順) /申 園 電話・Eメールに、催し名・氏名(フリガナ)・人数・電話番号を書いて、玉成保育専門学校 ☎3332-5973 ✉koho@irwin.ac.jp  
**ポールウォーキング体験会** 1月23日(木)午前10時～正午(雨天中止) /善福寺川緑地(杉二小前広場) /区内在住で65歳以上の方/20名(申込順) /100円(別途ポールレンタル料200円) /申 園 電話で、1月16日までにNPO

法人杉並さわやかオーキング・飯島 ☎090-4733-2886 /健康保険証・飲み物・帽子・手袋持参。長寿応援対象事業

**ムーンライトミュージックJAZZ&POPS** 1月24日(金)午後7時30分～9時10分 /ヒロミュージックスクール井荻本校(下井草5丁目) /出演=日下譲二(ピアノ)ほか/50名(申込順) /2000円。高校生以下1000円 /申 園 電話で、ヒロミュージックスクール井荻本校 ☎6804-0807

**久我山ヒーロー映画まつり** 1月25日(土)、2月15日(土)午後3時～4時・5時～6時 /シーダHATA(久我山3丁目) /杉並ヒーロー映画祭2019ノミネート作品から2作品を上映 /区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 /各日各回30名(先着順) /園 NPO法人COSMO FEST ☎080-1782-0337

### 講演・講座

**がん哲学外来メディカル・カフェin荻窪** 1月11日(土)午後1時30分～4時 /荻窪栄光教会(南荻窪4丁目) /荻窪栄光教会主管牧師・井上義実 /がん患者とその関係者/60名(申込順) /申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、荻窪栄光教会事務局 ☎3334-6331へファクス /園 同事務局 ☎3334-1036  
**歴史講演会「日本の書道に異彩を放つ近衛家照」** 2月1日(土)午後1時30分～3時30分 /阿佐谷地域区民センター /大学講師・緑川明憲 /80名(先着順) /500円 /園 杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908  
**河北医療財団**  
◆河北健康教室 一般の方でも対応可

**能な心肺蘇生の方法** 2月22日(土)午後1時～3時 /河北総合病院(阿佐谷北1丁目) /河北総合病院看護師・後藤順一ほか/60名(申込順)

◆河北健康教室 疾病予防・健康増進のための予防リハビリ 2月29日(土)午後2時～3時40分 /河北総合病院(阿佐谷北1丁目) /河北リハビリテーション病院院長・宮村紘平ほか/60名(申込順)

…… いずれも ……

申 園 電話で、河北医療財団広報 ☎3339-5724 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

### その他

**土曜無料公証相談** 1月11日(土)、2月8日(土)午前9時30分～午後0時30分 /杉並公証役場(天沼3丁目) /遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談 /区内在住・在勤の方 /申 園 電話・ファクス(13面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 ☎3391-7103 /1人45分程度

**税金なんでも相談会** 1月15日(水)午後1時～4時・25日(土)午前9時～正午 /東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) /申 園 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

**税理士による相続税無料相談会** 1月18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 園 電話で、1月17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** 1月20日(月)～22日(水)午前11時～午後4時(荒天延期。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～ /園 リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287 (土・日曜日、祝日、年末年始(1月3日まで)を除く)

**相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会** 1月27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 /園 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

**外国人のための「無料」専門家相談会** 2月8日(土)午後1時～4時(受け付けは3時30分まで) /セッション杉並 /ビザ・結婚・離婚・仕事・年金・保険・税金に関わる問題ほか /弁護士ほか /園 杉並区交流協会 ☎5378-8833 /相談の予約可 ▶ 通訳=英語・中国語・韓国語・イタリア語・ポルトガル語・タイ語・ベンガル語・ネパール語(予定)。秘密厳守。託児あり

**あなたの力を地域でいかしてみませんか? 「ささえあいサービス」** 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への掃除や食事作りほか ▶ 謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護) /18歳以上の方 /申 園 電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131 /会員登録後、研修を受講(1月29日(水)午後1時30分～3時30分)