

# イベントひろば

## EVENT PLAZA

### 催し

#### ■年中行事「七夕」

古民家に笹飾りや七夕馬を飾ります。  
 6月24日(土)～7月7日(金)午前9時～午後5時(月曜日を除く) 郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(中学生以下無料) 郷土博物館 ☎3317-0841



#### ■シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

7月1日(土)午前9時～午後5時 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 相談員・久野哲、小川裕子 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 電話・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 takebouki\_suginami@tempo.ocn.ne.jp 1人45分程度

#### ■大田黒公園 七夕飾りづくり

竹ペンでタラヨウの葉(右写真)の裏に願いごとを書き、短冊として飾ります。  
 7月1日(土)～7日(金)午前9時～午後5時 同公園(荻窪3-33-12 ☎3398-5814)



#### ■スマートフォン定期相談会

7月3日(月)午前10時～午後1時・2時～5時 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) スマートフォン専用アドバイザー 区内在住で60歳以上の方 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049

(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))、高齢者施策課いきがい活動支援係

#### ■すぎのこ農園「夏の収穫体験」

7月15日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 25組(抽選) 費1組500円 往復はがき(記入例)に参加者全員の氏名・年齢も書いて、6月26日までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 同係 ☎5347-9136 マイバッグ持参。結果は7月上旬以降に通知

#### ■異業種交流会 in すぎなみ

8月24日(木)午後1時30分～3時30分 = グループミーティング ▶ 3時40分～4時30分 = 自由交流会 場区役所第4会議室(中棟6階) 区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 50社(1社1名のみ。申込順) 申込書(区ホームページから取り出せます)を産業振興センター就労・経営支援係 ☎3392-7052へファクス。またはLoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=7月21日 同係 ☎5347-9077 申し込み後に審査あり。名刺、自社製品・商品・サービスなどの案内・紹介物など持参

### 講演・講座①

#### ■すまいるロービジョンカフェ 見えない、見えづらい等でお悩みの方の交流会

7月1日(土)午後1時30分～3時30分 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 日本点字図書館用具事業課職員 区内在住・在勤の方とその家族・支援者 20名(申込順) 電話

### 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、各記事の申図でご確認ください。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・年齢・性別も記入。

- 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

電話で、障害者地域相談支援センターすまいる(荻窪 ☎3391-1976/高円寺 ☎5306-6381/高井戸 ☎3331-2510(いずれも休館日を除く))

#### ■杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」

7月1日(土)・18日(火)午後1時30分～4時25分 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住で60歳以上の方 各10名(申込順) 電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 1人30分程度

#### ■管理栄養士による栄養・健康ミニ講座

7月6日(木)=血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう(高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)) ②14日(金)=気になる血糖値改善の食事対策(荻窪保健センター(荻窪5-20-1)) ③18日(火)=高血圧の予防は、まず減塩から(高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)) /いずれも午前10時～10時45分 区内在住・在勤・在学の方 電話で、①高井戸保健センター ☎3334-4304 ②荻窪保健センター ☎3391-0015 ③高円寺保健センター ☎3311-0116

#### ■老いと向き合う読書

7月8日(土)午後2時～3時30分 中央図書館 元「新潮」編集長・前田速夫 40名(申込順) 電話または直接、6月22日から中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)

#### ■家族みんなのキレイな口もと応援教室～めざせキラキラ歯っぴーファミリー

7月14日(金)午後1時30分～3時30分 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 杉並区歯科医師会・川勝紀子(右写真) 区内在住で2



歳以下のお子さんの保護者 15名(申込順) 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 託児あり(定員9名(申込順)。電話で、同センター)

#### ■家族介護教室

##### ◆老後の住まいとライフプラン 後悔しない老後の住まい選び

6月27日(火)午後1時30分～3時 浜田山会館(浜田山1-36-3) NPO法人シニアライフプラン東京・塩沢厚 区内在住・在勤の方ほか 30名(申込順) 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

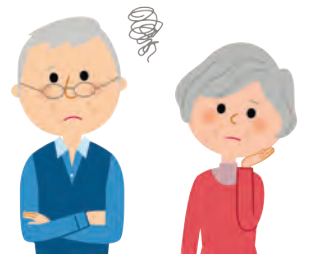
##### ◆知っ得、なっ得、介護保険と杉並区在宅サービス

6月29日(木)午後2時～3時30分 四宮区民集会所(上井草2-28-13) ケア24上井草職員 区内在住・在勤の方ほか 15名(申込順) 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

##### ◆今から知っておこう!

##### シニア期に起こる身体の変化

7月6日(木)午前10時～11時30分 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 河北ファミリークリニック南阿佐谷院長・塩田正喜 区内在住・在勤の方ほか 30名(申込順) 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530



#### ■休日パパママ学級・休日母親学級

##### ◆休日パパママ学級

8月6日(日)・20日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時 ②26日(土)午後1時30分～3時 ①子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) ②オンラインで実施 産後の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつの替え・もく浴の仕方ほか 区内在住の初産で、実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル(②は経産婦のカップルも可) ①各24組 ②100組

##### ◆休日母親学級

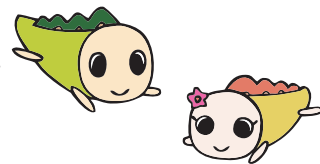
8月26日(土)午前10時～11時30分 オンラインで実施 妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住で妊娠中の方 100名

…… いずれも ……

助産師ほか ポピンズプロフェッショナル [https://poppins-education.jp/parentsclass\\_suginami/](https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/) から7月5日までに申し込み 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 結果は7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。車の来場不可

## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区内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	日時等
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎3332-1076)	人生100年 スマホでスタートまなぶ・つながる・免疫力UP	7月11日から毎月第2火曜日、午後2時～3時30分 各12名(申込順) 費各500円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	高円寺南サロン～人生100年時代のためのお話や体操・歌など	7月13日から毎月第2・4木曜日、午後1時30分～3時 各20名(申込順) 費各100円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	イスに座って楽しく「フレイル」予防運動	毎月第2・4水曜日、午後1時30分～3時 各8名(申込順) 費各400円
上荻窪館(上荻3-29-5 ☎3395-1667)	筋力アップ体操で転倒防止をめざして元気になろう	毎月第2・4木曜日、午後1時30分～2時45分 迎里時江 各18名(申込順) 費各400円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎3396-8871)	「GES英会話サロン」初級者向けです	毎月第2・4金曜日、午後1時30分～2時30分 各12名(申込順) 費各600円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	鉛筆デッサン教室 講師が丁寧に教えます	毎月第4月曜日、午後1時30分～3時30分 各10名(申込順) 費各400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。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



**すぎなみ協働プラザ**

◆おさえておきたいNPO会計基本講座  
 時6月29日(木)午後6時～7時30分 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 師 公認会計士・加藤俊也 対 区内で活動する非営利活動団体ほか 定20名(申込順) 申Eメール(12面記入例)に団体名も書いて、同プラザ

◆イントロカフェ「学生×夏=ボランティアしよう!」

時7月8日(土)午前10時30分～午後0時30分 場 特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3-19-14) 師 杉並ボランティアセンター所長・竹嶋美歩ほか 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定30名(申込順) 申Eメール(12面記入例)に団体に所属している方は団体名も書いて、同プラザ

…… いずれも ……

☎すぎなみ協働プラザ ☎5335-9540 ✉sanka@nposupport.jp

**荻窪保健センター**

◆介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会

時6月27日(火)▶受け付け=午後2時～2時40分 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対 基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 対 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 他 上履き・お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

◆介護予防講演会

時6月29日(木)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 内「聞いてなるほど!健康長寿3つの柱」「楽しくフレイル予防を学びます」 師 東京都健康長寿医療センター研究所・清野諭(右上写真)、ワークショップファシリテーター・原田裕史(右下写真) 対 区内在住・在勤の方 定80名(申込順) 申Eメールで、荻窪保健センター



◆日常に取り入れられる運動の話～正しいウォーキングと簡単筋トレ

時7月1日(土)午後1時～3時 場 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 師 森本友紀恵 対 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申Eメールで、荻窪保健センター

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

時 場 定 下表のとおり 対 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 費 各200円 申Eメールで、6月30日までに荻窪保健センター栄養満点サロン担当 他 お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

会場	日時・定員(申込順)
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	7月4日(火)午前10時～11時30分 定14名 他 上履き持参
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	7月11日(火)午後1時30分～3時 定13名
和泉保健センター(和泉4-50-6)	7月14日(金)午前10時～11時30分 定10名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	7月21日(金)午前10時～11時30分 定7名 他 上履き持参
荻窪保健センター	7月24日(月)午後1時30分～3時 定12名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	7月25日(火)午前10時～11時30分 定8名

◆認知症予防講演会「認知症予防のABC」社会参加型認知症予防のススメ

時7月5日(水)午前10時～正午 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 東京都健康長寿医療センター研究所・藤原佳典(右写真) 対 区内在住・在勤の方 定80名(申込順) 申Eメールで、荻窪保健センター



◆らくらく歩行筋トレ教室

時①7月6日(木)②25日(火)午前9時30分～10時30分 場①荻窪体育館(荻窪3-47-2)②大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師 コナミスポーツ健康運動指導士 対 区内在住の65歳以上で当日

に介助の必要がない方 定①60名②80名(いずれも申込順) 申Eメールで、同センター 他 上履き・靴袋・お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

☎荻窪保健センター ☎3391-0015

**環境活動推進センター**

◆規制スタート!これからどうする? アメリカザリガニ・アカミミガメ

時7月8日(土)午前10時～正午 場 同センター 師 認定NPO法人生態工房理事長・片岡友美(右写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申Eメール(12面記入例)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(出店者募集)

時7月9日(日)午前10時～11時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤の方(業者を除く) 定 募集区画=8区画(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、6月29日までに同センター 他 車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可▶出品物=衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨

◆和布で作るペンケース

時7月13日(木)午後1時～3時 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費400円 申Eメール(12面記入例)で、7月1日までに同センター 他 裁縫道具一式・黒縫い糸・まち針10本・ものさし持参。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時7月15日(土)午前9時30分～午後1時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定5名(抽選) 費1000円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、7月1日までに同センター 他 Tシャツ類3・4枚、綿ジャージ等の伸縮性のある物、裁ちばさみ、洗濯ばさみ2個、輪ゴム5・6本、お持ちの方は先割れ靴下持参。長

寿応援対象事業

◆善福寺川たんけん(下流)～川調べをしよう

時7月22日(土)午前9時30分～11時30分(雨天中止) 場 集合・解散=済美公園(堀ノ内1-27-40) 師 東京都環境学習リーダー・境原達也 対 区内在住・在学の小学4年生～中学生とその保護者 定10組20名(抽選) 費1組500円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、6月23日までに申し込み

◆すぎなみ昆虫たんけん隊! 飛んでる? 鳴いてる? かくれてる?

時7月23日(日)午前10時～正午(荒天中止) 場 集合=和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 師 杉並区自然環境調査員・宮内隆夫 対 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学4年生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費100円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、6月25日までに申し込み 他 長袖・長ズボンで、帽子持参

◆セミの羽化を観察しよう

時7月29日(土)午後6時30分～8時30分(雨天中止) 場 集合・解散=善福寺川成園橋付近 師 東京都環境学習リーダー・境原達也 対 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定15組(抽選) 費1人100円(保険料) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、6月28日までに申し込み

◆藍ぞめをやってみよう～葉っぱの汁からきれいな色が

時8月10日(木)午前10時～正午 場 同センター 師 NPO法人すぎなみムーサー 対 区内在住・在学で5歳～小学生のお子さんとその保護者 定5組(抽選) 費1組400円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、6月26日までに申し込み

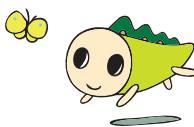
…… いずれも ……

☎環境活動推進センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4) ☎5336-7352 ✉kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く)

**ま ち の 湯 健 康 事 業**

**身近なまちのお風呂屋さんで 月に1度の健康づくり**

時 場 内 定 下表のとおり 師 シルバー人材センターほか 対 区内在住で60歳以上の方 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。長寿応援対象事業



**7～9月のまちの湯健康事業**

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 7月5日(水)、8月2日(水)、9月6日(水)午後2時 定各7名
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★ 7月9日(日)、8月20日(日)、9月10日(日)午後2時 定各8名
小杉湯(高円寺北3-32-17)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 7月12日(水)、8月9日(水)、9月13日(水)午後2時 定各7名

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロピクス★ 7月12日(水)、8月9日(水)、9月13日(水)午後2時30分 定各6名
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 8月5日(土) てぬぐい体操 7月16日(日)、9月17日(日)/いずれも午後0時30分 定各6名
第二宝湯(本天沼2-7-13)	☎3390-8623	気功太極拳★ 7月9日(日)、8月13日(日)、9月10日(日)午後2時 定各8名
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロピクス★ 7月5日(水)、8月2日(水)、9月6日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	かっぱれとパントマイム★ 7月11日(火)、8月8日(火)、9月12日(火)午後2時 定各8名
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自彊術 7月9日(日)、8月13日(日)、9月10日(日)午後2時30分 定各7名
湯の楽代田橋(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操★ 7月11日(火)、8月8日(火)、9月12日(火)午後1時45分 定各10名
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 7月16日(日)、8月20日(日)、9月17日(日)午後1時30分 定各18名

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
 ※申込締め切り日に(消印有効)の記載がない場合は必着です。  
 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。



講演・講座 ②

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7月1日(土)午前10時～11時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対求職中の方 定18名(申込順) 他当日参加可

◆シニア世代のための再就職実践テクニック～応募書類の作成と面接対策  
時7月7日(金)午後1時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 対おおむね55歳以上で求職中の方 定18名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー  
①エクセル基礎②ワード基礎  
時①7月10日(月)②24日(月)午前10時～午後3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師PC専任講師・日坂元娘、森下みどり 対54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)



◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」  
時7月12日(水)午前10時～11時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対求職中の方 定18名(申込順)

◆企業研究のコツ～あなたの志すべき適職の発見法  
時7月13日(木)午前10時～正午 場オンラインで実施 師人事コンサルタント・

高橋健太郎 対54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆フェイスメソッドで印象力アップ～面接や仕事でキラリとひかる表情を  
時7月15日(土)午後1時～3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師就職・採用コンサルタント 高橋かな 対求職中の方 定12名(申込順)

………… いずれも ……  
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

高齢者活動支援センター

◆「夏のうたごえサロン」  
ピアノとバイオリンで歌おう

時7月21日(金)、8月18日(金)午前10時～11時10分(計2回) 内出演=久我山クラシックデュオ・成田瑞季(ピアノ)、小西智子(バイオリン) 定90名(抽選) 費600円 申往復はがき(12面記入例)で、6月22日までに同センター 他結果は6月23日以降に通知

◆マクラメ手芸講座「パワーストーンを使った夏仕様のネックレス」  
時7月30日(日)午前10時～正午 師日本マクラメ普及協会・田中公代 定30名(申込順) 費1500円 申電話または直接、6月23日から同センター

………… いずれも ……  
場同高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5☎3331-7841) 対区内在住で60歳以上の方

スポーツ

競技大会

区民体育祭 テニス

時8月20日～11月19日の日曜日・祝日、午前9時～午後7時(計13回) 場松ノ

木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目(男女別)=シングルス・ダブルス(A級・B級・壮年・男シニア) 対区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く) 費1種目1500円をゆうちょ銀行「00180-9-137392杉並区テニス連盟」へ振り込み 申申込書(テニスコートのある区体育施設で配布)に振替受領書の写しを添えて、7月10日までに区テニス連盟・吉永節子(〒166-8799成田東4-38-14杉並郵便局留)へ郵送 同連盟・斎藤☎080-3458-8830(午後7時～10時)

スポーツ教室

親子サッカー教室

時7月1日(土)①午前9時10分～9時55分②10時～10時50分 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤(保護者)・在園・在学の①年中・年長②小学1～3年生とその保護者 定①20組40名②30組60名(いずれも申込順) 費各1組1270円 申問電話で、下高井戸運動場☎5374-6191

夏休みプールワンポイントレッスン 1人5分間のマンツーマン指導

時7月1日～8月19日の第1・3・5土曜日、午前10時～10時55分・11時～11時55分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師高見沢美恵子、飛田慶子 対区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定各8名(先着順) 費入場料 同杉並第十小学校温水プール☎3318-8763

楽しく健康タイム ヨガ

①入門②初中級編

時7月5日～9月27日の水曜日①午前11時～正午②正午～午後1時(第3水

曜日、8月9日を除く) 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師林田寛子 対区内在住・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410円。①②連続受講610円 同荻窪体育館☎3220-3381

杉並区ジュニア育成弓道講習会

時7月17日～8月21日の毎週月曜日、午後1時30分～5時(計6回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対①小学4～6年生②中学生③高校生 定①②各10名③5名(いずれも抽選) 費①②1000円③2000円(いずれも保険料を含む) 申往復はがき(12面記入例)で、6月26日までに区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9) 同発知☎3396-2583(午後6時～8時) 他弓道具の貸し出しあり

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

時7月5日(水)・12日(水)①午前9時10分～10時②10時5分～10時55分 対①2歳②3・4歳のお子さんとその保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組570円(子育て応援券利用可)

◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なく、誰でも一緒に楽しめるサッカー教室です。  
時7月13日(木)午後5時30分～6時40分 対区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生、走ることができる障害児 定30名(申込順) 費690円

………… いずれも ……

場同TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1☎3390-5707)

師FC東京普及部コーチ 申TAC杉並区上井草スポーツセンターホームページで、6月21日から申し込み

大人気の物産展を開催します

交流自治体の催しのお知らせ



▶南相馬市のよつわりパン

自治体名	催し名	日時・場所・内容等	問い合わせ
福島県南相馬市	物産展	時6月23日(金)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内クリームチーズのみそ漬・よつわりパン等の特産品の販売	小高観光協会 ☎0244-44-6014
新潟県小千谷市	おぢやフェア	時6月25日(日)午前11時～午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 内世団子・小千谷そば等の特産品の販売 他車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800

※売り切れ次第終了。マイバッグ持参。

夏休みの思い出をつくりませんか？

南伊豆町子ども漁村交流ツアーの参加者募集

区の交流自治体・静岡県南伊豆町の交流体験ツアーです。手こぎボートやシーカヤックなどのアクティビティ、干物作り体験など、魅力たっぷりの南伊豆町を満喫できます。また、野外炊飯・花火・自然体験は南伊豆町の子もたちと一緒にいきます。

時8月21日(月)午前7時30分～23日(水)午後6時(2泊3日) 場集合・解散=区役所本庁舎 内21日=干物作り体験、野外炊飯・花火(宿泊=南伊豆臨海学園)▶22日=自然体験(宿泊=民宿)▶23日=遊歩道トレッキング 対区内在住・在学の小学4～6年生 定40名(抽選) 費9000円 申南伊豆町ホームページ(右2次元コード)から、7月7日午前9時～21日午後5時に申し込み 同静岡県南伊豆町企画課地方創生室☎0558-62-1121





スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネス

時内 下表のとおり 師 スポーツハイツ・インストラクター 区 高校生以上の方 費 各1100円 申 ④電話で、6月30日までに同施設 他 実施日前日までに要登録

クラス名	日時(7月1日~14日)
①アクアエクササイズ	月・木曜日=午前10時15分~11時15分▶火曜日=午後1時15分~2時15分▶金曜日=午前11時15分~午後0時15分
②はじめて水泳	日曜日=午前11時30分~午後0時45分
③マスターズ成人水泳(初・中・上級)	月~土曜日=午後1時~2時15分▶火・水・金曜日=午後6時45分~8時▶土曜日=午後6時30分~7時45分
④骨盤エクササイズ30	火・金曜日=午後1時30分~2時(計2回)
⑤ナイトフリー(施設自由利用)	月~土曜日=午後5時~8時▶日曜日=午後4時~6時

◆健康ウォークすぎなみ

ポールをもって歩く運動をはじめよう

時 7月2日(日)午前10時30分~11時45分(雨天中止) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 区 3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1100円(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円) 申 電話で、6月28日までに同施設 他 ウエストバッグまたはリュックサック持参。長寿応援対象事業

..... いずれも .....

場 高円寺みんなの体育館(堀の内2-6-21 ☎3316-9981)

高円寺みんなの体育館

◆楽しく健康タイム

時 7月4日(火)・18日(火)①午前11時~正午②正午~午後1時 区 ①心と体を整えるストレッチ②疲労回復ストレッチ 師 日本スポーツ協会スポーツリー

ダー・井上美紀 定 各70名(先着順) 費 各410円。①②連続受講610円

◆ヨガ初級

時 7月1日~29日の毎週土曜日、午後7時15分~8時35分 師 今田直樹 定 各16名(申込順) 費 各1000円 申 電話で、各実施日7日前の午前9時から同体育館。または同体育館ホームページから申し込み

..... いずれも .....

場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 区 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

杉並区スポーツ振興財団

◆はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウォーキング・フットボール教室」

障害の有無に関係なく、一緒に楽しむフットボール教室です。

時 7月23日(日)午前11時~午後1時 場

高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師 日本ウォーキング・フットボール連盟 区 区内在住の方、区内在住・在勤・在学で簡単な指示の下集団行動ができる障害のある方(小学生以下は保護者同伴) 定 30名(申込順) 申 電話で、同財団(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313) 他 上履き持参

◆「すぎなみ名物ファミリー駅伝」実行委員の募集

時内 駅伝の企画・運営(委員会=月~金曜日夜間<月1回程度>)▶駅伝=6年2月25日(日) 場 蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49) 区 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 申 電話で、6月30日までに同財団

..... いずれも .....

場 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

すぎなみU30ミーティング

すぎなみみんなの大運動会プロジェクトメンバー募集

仲間とつながる、地域とつながる地域運動会「すぎなみ大運動会」をみんなで企画・運営するプロジェクトを実施します。ぜひ、ご応募ください。

時内 右表のとおり 場 マイタウン阿佐谷協議会集会所(阿佐谷南3-56)、阿佐ヶ谷中学校(阿佐谷南1-17-3)ほか 師 ネイバーズグッド・柴田真光、後藤裕子、大塚あゆみ 区 区内在住・在勤・在学で30歳以下の方 定 15名(抽選) 申 LoGoフォーム(右2次元コード)から、7月13日までに申し込み 場 社会教育センター ☎3317-6621



日程(計9回)	タイトル
7月23日(日)午後1時30分~4時	プロジェクトメンバーキックオフ!運動会企画始動!
8月20日(日)午後1時30分~4時	運動会の種目を考えよう
8月27日(日)午後1時30分~4時	運動会をPRしよう!
9月24日(日)午後1時30分~4時	本番に向けて内容をブラッシュアップしよう
10月15日(日)午前11時~午後3時30分	運動会エントリーイベント開催!
11月5日(日)午前10時~午後3時	運動会事前準備!
11月18日(土)午前9時~午後5時	すぎなみ大運動会本番!!
11月26日(日)午後1時30分~4時	これまでのふりかえり
6年2月10日(土)午後1時30分~4時30分	合同成果発表会



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

夏のふれあい千日紅花祭り 7月2日(日)午前10時~午後3時/妙法寺(堀の内3丁目)/千日紅配布、ライブコンサートほか/区 千日紅繋和会・山田 ☎3313-6787

講演・講座

介護予防教室 6月25日(日)午後2時~3時/特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3丁目)/作業療法士・山本隆啓/20名(申込順)/申 電話で、6月24日までに特別養護老人ホームフェニックス杉並 ☎5335-5100

河北健康教室 夏本番前の熱中症と脱水対策 6月28日(水)午前10時30分~11時30分/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/同病院救急集中治療科部長・内野正人/60名(申込順)/申 電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724(月~金曜日午前10時~午後5時)

成年後見制度講演会「認知症でも自分らしく暮らし続ける鍵」 7月1日(土)①午前10時~11時30分②午後1時~4時/産業商工会館/①セミナー②相談会/認知症介護研究・研修東京センター研究部部长 永田久美子/区内在住の方とその家族/①50名②20組(いずれも申込順)

/申 電話で、6月26日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028(月~金曜日午前10時~午後4時<正午~午後1時を除く>)

認知症サポーター養成講座 7月7日(金)午後1時30分~3時/ゆうゆう高円寺北館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/申 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151/認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます

善福寺公園上の池 樹木観察会 7月8日(土)午前10時~正午/集合=善福寺公園上の池ポート乗り場前/環境カウンセラー・田口文昭ほか/区内在住・在学・在勤の方/20名(申込順)/400円(小学生以下は無料)/申 往復はがき(12面記入例)で、6月26日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7白凰ビル202)/区 同協議会 ☎3392-0606/長寿応援対象事業

シニア向けLINEセミナー 7月11日(火)午後1時~2時30分・3時~4時30分/産業商工会館/auショップ荻窪駅前店・金子泰武/区内在住の方/各10名(申込順)/各1000円/申 電話・ファクス(12面記入例)で、7月10日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864/LINEがインストールされたスマートフォン持参。長寿応援対象事業

歴史講演会「神田上水と杉並」 7月15日(土)午後1時30分~3時30分/阿佐谷地

域区民センター/東京都水道歴史館学芸員・金子智/80名(先着順)/500円/区 杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962 まもりうたをつくろう! 7月16日(日)・23日(日)・30日(日)、8月24日(木)~27日(日)のいずれか1日、9月2日(土)(計5回)/勤労福祉会館ほか/区内在住・在学の小学4~6年生/500円/20名(抽選)/申 同催しホームページから、7月2日午後5時までに申し込み/区 DA/LEDA・松岡 ☎info@da-leda.org 他 杉並区次世代育成基金活用事業助成対象事業

生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方 7月26日(水)午後1時~3時45分/区役所第4会議室/社会保険労務士・荒木健一ほか/ライフプランニングほか/55歳以上の方/40名(申込順)/申 電話で、予約専用 ☎5422-1399(月~金曜日午前9時~午後5時<祝日を除く>)/区 東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335

●杉並障害者自立生活支援センターすだち

◆障害者のための①リトミック②ユニバーサル教室 6月25日~9月24日の第4日曜日①午前10時~11時30分②午後1時30分~3時/すだちの里すぎなみ(今川2丁目)/区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者/各6名(申込順)/初回は見学のみのみ

◆障害者のためのアート教室 7月1日~9月16日の第1・3土曜日、午前9時30分

~11時30分/すだちの里すぎなみ(今川2丁目)/区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者/各6名(申込順)/初回は見学のみのみ

..... いずれも .....

申 電話で、各実施日前月1日(祝日の場合は翌日)~前日に、杉並障害者自立生活支援センターすだち ☎5310-3362

その他

税金なんでも相談会 6月22日(木)午後5時~8時、7月6日(木)午後1時~4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申 電話で、同支部 ☎3391-0411(月~金曜日午前9時30分~午後5時<正午~午後1時を除く>)/1人45分程度

司法書士による無料相談会 7月5日(水)午後1時~4時/区役所1階ロビー/申 電話で、東京都司法書士会杉並支部 ☎5913-7452

電話による不動産に関する無料相談 7月6日(木)午後1時~4時/区 東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①は実施日のみ) 自衛官等募集/種目・資格=①自衛官候補生②一般曹候補生=18~32歳③航空学生(海・空)=18~20歳(海は22歳まで)④防衛大学校(推薦・総合選抜)=18~20歳▶受け付け=①通年②9月5日まで③7日まで④5日~8日/区 自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※申込締め切りに(消印有効)の記載がない場合は必着です。  
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。