

# イベントひろば

## EVENT PLAZA

### 催し

#### すまいるロービジョンカフェ～見えない・見えづらい方々の交流会

時 2月25日(日)午後1時30分～3時30分  
場 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 師 白井竹子、東京都盲人福祉協会生活訓練指導員 対 区内在住・在勤の方とその家族・支援者 定 20名(申込順) 申 電話で、障害者地域相談支援センターすまいる(高井戸 ☎3331-2510/荻窪 ☎3391-1976/高円寺 ☎5306-6381 (いずれも休館日、祝日を除く))

#### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 3月2日(土)午前9時～午後5時 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 相談員・久野哲、小川裕子 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 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 他 1人45分程度



#### 春のタベ～大人のためのお話会

時 3月2日(土)午後4時30分～6時 場 西荻図書館 師 同図書館語りの会 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 30名(申込順) 申 電話または直接、2月16日から西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

#### 炭焼き体験会

時 3月2日(土)午前10時～午後4時=炭焼き窯見学、飾り炭づくり、しいたけ菌打ち体験 3日(日)午前10時～11時=窯出し(雨天・強風時は中止・順延) 場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 園 みどり公園課みどりの協働係 他 車での来場不可



#### 環境課温暖化対策係

#### ◆太陽光発電データ・小中学生環境サミットパネル展、省エネなんでも相談

時 2月27日(火)～3月1日(金)午前8時30分～午後5時(3月1日は4時まで。省エネなんでも相談は午前10時～午後4時) 場 区役所1階ロビー 園 同係

#### ◆太陽光発電機器 情報交換会～設置からメンテナンスまで、蓄電池の活用

時 3月2日(土)午後1時～3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 講演「太陽光発電基礎講座」ほか 師 NPO法人太陽光発電所ネットワーク(PV-Net)・田中稔、牧野電設工業・川島秀幸 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 ファクス・Eメール(記入例)で、2月28日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 enekyoh@gmail.com 園 樋口 ☎3390-1025、同係

#### 講演・講座

#### シャーロック・ホームズ誕生～著者コナン・ドイルの人生でたどる

時 3月2日(土)午後2時～3時30分 場 下

#### 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 電話でご確認ください。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、子どもの氏名・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

井草図書館 師 翻訳家・日暮雅通 対 中学生以上の方 定 30名(申込順) 申 電話または直接、2月19日から下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

#### 食の安全を考えるシンポジウム 「話題の寄生虫ってどんなもの」

時 3月2日(土)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 目黒寄生虫館・高野剛史 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(先着順) 園 杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991 ☎3391-1926 他 車での来場不可。質問がある方は電話・ファクス(記入例)で、2月22日までに同課食品衛生担当。手話通訳・要約筆記を希望の方ははがき・ファクス(記入例)で、2月27日までに同担当

#### 管理栄養士による栄養・健康ミニ講座

時 場 ① 3月7日(木)=高血圧の予防は、まず減塩から!(高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)) ② 8日(金)=血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう!(荻窪保健センター(荻窪5-20-1)) ③ 19日(火)=気になる血糖値改善の食事対策!(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 対 区内在住・在勤・在学の方 申 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

#### 済美教室研修会「知的障害のある方との豊かな関わり方」

時 3月9日(土)午後2時～4時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 川上康則 定 50名(抽選) 申 LoGo フォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、2月26日までに申し込み 園 社会教育センター ☎3317-6621

#### 古典文学講座

#### 「『源氏物語』との出会い方」

時 3月10日(日)午後2時～3時30分 場 宮前図書館 師 東京女子大学教授・今井久代 対 中学生以上の方 定 20名(申込順) 申 電話または直接、2月19日から宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166)

#### 小児科医からのメッセージ

時 3月12日(火)午後1時～2時40分 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 師 たむらクリニック院長・多村幸之進 対 区内在住・在勤で第1子が0歳児の保護者 定 15名(申込順) 申 LoGo フォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み 園 上井草保健センター ☎3394-1212

#### 杉並障害者福祉会館

#### 「聞こえに悩む方手話講座」

時 4月4日～7年2月15日 ▶ 土曜日=午前10時～11時40分 ▶ 木曜日=午後7時～8時40分(各計38回) 場 杉並障害者福祉会館 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方とその家族ほか 定 各20名(抽選) 申 往復はがき(記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名・所在地、参加者全員の氏名(フリガナ)も書いて、3月1日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) 園 同事務局 ☎3332-6121

#### 家族介護教室

#### ◆AI技術で簡単歩行測定～これからも元気に歩ける身体作りを!

時 2月26日(月)午後1時30分～3時 場 西荻みなみ(西荻南2-28-14) 師 ヤマシタ・鈴木 対 区内在住・在勤の方ほか 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668

#### ◆聞いて納得 高齢者施設の基礎知識

時 2月27日(火)午前10時～11時30分 場 コミュニティふらっと永福(永福3-51-17) 師 介護施設研究所所長・藤原弘毅 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

#### ◆みんなで考えよう～高齢の親と信頼関係を築くための心得

時 3月2日(土)午前10時～11時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 師 マリーゴールド代表理事・矢尾真理子 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588



## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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	日時など
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	手芸講座「額縁に飾るフラワーアレンジメント」★	3月7日(木)午前10時～11時30分 定 15名(申込順) 費 1200円
和田館(和田1-41-10 ☎3384-3751)	チャリティーバザー	3月9日(土)午前10時～午後2時30分 場 和田小学校(和田2-30-21)
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	春休みに大学生とハーバリウム手づくり体験	3月30日(土)午後2時30分～4時 対 小学生以上の方 定 20名(申込順) 費 1000円。小中学生800円ほか
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	初心者のマジック入門★	4月14日から毎月第2日曜日、午後3時～4時30分(計12回) 定 15名(申込順) 費 7200円
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	「桃井自習室」静かに学習や読書ができます★	毎週金曜日、午後5時30分～8時30分(祝日を除く) 対 中学生以上の方 定 各6名(先着順)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	座って手拭い使い「ゆるやか筋トレ&ストレッチ」★	毎月第2・4日曜日、午前10時30分～11時30分 定 各15名(申込順) 費 各600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。★は長寿応援対象事業。

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) 園問い合わせ 他その他 申Eメールアドレス HPホームページアドレス

# 特別養護老人ホーム「エクレシア南伊豆」 入居相談窓口の開設

入居を希望する方を対象に、入居相談窓口を開設します。施設や入居者が参加したイベントの様子が分かるパネル展示を行います。入居をご検討中の方もお気軽にお立ち寄りください。

岡高齢者施策課施設整備推進担当

**日時** 3月6日(水)・7日(木)  
午前10時～正午・午後1時～4時

**場所** 区役所1階ロビー



## 休日パパママ学級・休日母親学級

### ◆休日パパママ学級

開 4月7日(日)・14日(日)・27日(土) ▶ 午前=9時30分～正午 ▶ 午後=1時30分～4時(27日は午後のみ) 内 お産の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・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 定 各24組

### ◆休日母親学級

開 4月27日(土)午前9時30分～正午 内 妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住で初産の方 定 40名

…… いずれも ……

場 子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 師 助産師ほか 申 ポピズプロフェッショナル [https://poppins-education.jp/parentsclass\\_suginami/](https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/) から3月5日までに申し込み 岡 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他 結果は3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



## 就労支援センター

### ◆面接のポイント 自己PRのコツを学ぶ

開 3月5日(火)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 区 54歳以下で求職中の方 定 20名(申込順)



### ◆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

開 3月7日(木)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 区 おおむね55歳以上で求職中の方 定 18名(申込順)

### ◆職場で誤解を受けない最低限の対人関係や行動パターン・マナーを学ぶ

開 3月8日(金)午後1時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区 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

開 ①3月11日(月)②25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・長沢春子、森下みどり 区 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」

開 3月13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) 区 求職中の方 定 18名(申込順)

…… いずれも ……

申 岡 電話で、就労支援センターすぎ JOB ☎3398-1136

## 高齢者施策課いきがい活動支援係

### ◆スマートフォン定期相談会

開 3月4日(月)午前10時～午後1時・2時～5時 場 スマートフォン専用アドバイザー 区 都内在住で60歳以上の方 岡 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))、同係



## ◆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」

開 3月9日(土)・26日(火)午後1時30分～4時25分 区 区内在住で60歳以上の方 定 各10名(申込順) 申 岡 電話で、同係 他 1人30分程度

…… いずれも ……

場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

## 荻窪保健センター

### ◆介護予防講演会「お口の健康で体のトラブル予防」

開 3月1日(金)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 杉並区歯科医師会・渡辺政治(右写真) 区 区内在住・在勤の方 定 80名(申込順)



### ◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な食生活

活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

開 場 定 下表のとおり 区 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 他 お持ちの方は、はつらつ手帳。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)	3月5日(火)午前10時～11時30分 定 14名 他 上履き持参
和泉保健センター(和泉4-50-6)	3月8日(金)午前10時～11時30分 定 10名
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	3月12日(火)午後1時30分～3時 定 13名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	3月15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	3月25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)	3月26日(火)午前10時～11時30分 定 8名

## ◆認知症予防講演会 認知症を「知る」

開 3月11日(月)午後3時～5時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 浴風会病院・古田伸夫(右写真) 区 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(申込順)



…… いずれも ……

申 岡 電話で、荻窪保健センター(荻窪5-20-1) ☎3391-0015)

## 環境活動推進センター

### ◆川で遊び、川に学ぶ社会に向けて

開 3月16日(土)午前10時～正午 師 国土交通省水管理・国土保全局河川環境課水環境管理係長 木村ほか 区 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定 30名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、同センター

### ◆LEDランプ工作教室～親子で学ぼう! エネルギーの創・蓄・省

開 3月23日(土)午前10時～11時30分 師 パナソニック エレクトリックワークス社 CSセンター サポート推進部 区 区内在住・在学で小学4～6年生とその保護者 定 10組20名(抽選) 費 1組1200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、2月28日までに申し込み 他 単3電池3本持参



…… いずれも ……

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

## スポーツ①



### 競技大会

#### 杉並区バウンドテニス親善交流大会

開 3月31日(日)午前9時～午後5時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 区 団体戦(男子・女子、混合ダブルス(いずれも1チーム6人制)) 区 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 60名(申込順) 費 1000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、2月29日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)へ郵送・ファクス 岡 同協会・永松 ☎090-6310-8183 他 個人での申し込み可。上履き・昼食持参

#### 都民体育大会予選会

##### ◆硬式テニス

開 3月10日(日)=男子 ▶ 16日(土)=女子 / いずれも午前9時(予備日=3月20日(祝)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区 種目=ダブルス 区 区内在住・都内在勤で18歳以上の方(高校生を除く) 定 各24組(抽選) 費 各1組2000円 申 はがき(12面記入例。2名まで連記可)に所属クラブも書いて、3月1日までに区テニス連盟・吉永節子(〒166-0015成田東2-33-13-301) 岡 吉永 ☎090-4528-5523(午後7時～9時)

##### ◆アーチェリー

開 3月10日(日)午前9時～午後5時=1次選考会 ▶ 24日(日)午前9時～午後1時=2次選考会 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区 種目=ターゲット・リカーブ(一般男子・女子) 区 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方(高校生・学連加入者を除く) 定 32名(申込順) 申 Eメール(12面記入例)に性別も書いて、2月25日までに区アーチェリー協会・井口 ☒yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 岡 井口 ☎090-2416-8379(午後6時～9時)

##### ◆バレーボール

開 3月24日(日)午前9時～午後7時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区 種目=一般男性・女性(いずれも9人制) 区 区内在住・在勤の方で編成されたチーム(大学登録チーム、高校生以下を除く) 費 1チーム5000円 申 申込書(区バレーボール協会ホームページから取り出せません)を、3月1日までに同協会・松井史江(〒167-0023上井草3-13-3) ☒svakyougibu@gmail.com)へ郵送・Eメール 岡 松井 ☎090-4077-6843

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※申込期限に(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。

## スポーツ②

### スポーツ教室

#### アーティスティックスイミング教室体験会

開3月16日(土)午後5時～7時 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49)  
師小川みゆき 対6年度小学生でクロール・背泳ぎ・平泳ぎのいずれも25m以上泳げる方 定20名(申込順) 費260円 申問電話で、杉並第十小学校温水プール☎3318-8763 他車で  
の来場不可



#### ふれあいスポ・レク体験会

開3月17日(日)午前10時～午後3時 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 内eスポーツ・モルック・テニス・卓球バレー・ペガールボール・スポーツ用車いす 場杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161 他上履き持参。障害の有無にかかわらず参加可。出入り自由

#### ビーチスポーツイベント

開3月20日(祝)午後2時～4時30分(雨天中止) 場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 内キックターゲット・ビーチフラッグスほか 場スポーツ振興課事業係☎5307-0765 他小学生以下は保護者同伴

#### 初めてでも大丈夫! ボールゲーム教室

開3月23日(土)①午前9時～9時55分②10時5分～10時50分 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対区内在住・在勤(保護者)・在園・在学で①就学前の子ども②小学1～3年生 定各20名(申込順) 費各500円 申下高井戸運動場ホームページで、2月19日から申し込み 場同運動場☎5374-6191

#### 荻窪体育館

#### ◆親子で学ぶ護身術

開3月24日(日)午前11時～午後1時 師杉並合気会 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の子どもとその保護者

定10組20名(抽選) 費1組1000円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月4日



#### ◆ピラティスナイト

開4月1日～6月10日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(祝日を除く。各計9回) 師小澤純子 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各7200円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=2月29日

#### ◆脳トレ体操①リズム簡単体操②リズム体操エクササイズ

開4月1日～6月17日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(祝日を除く。各計10回) 師斎藤なみえ 対区内在住・在勤で50歳以上の方 定各18名(抽選) 費各8000円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=2月29日

#### ◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

開4月2日～6月18日の火曜日、午前9時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分(4月30日を除く。各計11回) 師垂紀 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各8800円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=2月29日

#### ◆水曜屋ヨガ教室①代謝アップヨガ②リラックスストレッチヨガ

開4月3日～6月12日の第1・2・5水曜日①午後1時30分～2時20分②2時30分～3時20分(5月1日を除く。各計6回) 師垂紀 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各4800円 申往復はが

き(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=2月29日



#### ◆体幹エクササイズ

開4月3日～6月12日の水曜日、午後6時～6時50分・7時～7時50分・8時～8時50分(第3水曜日を除く。各計9回) 師佐々木達也 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(抽選) 費各7200円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=2月29日

#### ◆バレエ教室①入門②初級③中級

開4月4日～6月27日の木曜日①午前9時～10時20分②10時30分～11時50分③正午～午後1時20分(5月2日を除く。各計12回) 師川村智由美 対区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②入門経験者で初級者③入門・初級経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定各14名(抽選) 費各1万5000円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=2月29日

#### ◆①③ベーシックヨガ②アクティブヨガ

開4月5日～6月21日の金曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(祝日を除く。各計11回) 師梅田可織 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の①③初心者②ヨガ経験1年以上の方(いずれも中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各8800円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=2月29日

#### ◆転倒予防イス体操

開4月5日～6月21日の金曜日、午後1時30分～2時30分(祝日を除く。計11回) 師松浦美香子 対区内在住・在勤のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定20名(抽選) 費8800円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=2月29日

#### ◆土曜の朝活ヨガ①スリミング②リラックス③スローフロー

開4月6日～6月22日の土曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(5月25日、6月15日、祝日を除く。各計9回) 師Yumi 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各7200円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=2月29日

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2☎3220-3381)

#### 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

開3月6日(水)・13日(水)・20日(祝)①午前10時～10時50分②11時～11時50分

師FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤(保護者)・在園で①2歳②3・4歳の子どもの保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組570円(子育て応援券利用可)

#### ◆年少サッカー教室

開3月7日(土)・14日(土)午後3時20分～4時 師FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤(保護者)・在園で5年度4歳になる子ども 定各15名(申込順) 費各800円

#### ◆放課後エンジョイフットボール

開3月7日(土)・14日(土)①午後4時20分～5時20分②5時30分～6時45分 師FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤(保護者)・在学の小学①1～3年生②3～6年生 定各30名(申込順) 費各570円

#### ◆幼児・児童のボールゲーム教室

開3月12日(火)・26日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 対区内在住・在勤(保護者)・在園・在学の①4歳～就学前の子ども(保護者同伴)②小学1～3年生 定各20名(申込順) 費各690円



…… いずれも ……

場 荻窪TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1☎3390-5707) 申同センターホームページで、2月22日から申し込み

#### 高円寺みんなの体育館

#### ◆寒い時期のヨガ教室

開2月29日(土)、3月7日(土)午後1時15分～2時45分 師石丸あかね 定各16名(申込順) 費各1000円 申電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

#### ◆ヨガ初級

開3月2日(土)・9日(土)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、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

#### ◆楽しく健康タイム

開3月5日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 内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

#### ◆小さなボールでセルフメンテナンス

開3月5日(火)・12日(火)午後3時10分～4時10分 師HIKARU 定各16名(申込順) 費各800円 申電話で、各実施日7日前から同体育館

…… いずれも ……

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



## 物産展

# おぢやフェア

区の交流自治体である新潟県小千谷市の物産展を開催します。特産品の笹団子や小千谷そばなどを販売します。

笹団子▶



日時 2月25日(日)午前11時～午後1時30分

(売り切れ次第終了)

場所 小千谷学生寮(井草4-16-23)

場 小千谷市産業開発センター☎0258-83-4800 他マイバッグ持参。車で  
の来場不可

高井戸温水プール

◆水曜夜間ヨガ教室

時4月3日～5月29日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(5月1日を除く。各計8回) 師ヨガインストラクター・浦 区内在住で16歳以上の方 定各9名(抽選) 費各9600円 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、2月23日までに同プール

◆①初心者水泳②泳法上達③幼児水泳④小学生12.5m⑤小学生25m完泳教室

時4月8日～6月24日の月曜日①午前10時～10時50分②11時～11時50分③午後3時30分～4時20分④4時30分～5時20分⑤5時30分～6時20分(いずれも第3月曜日、祝日を除く。各計7回) 師区水泳連盟指導員 区内在住で①泳力が25m未満で16歳以上の方②泳力が25m以上で16歳以上の方③4～6歳の未就学児④クロールの泳力

が12.5m未満の小学生⑤クロールの泳力が12.5m以上の小学生(③～⑤は要保護者送迎) 定①～④各20名⑤10名(いずれも抽選) 費①7000円②7700円③～⑤各1万5000円 往復はがき(12面記入例)に性別、④⑤は身長も書いて、2月29日までに同プール



◆水中エクササイズ

時4月9日～6月12日の毎週火・水曜日、午前10時～10時50分・11時～11時50分(各計10回) 師区水泳連盟指導員 区内在住で16歳以上の方 定各20名(抽選) 費各7000円 往復はがき

き(12面記入例)に性別も書いて、2月29日までに同プール

◆障がい者①水中歩行②水慣れ水泳③水泳スキルアップ教室

時①4月13日、5月11日、6月1日②4月20日、5月18日、6月8日③4月27日、5月25日、6月15日/いずれも土曜日、午前10時～11時(各計3回) 師区水泳連盟指導員 区内在住・在勤・在学の小学生以上で障害者手帳をお持ちで③は25m以上泳げる方 定各5名(抽選) 往復はがき(12面記入例)に性別、障害の箇所・等級も書いて、2月29日までに同プール

..... いずれも .....

場高井戸温水プール(〒168-0072 高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

スポーツハイツ

◆パパあつまれ、子育て応援運動講座

時3月20日(祝)①午前10時～11時②11

時15分～正午 師同施設インストラクター 定①3歳～就学前②生後6カ月～2歳の子どもの保護者 定各20組(申込順) 費各1組1100円(保険料を含む。子育て応援券利用可)

◆足の筋力が気になる方の2本のポールで歩くノルディックウォーク

時3月20日(祝)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 定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) 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 .....

場高井戸温水プール(〒168-0072 高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 電話で、3月18日までに同施設

スポーツをもっと身近に

ユニバーサルタイムの参加者募集



障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、さまざまなプログラムを実施しています。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

日時 4月20日(土)午前10時～正午

場所 荻窪体育館(荻窪3-47-2)

内ウォーキング、ボール遊び、ダンス、エアートランポリン、サウンドテーブルテニスほか 定障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 場スポーツ振興課事業係 他上履き持参

JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅からの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール(12面記入例)で、4月17日までにスポーツ振興課 ☎sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

「ユニバーサルタイム」紹介動画をYouTube 杉並区公式チャンネルで公開しています



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

杉並アマメ連盟美術展 3月8日(金)～12日(火)午前10時～午後4時(12日は3時まで) / セシオン杉並 / 同連盟・小林 ☎3390-3329

防災フェスタ 3月9日(土)午前10時～午後1時(荒天延期) / 和田堀公園(大宮2丁目) / 体験コーナー・防災ゲーム・スタンブラリー / 同東京都公園協会善福寺川緑地サービスセンター ☎3313-4247

スプリングコンサート【早春にちなむ名曲演奏】 3月9日(土)午後2時～4時 / 永福和泉地区区民センター / 出演=杉並弦楽倶楽部代表・有野幸子 / 区内在住で60歳以上の方 / 50名(先着順) / 300円 / 同杉の樹大学同窓会・原山 ☎090-9973-6587

ライブフォーピース 3月10日(日)午後6時～7時10分 / クレモニア(荻窪5丁目) / 出演=杜哲也ほか / 30名(申込順) / 同電話で、クレモニア・スタジオ ☎3392-1077 / オンラインでも実施

杉並区民謡舞踊おさらい会 3月20日(祝)午前10時30分～午後4時30分 / セシオン杉並 / 150名(先着順) / 同杉並区民謡舞踊連合会・三浦 ☎090-2211-5626

演劇集団Ring-Bong公演「シングルファザーになりまして。」 3月27日(水)午後7時～9時、28日(木)・29日(金)・31日(日)午後2時～4時、30日(土)午後1時～3時・6時～8時 / 座・高円寺 / 出演=佐々木梅治ほか / 各4500円。25歳以下各3000円ほか / 同団体ホームページから、申し込み / 同団体 ☎080-3385-9451 (正午～午後6時) / 28日～30日昼公演は託児あり(定員あり(申込順))。電話で、各実施日7日前までに座・高円寺 ☎3223-7300

杉並洋舞連盟公演 3月30日(土)午後6時30分～8時45分、31日(日)午後3時30分～5時45分 / セシオン杉並 / 演目=古典バレエ「パキータ」ほか / 各458名(申込順) / 各4000円(指定席) / 同Eメール(12面記入例)に枚数も書いて、3月27日までに同連盟 ☎suginamiyoubu@gmail.com / 同連盟事務局・小島 ☎6753-5814 / 区民各10名を招待(抽選) = Eメール(12面記入例)で、3月27日までに同連盟 講演・講座

善福寺川クリーン大作戦と自然観察 3月3日(日)午前10時～正午(雨天中止) /

集合=尾崎橋付近の藤棚 / 山室京子ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 15名(申込順) / 300円(小学生以下無料。保険料を含む) / 同電話・Eメール(12面記入例)で、2月28日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎3392-0606 ☎seca@canvas.ocn.ne.jp / 長寿応援対象事業

成年後見制度の利用について 3月5日(火)午後2時～4時 / ウェルファーム杉並 / 区成年後見センター相談員 / 区内在住の方 / 30名(申込順) / 同電話で、区成年後見センター ☎5397-1551 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

ヒロシマからたどる平和への道 3月20日(祝)午後1時30分～4時 / 高円寺障害者交流館 / 近藤紘子ほか / 75名(抽選) / 往復はがき(12面記入例)。2名まで連記可)で、3月10日までに杉並光友会・久保田朋子(〒166-0003高円寺南2-24-18高円寺障害者交流館) / 同久保田 ☎3331-1029 / 手話通訳あり

「ひきこもり」で悩むご家族へ 精神科医からのアドバイス 3月24日(日)午後1時30分～4時30分 / セシオン杉並 / 講演会、家族懇談会 / 多摩総合精神保健福祉センター所長・井上悟 / ひきこもりでお悩みの本人・その家族ほか / 60名(申込順)

/1000円ほか / 同電話・Eメール(12面記入例)に人数も書いて、3月24日正午までにフリーランス杉並家族会 ☎090-4749-2497 ☎freelance-suginami@ymail.ne.jp (午前9時～午後5時)

その他 税理士記念日の税金なんでも相談会 2月22日(木)、3月7日(木) ▶ 午前=9時～正午 ▶ 午後=1時～4時(3月7日は午後のみ) / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 同電話で、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、祝日を除く)) / 1人45分程度

税理士による税務相談「税理士記念日」 2月23日(祝)午前10時～正午・午後1時～4時 / 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / 同電話で、2月22日までに同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

司法書士による無料相談会 3月6日(水)午後1時～4時 / 区役所1階ロビー / 同電話で、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 3月7日(木)午後1時～4時 / 同東京都宅地建物取引業協会第10ブロック ① ☎3311-4999 ② ☎6407-9152 (①は実施日のみ)

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※申込期限に(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。