



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29日(土)～7月7日(日)午前9時～午後5時(月曜日を除く)
郷土博物館(大宮1-20-8)
100円(中学生以下無料)
郷土博物館 ☎3317-0841



すぎなみ仕事ねっとフェア

7月4日(木)・5日(金)午前11時～午後2時
場区役所1階ロビー
施設通所者が作るお菓子・パン・雑貨、各施設のお菓子詰め合わせ・雑貨セットなどの販売
障害者生活支援課就労支援係

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

7月6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
他1人45分程度

大田黒公園「サロンコンサート」

7月7日(日)午後1時～2時・3時～4時
大田黒公園(荻窪3-33-12)
出演=NHK交響楽団・宮坂拓志(チェロ)、後藤泉(ピアノ)
曲目=「アヴェ・マリア」ほか
小学生以上の方
各40名(申込順)
費各3000円
申電

話・Eメール(記入例)で、6月16日から大田黒公園管理事務所
santeien@toraya-group.co.jp
同公園管理事務所 ☎3398-5814

立川らく兵真打昇進披露興行

7月20日(土)午後3時～5時
場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)
小学生以上の方
定130名(抽選)
費3300円(指定席)
申Eメール(記入例)で、阿佐谷地域区民センターイベント担当
entry@ochk-asagaya-center.jp。または直接、同センター。同センターホームページからも申し込み可
申込期限=7月5日
同センター ☎5356-9501
他結果は7月10日までに通知

異業種交流会 in すぎなみ

8月22日(木)午後1時30分～4時30分
場区役所第4会議室(中棟6階)
グループミーティング、自由交流会
区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む)
定50社(1社1名のみ。申込順)
申申込書(区ホームページ同催し案内から取り出せます)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19日
同係 ☎5347-9077
他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

産業振興センター都市農業係

朝採り野菜と草花の即売会

7月5日(金)②11日(木)③19日(金)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了)
場区役所中杉通り側入り口前
出店=①杉並区グリーンクラブ②JA東京中央杉並中野生産部会③JA東京中央城西生産部会

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、各記事の申回でご確認ください。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

すぎのこ農園「夏の収穫体験」

7月13日(土)午前10時～11時30分(雨天順延)
場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)
定25組(抽選)
費1組500円
申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、6月26日までに申し込み
他結果は7月3日に公開

…… いずれも ……

産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136
他マイバッグ持参

講演・講座①

管理栄養士による生活習慣病予防のためのミニ講座

7月4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〉)
12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〉)
16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・在学で74歳以下の方
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

発達障害 わが子の強み・弱みを理解する

7月9日(火)・12日(金)・19日(金)、8月2日(金)午後6時～8時
7月26日(金)午後3時～5時
場①杉並保健所(荻窪5-20-1)
②ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
師野崎クリニック・野崎和博、共栄大学准教授・木村文香
区内在住・在勤・在学で義務教育終了後～おおむね40代の保護者
定各15名(申込順)

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、7月7日までに申し込み
障害者施策課管理係

保護者ワイワイ塾

7月10日(水)=学校との付き合い方
9月11日(水)=地域とのつながりの見つけ方
11月13日(水)=大人も楽しく保護者ライフ/いずれも午後1時～3時・7時～9時
場セッション杉並(梅里1-22-32)
師スクール・アドバイス・ネットワーク理事 生重幸恵ほか
区内在住で小中学生の保護者ほか
定各30名(申込順)
申申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、各実施日2日前までに申し込み
場学校支援課家庭・地域教育担当 ☎5307-0759

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20日(土)・30日(火)午後1時30分～4時25分
場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
定各10名(申込順)
申☎電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係
他1人30分程度

親子クッキング教室

食品ロス削減のため、普段余りがちな食材を活用して調理する教室です。
8月6日(火)・7日(水)午前10時～午後0時30分
場新渡戸文化学園(中野区本町6-38-1)
区内在住・在学で小学生とその保護者(保護者1人まで同伴可)
定各12組24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)で、6月17日午前9時から申し込み
場ごみ減量対策課管理係
他過去に同教室へ参加した小学生の参加不可

休日パパママ学級・休日母親学級

休日パパママ学級
8月3日(土)午後1時30分～3時
18日(日)・25日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時
場①オンラインで実施
②子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9)
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①100組②各24組
他②車での来場不可

休日母親学級

8月3日(土)午前10時30分～正午
場オンラインで実施
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
定100名

…… いずれも ……

師助産師ほか
申ポピンズプロフェッショナル
https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から、7月5日までに申し込み
場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7月16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

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。



Table with 3 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時など. Rows include events like 'Zoomによる「オンライン朗読会」', '地域で活躍出来るパソコンインストラクター養成講座', etc.

※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。今川館は第1日曜日・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)
☎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

就労支援センター

◆ミドルシニアが考える人生100年時代 75歳までの働き方

7月4日(休)午後1時～4時 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45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

7月8日(月)・22日(月)午前10時～午後3時 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」

7月10日(水)午前10時～11時30分 対 求職中の方 定18名(申込順)

◆無理なく身につけ実践できる 職場で嫌われないミニマム会話術を学ぶ

7月12日(金)午後1時～4時 パーソナルダイバース専任講師 対 求職中の方 定18名(申込順)

..... いずれも

場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 申 問電話で、就労支援センターすぎ JOB☎3398-1136

荻窪保健センター

◆うつ病等患者の家族のための個別無料相談会

7月8日(月)午後1時～3時15分 場 同センター 対 うつ病等患者の家族会「北風と太陽」会員、社会保険労務士・橋本幸雄 対 区内在住・在勤・在学の方 定3名(申込順) 申 電話で、7月5日までに同センター

◆小児救急講座「新米パパママへ～小児科医からのメッセージ」

7月8日(月)午後1時30分～3時 場 同センター 対 二子新地ひかりこどもクリニック医師・藤原摩耶 対 区内在住で第1子の0歳児とその保護者 定25組(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

◆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します。

7月9日(火)午後1時30分～3時 定13名 対 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 申 電話で、荻窪保健センター 対 お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

Table with 2 columns: 会場, 日時・定員(申込順)など. Rows include 井草地域区民センター, 和泉保健センター, ゆうゆう高井戸西館, ゆうゆう永福館, 荻窪保健センター, 高井戸保健センター.

..... いずれも

場 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

◆フリーマーケット in 高井戸 (出店者募集)

7月7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28日までに同センター 対 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

◆藍染めの浴衣地の小さくたためるエコバッグ

7月11日(木)午後1時30分～3時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在

6月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

みんなで守ろう ごみの分別 杉並清掃工場



日頃、何げなく出しているごみ。それがどのように処理されているか、ご存じですか。そして「可燃ごみ」の中に「資源」や「不燃ごみ」が混じっていることはありませんか？

家庭から出されるごみについて、改めて考えてみましょう。



- 視聴方法 ● You Tube杉並区公式チャンネル
・ J:COM東京 地上デジタル11ch (午前9時・正午・午後8時から毎日放送)



場 広報課報道係

学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費400円 申 電話・Eメール(12面記入例)で、7月4日までに同センター 対 裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

7月13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6名(抽選) 費1000円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、7月5日までに同センター 対 Tシャツ類3・4枚、綿ジャージなど伸縮性のある物、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

◆講演会「極地に立った南極シェフが考えるこれからの暮らし方」

7月15日(祝)午前10時～正午 場 同センター 対 第57次南極観測隊調理担当・渡貫淳子 対 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、同センター

◆藍ぞめをやってみよう～葉っぱの汁からきれいな色が！

7月25日(木)午前10時～正午 場 同センター 対 NPO法人すぎなみムーサ 対 区内在住・在学で5歳～小学生とその保護者 定10組(抽選) 費1人700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24日までに申し込み

◆セミの羽化を観察しよう

7月27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 対 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30日までに申し込み

..... 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✉kouza@ecosuginet.jp (水曜日を除く))

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

7月は「社会を明るくする運動」 強調月間・再犯防止啓発月間です

社会を明るくする運動は、全ての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの立ち直りに関して理解を深め、安全で安心な地域社会を築くために、法務省が主唱している全国的な運動です。区では、区長を委員長とした推進委員会を設置し、杉並区保護司会をはじめとした地域団体の皆さんと共にこの運動を推進しています。

更生保護とは？

社会の中での立ち直りを導き、助け、再び犯罪や非行に陥るのを防ぐ活動で、保護司や協力雇用主をはじめ、多くの方が関わっています。「信じてくれる人がいること」「必要とされる場所があること」は更生への大きな支えとなります。

更生保護は、社会に暮らす人たちが広く関わることで達成される取り組みです。

区の更生保護団体

杉並区保護司会/杉並区更生保護女性会/NPO法人杉並区保護観察協会



▲更生保護のマスコットキャラクター 更生ペンギンのホゴちゃん、サラちゃん

ひまわりフェスタ

7月15日(祝)午前11時～午後3時30分 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 対 講演会(全国社会福祉協議会会長・村木厚子(右写真))、警視庁音楽隊コンサート、更生保護・犯罪被害者支援のパネル展示、刑務所作業製品の販売、更生保護のクイズ(参加者には記念品を進呈)、パン・クッキーの販売、パトカー・白バイ乗車体験(子ども用制服あり)、お絵かきほか



保護司が選ぶおすすめの本

区の図書館と協働し、杉並区保護司会の保護司が選ぶおすすめの本を中心に、更生保護に関する本などを区内5カ所の図書館で展示します。7月2日(火)～8月4日(日)(各会場により展示期間が異なります) 場 中央図書館(荻窪3-4-23)、高円寺図書館(高円寺南2-36-25)、高井戸図書館(高井戸東1-28-1)、柿木図書館(上井草1-6-13)、西荻図書館(西荻北2-33-9)

場 保健福祉部管理課地域福祉係

※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。

講演・講座②

高齢者活動支援センター

◆マクラメ手芸講座「おしゃれなネットワークストラップ」

時7月21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1800円 申電話または直接、6月25日から同センター

◆「うたごえサロン」ピアノとヴァイオリンで歌おう

時7月26日(金)午前10時～11時10分 師久我山クラシックデュオ・成田瑞季(ピアノ)、小西智子(ヴァイオリン) 定80名(先着順) 費300円

…… 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) 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18日～11月24日の日曜日・祝日、午前9時～午後7時 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 種目(男女別) = シングルス・ダブルス(A級・B級・壮年・男シニア) / B級は各種大会の1回戦敗退者・初心者対象。重複不可 区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く。壮年55歳以上。男シニア65歳以上(いずれも7月10日時点)) 費1種目2000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)

◆ユニカール

時8月25日(日)午前9時～午後3時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で小学6年生以上の方 定60名(1チーム3名。申込順) 費1チーム2000円(保険料を含む) 申はがき(12面記入例)に団体の方はチーム名も書いて、7月20日までに区ユニカール協会・石井功樹(〒167-0051荻窪3-5-5) 同石井 ☎5932-3655 他上履き持参

スポーツ教室

きらきらサッカー教室

時7月6日(土)午後1時15分～2時45分 場TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学で知的障害のある小中学生 定20名(申込順) 費1150円 申TAC杉並区妙正寺体育館ホームページで、6月22日から申し込み 同同体育館 ☎3399-4224

夏休み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6日～8月31日の毎月第1・3・5土曜日①午前10時～10時55分②11時～11時55分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師飛田慶子 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 他車での来場不可

短期集中ゴルフ基礎講座

時7月10日～8月2日・28日～9月20日の水曜日 = 午前10時40分～正午・午後6時30分～7時50分 ▶ 金曜日 = 午前10時40分～正午(各計4回) 場西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 区内在住・在勤で18歳以上の方 定各6名(申込順) 費各1万円 申往復はがき・ファクス(12面記入例)で、各実施日前日までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-5750) 同畔蒜 ☎090-5560-0424 他貸し出しクラブあり。振り替え受講可

ジュニアライフル射撃講習会

時7月21日(日)午前9時～正午 = エアライフル ▶ 正午～午後5時 = ビームライフル・ピストル 場中央区立総合スポーツセンター(中央区日本橋浜町2-59-1) 師区ライフル射撃協会講師 区内在住・在学の小学生～高校生で初・中級者ほか 定10名程度(申込順) 申Eメール(12面記入例)で、区ライフル射撃協会・丸山 ☎keiji.maruyama@me.com 同丸山 ☎090-7534-8405

はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウオーキングフットボール教室」

障害の有無に関係なく、一緒に楽しく運動する教室です。 時7月28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) 師日本ウオーキングフットボール

連盟 区内在住の方、区内在住・在勤・在学で障害のある方(簡単な指示の下集団行動ができる方。小学生以下は保護者同伴) 定30名(先着順) 場杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他上履き持参。配慮が必要な方は要連絡(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313)

水曜夜間ヨガ教室

時8月7日～10月2日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(8月14日を除く。各計8回) 場高井戸温水プール 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 申往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、6月28日までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同同プール ☎3331-7841

大宮前体育館

◆サッカースクールSKY 園児クラス

時7月1日～9月30日の月曜日、午後4時10分～5時(祝日を除く。計10回) 師SKYサッカースクール 同年中長 費1万2100円

◆キッズバレエ

時7月2日～9月24日の火曜日、午後4時30分～5時30分(第3火曜日を除く。計10回) 師MAYUKO 同年長～小学生 費1万4300円

◆フラダンス

時7月4日～9月26日の木曜日、午後1時30分～2時30分(8月15日を除く。計12回) 師林 同16歳以上の方 費1万7160円

…… いずれも ……

場同大宮前体育館(南荻窪2-1-1 ☎3334-4618) 定20名(先着順)

荻窪体育館

◆楽しく健康タイム①ヨガ入門②初中級クラス

時7月3日～9月25日の水曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(第3水曜日、8月14日を除く) 師林田寛子 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①②各410円。連続受講610円

◆子どもチアリーディング

時7月9日～9月20日の火・金曜日①午後4時～5時②5時～6時③6時～7時④7時～8時(④は金曜日のみ。8月13日・

16日・27日・30日を除く。各計9回) 師諏訪千尋、濱名和美 区内在住・在園・在学の6年度①年長、小学1年生②小学2・3年生③小学4・5年生④小学6年生～高校生 定各若干名(申込順) 費火曜日 = 各1万2500円。金曜日 = 各1万2150円 申電話で、7月8日までに同体育館

…… いずれも ……

場同荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3320-3381)

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

時7月3日(水)・10日(水)①午前9時～9時50分②10時～10時50分 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で6年度①2歳②3・4歳の子どものとその保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組570円(子育て応援券利用可)

◆年少サッカー教室

時7月4日(木)午後3時20分～4時 師FC東京普及部コーチ 同6年度4歳になる子ども 定15名(申込順) 費800円

◆放課後エンジョイフットボール

時7月4日(木)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 区内在住・在勤(保護者)・在学の6年度小学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

時7月9日(火)・23日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 同6年度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

◆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く運動する教室です。 時7月11日(木)午後5時30分～6時40分 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在学・在勤で6年度小学生、走ることができる障害児 定30名(申込順) 費690円

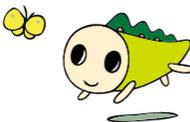
…… いずれも ……

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) 申同センターホームページで、6月22日から申し込み

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 区内在住で60歳以上の方 同各公衆浴場(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3日(水)、8月7日(水)、9月4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21日(日)、8月18日(日)、9月8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10日(水)、8月14日(水)、9月11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
玉の湯 (阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 7月17日(水)、8月21日(水)、9月18日(水)午後1時30分 定各7名
杉並湯 (梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロビクス★ 7月10日(水)、8月14日(水)、9月11日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家 和ごころ 吉の湯 (成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロビクス 8月3日(土) てぬぐい体操 7月21日(日)、9月15日(日)/いずれも午後0時30分 定各6名
井草湯 (下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロビクス★ 7月3日(水)、8月7日(水)、9月4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9日(火)、8月13日(火)、9月10日(火)午後2時 定各8名
文化湯 (西荻北4-3-10)	☎3390-1051	ヨガ 7月14日(日)、8月11日(水)、9月8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9日(火)、8月13日(火)、9月10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21日(日)、8月18日(日)、9月15日(日)午後1時30分 定各18名

高円寺みんなの体育館
◆ヨガ初級
時6月22日(土)・29日(土)午後7時15分～8時35分
◆小さなボールでセルフメンテナンス
時6月25日(火)午後3時10分～4時10分

2-36-31 ☎3312-0313
◆チャレンジフィットネスday
時7月9日(火)①午前10時～11時15分・午後1時～2時15分・7時30分～8時45分

◆パパあつまれ、子育て応援運動講座
①親子水泳②ベビースイミング
時7月15日(祝)①午前10時～11時②11時15分～正午

その他
「すぎなみ名物ファミリー駅伝」実行委員の募集
時7月15日(祝) 場蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49)

スポーツを自由に楽しみませんか?

ユニバーサルタイムの実施

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(右下2次元コード)をご覧ください。

時8月17日(土)午前10時～正午
場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

西武新宿線上井草駅など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、8月14日までにスポーツ振興課 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp



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
杉並区コーラス連盟「サマー・コンサート」
夏のふれあい千日紅花祭り
スイングイズヒア・社会人ビッグバンドコンサート～ブギウギのルーツを探る

杉並つながるミーティング
初心者向けLINEセミナー
成年後見制度講演会「今からはじめる若い支度」
まもりうたをつくろう!

生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方
夏休み・ちぎりワークショップ
◆障害者のためのアート教室
◆障害者のための①リトミック②ユニカール教室

◆読み聞かせ講座【特別編】子どもに関わるあなたに贈る
◆読み聞かせ講座【特別編】子どもに関わるあなたに贈る
◆読み聞かせ講座【特別編】子どもに関わるあなたに贈る