



催し

草木染め体験
 8月24日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場みどりの相談所(下高井戸5-23-12塚山公園内) 対小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定各10名(申込順) 費各500円 申問電話で、8月16日から塚山公園管理事務所☎3302-8989

広島平和学習中学生派遣事業「成果報告会」

8月31日(土)午後2時～4時 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 内事業報告・グループ発表 定100名(先着順) 区民生生活部管理課平和事業担当

敬老のお祝い行事

9月1日(日)午前10時～午後4時 場ゆうゆう荻窪東館(荻窪4-23-12) 内活動成果発表・作品展覧会・講演ほか 区民生生活部管理課☎3398-8738

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

9月7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 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申問電話・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

本の交流会「“思いっきり笑える本”を紹介しあおう」

9月28日(土)午後2時～3時30分 場中央図書館(荻窪3-40-23) 師東京女子大学教授・伊奈正人 対中学生以上の方 定15名(抽選) 申LoGoフォーム(区ホームページ同様)案内にリンクあり)から、8月22日～9月2日に申し込み 中央図書館事業係☎3391-5754 他

結果は9月6日に公開▶主催=東京女子大学図書館

区民生生活部管理課 男女共同・犯罪被害者支援係

◆犯罪被害者支援パネル展
 9月24日(火)～27日(金)午前9時～午後5時 場区役所1階ロビー

◆男女平等推進センター啓発講座「家事育児カードゲームを体験！」

9月28日(土)午前10時～正午 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師チーム主夫ラボ代表理事・高木駿 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話・Eメール(記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、同係 他生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。9月18日までに同係)▶企画・運営=チーム主夫ラボ



..... いずれも

区民生生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係☎5307-0347✉danjo-t@city.suginami.lg.jp

永福図書館

◆バリアフリー上映会「じんじん」
 9月8日(日)午後1時～3時45分 内師アフタートーク(大地康雄) 申電話または直接、8月18日から同図書館

◆体にやさしい介護術

9月14日(土)午後2時30分～4時 師ダスキンライフケア顧問講師・長尾洋江 申電話または直接、8月20日から同図書館

..... いずれも

場区民生生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係☎5307-0347✉danjo-t@city.suginami.lg.jp

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、各記事の申問でご確認ください。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

講演・講座

管理栄養士による生活習慣病予防のためのミニ講座

9月5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>) ②13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>) ③17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 区内在住・在勤・在学で74歳以下の方 申問電話で、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



福祉セミナー「見えない・見えづらい人のための災害の備えと心構え」

9月7日(土)午前10時～正午 場高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 師日本盲人社会福祉施設協議会理事長・長岡雄一 区内在住・在勤の方ほか 定40名(申込順) 申問電話で、杉並視覚障害者会館☎3333-3444(月～金曜日午前9時～午後4時)

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」

9月7日(土)・24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) 申問電話で、高齢者施策課いきがい活動支

援係 他1人30分程度

カラーアートセラピー体験

9月14日(土)午前10時30分～正午 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 師NPO法人日本カラーアートセラピー協会代表理事・花形まきこ 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定35名(申込順) 費2000円 申Eメール(記入例)で、9月4日までに阿佐谷地域区民センター✉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 同センター☎5356-9501

子どもの心を育てるコーチング

9月19日(木)、10月3日(木)午前9時30分～11時30分(計2回) 場杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷北1-4-2) 師生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 区内在住で小学1～4年生の保護者 定12名(申込順) 申問電話で、杉並子ども家庭支援センター☎5356-2601(午前9時～午後5時<日曜日、祝日を除く>)

消費生活特別講座「だまされない消費者になるための心理学」

9月21日(土)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師中央大学文学部教授・有賀敦紀 定74名(申込順) 申問電話で、消費者センター☎3398-3141 他1歳～就学前の託児あり(定員あり。9月6日正午までに同センター)。手話通訳あり(9月13日正午までに同センター)



家族みんなのむし歯・歯周病予防教室

9月27日(金)午後1時30分～3時30分 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師荻窪歯科診療所・鈴木宗仁 区内在住で2歳以下の子どもの保護者 定12組(申込順) 申LoGoフォーム(区ホームページ同講義案内にリンクあり)から申し込み 高井戸保健センター☎3334-4304



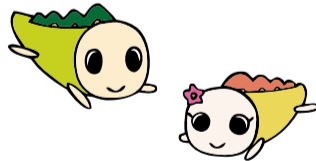
みどりの講座「秋に飾るハンギングバスケットづくり」

9月28日(土)午前10時～正午 場下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23) 師グリーンアドバイザー・吉野華恵 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定20名(抽選) 費1500円 申往復はがき・Eメール(記入例)で、8月31日までにみどり公園課みどりの協働係✉midori-k@city.suginami.lg.jp 同係



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)	私らしい終活 エンディングノート、遺言相続、家族葬、墓じまい★	9月5日～11月7日の毎月第1木曜日、午前10時～11時30分 師葬送コーディネーター・入倉敦子 定各20名(申込順) 費各500円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎3306-0441)	転ばぬ先の運動チャレンジ 6回連続講座 仲間と一緒に運動習慣	9月26日～7年2月27日の毎月第4木曜日、午後2時～3時30分(計6回) 師理学療法士ほか 定15名(申込順) 費600円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	暮らしに活きる書道とペン字★	毎月第2・4木曜日、午前10時～正午 定各10名(申込順) 費各1200円
和田館(和田1-41-10 ☎3384-3751)	のびーるストレッチ★	毎月第2土曜日、午後7時～8時 師奥田純子 定各10名(申込順) 費各1200円
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	英会話教室★	毎月第2日曜日、午前10時～11時30分 定各15名(申込順) 費各600円(別途教材費)
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	「みんなで楽ランチ」ラク～に楽しく皆でランチを食べよう★	毎月第4金曜日、午前11時30分～午後1時 定各12名(申込順) 費各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。★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

■杉並エコマップ作りフィールドワーク

☎9月28日(土)午後1時～5時30分・29日(日)午後1時～4時30分(計2回。荒天延期。予備日=10月5日(土)・6日(日)) 場 区役所第9会議室(西棟8階)ほか 対 区内在住・在勤・在学で15～24歳の方(中学生を除く) 定15名程度(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、9月14日までに申し込み 関 環境課計画推進係 他 スマートフォン持参

■女性と若者のための創業セミナー

☎10月5日～26日の毎週土曜日、午前9時30分～午後0時30分(26日は1時まで。計4回) 場 産業振興センター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 対 区内で創業を目指す女性ほか 定20名(申込順) 申 関 電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077。または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 他 1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。9月20日までに同係。電卓持参



■大人のための一日リトミック教室

☎10月6日(日)午前10時30分～正午 場 杉並障害者福祉会館 師 音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 定15名(抽選) 申 往復はがき(8面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、9月5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) 関 同会館 ☎3332-6121

■休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級
☎10月5日(土)・6日(日)・12日(土)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時 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 対 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

☎10月12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 対 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 ポピンズプロフェッショナル ☎ https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から、9月5日までに申し込み 関 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9月17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

◆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

☎①9月2日(月)②9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)

◆面接のポイント(オンライン面接対策を含む)～自己PRのコツを学ぶ

☎9月4日(水)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)

◆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

☎9月6日(金)午後1時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 パーソルダイバース専任講師 対 求職中の方 定18名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

☎9月11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)

………… いずれも ………

申 関 電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆らくらく歩行筋トレ教室

☎①9月10日、10月1日・22日②9月17日、10月8日・29日③9月24日、10月15日、11月5日/いずれも火曜日、午前9時30分～10時30分(各計3回) 場 ①大宮前体育館(南荻窪2-1-1) ②荻窪体育館(荻窪3-47-2) ③高円寺み

んなの体育館(高円寺南2-36-31) 師 健康運動指導士ほか 定各20名(申込順) 申 電話で、同センター ☎3391-0015 他 上履き・靴袋持参

◆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

☎9月10日(火)▶受け付け=①午後1時30分～1時45分②2時45分～3時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 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 定①30名(先着順)

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な食生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

☎場 関 下表のとおり 申 電話で、荻窪保健センター

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

◆足腰げんき教室

☎場 関 下表のとおり 師 健康運動指導士 申 はがき(8面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、8月31日までに荻窪保健センター

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)
13	杉並保健所(荻窪5-20-1)	10月3日～24日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分 定15名
14	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	10月2日～23日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名 他 上履き持参
15	高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	10月8日～29日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分 定15名 他 上履き持参

………… いずれも ………

対 区内在住の65歳以上で当日に介助

の必要がない方 関 荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015) 他 お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業



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)

☎9月8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(8面記入例)で、8月26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・雑貨

◆廃材木片をリサイクルして作る花のアレンジメント

☎9月14日(土)午後1時～3時 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費600円 申 電話・Eメール(8面記入例)で、9月6日までに同センター 他 木工ボンド・はさみ持参。長寿応援対象事業

◆善福寺川感謝祭～善福寺川クリーンアップ作戦!(下流)

☎9月21日(土)午前9時30分～11時30分(雨天中止) 場 コース=①善福寺川二枚橋～熊野橋川沿いの歩道ほか②善福寺川下流▶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、環境カウンセラー・浅岡八枝子ほか 対 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定30名(申込順) 費各100円(保険料) 申 電話・Eメール(8面記入例)で、9月19日までに同センター 他 タオル・軍手またはゴム手袋・お持ちの方はトング、②は川に入るためウォーターシューズまたは汚れてもいい運動靴(サンダル不可)・着替え持参

………… いずれも ………

関 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))

動物愛護週間講演会
「暮らしの中のペット防災
今すぐできる備えとは」

9月20日～26日は動物愛護週間です。ペット防災について日頃からできる備えを考えます。

日時 9月26日(木)午後2時～4時

場所 杉並保健所(荻窪5-20-1)



師 東京都動物愛護推進員・佐久間久美(右上写真) 関 区内在住の方 定60名(申込順) 申 関 電話で、杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み/申込期限=9月13日



物産展を実施します

交流自治体の催し



北海道名寄市のトウモロコシ▶

自治体名	催し名	日時・場所・内容など	問い合わせ
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	☎8月22日(木)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 内 特産品・農産物の販売	東吾妻町 まちづくり推進課 ☎0279-68-2111
北海道名寄市	スイーツコーンまつり	☎8月29日(木)・30日(金)午前10時～午後2時(30日は1時まで) 場 区役所中杉通り側入り口前 内 トウモロコシなどの販売	名寄市交流推進課 ☎01654-3-2111

※売り切れ次第終了。マイバッグ持参。

※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。

8月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

企画展 「杉並の高校野球 熱闘の軌跡」

日本の夏を熱く盛りあげる高校野球。区からはこれまで、春・夏の甲子園に4校が出場しています。今回は、出場校の熱闘とこれから期待が高まる区内の高校などを取り上げた企画展をご紹介します。



● 視聴方法 ●

- YouTube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)



☎広報課報道係

障害のある方のためのスポーツプログラム

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2次元コード)をご覧ください。



☎①10月2日(水)午後3時30分～5時30分②23日(水)午後3時～5時 場①荻窪体育館(荻窪3-47-2)②TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内ウオーキング、ボール種目、軽い運動ほか 対障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 関スポーツ振興課事業係 他①上履き持参

①JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅②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(8面記入例)で、①9月27日②10月18日までにスポーツ振興課✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

スポーツ



競技大会

区民体育祭

◆弓道(中学生)

☎9月1日(日)午前9時～午後5時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=団体・個人の部 対区内在住・在学の中高校生 費高校生500円。中学生350円 申Eメール(8面記入例)で、8月22日までに区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9)✉sugi739douke2ke@gmail.com 関発知☎3396-2583 他高校生は弓道衣着用

◆ライフル射撃

☎①9月15日(日)②22日(祝)午前9時～午後4時 場①伊勢原射撃場(神奈川県伊勢原市)②中央区立総合スポーツセンター(日本橋浜町2-59-1浜町公園内) 内費種目=SB=50m3×20・50mP60=1000円▶AR=10mS60・AP60=各500円▶BR・BP(貸し出し銃あり)=BR=10mS60・10mF40・BP60=各300円 対区内在住・在勤・在学の方ほか 申参加費を、8月31日までにゆうちょ銀行「00160-4-664106杉並区ライフル射撃協会推薦」へ振り込み(通信欄に参加種目を記入) 関同協会・松永☎090-1849-6424(午後5時30分～9時)

◆バレーボールシニア大会

☎①9月29日(日)②10月13日(日)午前9時 場①TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)、区立中学校②高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 内種目=①女子②男子/いずれも9人制 対区内在住・在勤で男子40歳以上・女子50歳以上で編成されたチーム 費1チーム4000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す)を、9月3日までに同協会・池上園美(〒167-0034桃井1-15-25)✉svaakisinia@gmail.com)へ郵送・Eメール 関池上☎090-8111-0227 他抽選結果は9月17日に同協会ホームページで公開

◆卓球

☎10月13日(日)午前9時 場荻窪体育

館(荻窪3-47-2) 内種目=男女別シングルズ=小学生・中学生・一般・40歳代・50代・60代・70歳以上 対区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 費1500円。登録者1000円。高校生以下500円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布)を、9月12日～22日に同連盟・水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 関栗山☎090-6330-2684

◆バドミントン(一般)

☎①10月13日(日)②27日(日)午前9時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内種目=①単=男子1部・2部、女子1部・2部▶複=女子シニア45歳以上1・2部▶女子合計年齢165歳・180歳以上の部トリプルス②複=男子1～3部、女子1・2部 対区内在住・在勤・在学の方 費単1000円。複1組2000円。トリプルス1組2400円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布。同連盟ホームページからも取り出せます)に振替受領証の写しを添えて、①9月26日②10月8日までに同連盟①山口由記子(〒168-0073下高井戸3-33-2)②秋山昭子(〒168-0082久我山5-12-1)へ郵送 関①山口☎090-8491-5663②秋山☎5370-8122

◆柔道

☎10月27日(日)午前9時 場日本大学第二中学校・高等学校(天沼1-45-33) 内種目=小学生(男女混合。学年別)▶中学生(男女別)▶一般=男性(段外・初段・式段・参段・シニアの部)、女性(高校生以上) 対区内在住・在勤・在学の方、区内団体所属で小学生以上の方 定200名(申込順) 費1人500円をゆうちょ銀行「10050-45303601杉並区柔道会」へ振り込み 申申込書(同会ホームページから取り出せます)を、9月27日までに同会・高石☎high_stone0727@yahoo.co.jpへEメール 関高石☎3396-3258

スポーツ教室

西荻卓球体験教室

☎8月24日(土)午後1時～3時 場西荻南

区民集会所(西荻北1-9-5) 定10名(申込順) 申Eメール(8面記入例)で、同集会所☎3397-7311✉nishigi@tokyu-com.co.jp。または直接、同集会所/申込期限=8月22日 他上履き持参

シニア向け!椅子でエアロビクス&ストレッチ

☎9月3日(火)・17日(火)午前9時45分～10時45分 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師薬袋利恵子 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(申込順) 費各800円 申Eメールで、各実施日7日前から高円寺みんなの体育館☎3312-0313

幼児・児童のボールゲーム教室

☎9月10日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 場TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 対区内在住・在勤(保護者)・在園・在学で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 申TAC杉並区妙正寺体育館ホームページで、8月22日から申し込み 関同体育館☎3390-4224

下高井戸運動場

◆ボールゲーム教室

☎9月3日(火)①午後3時20分～4時5分②4時10分～4時55分 師バルシューレ公認講師 対区内在住・在勤(保護者)・在園・在学で6年度①3～5歳の子ども(保護者同伴)②6歳～小学2年生 定各20名(申込順) 費各800円

◆親子サッカー教室

☎9月7日(土)①午後3時50分～4時35分②4時40分～5時30分 師FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤(保護者)・在園・在学で6年度①5・6歳の子ども②小学1～3年生とその保護者 定各30組60名(申込順) 費各1組1270円

…… いずれも ……

場関下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)☎5374-6191) 申同運動場ホームページから申し込み

荻窪体育館

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

☎10月1日～12月17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(12月3日を除く。各計11回) 師亜紀 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

◆水曜屋ヨガ教室①代謝アップヨガ②リラクセーションストレッチ

☎10月2日～12月11日の水曜日①午後1時30分～2時20分②2時30分～3時20分(毎月第3水曜日、10月23日・30日、11月27日を除く。各計6回) 師亜紀 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

◆体幹エクササイズ

☎10月2日～12月11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(毎月第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

◆バレエ教室①入門②初級③中級

☎10月3日～12月12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(12月5日を除く。各計10回) 師内村なつみ 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1万2500円

◆転倒防止イス体操

☎10月4日～12月13日の金曜日、午後1時30分～2時30分(10月11日を除く。計10回) 師松浦美香子 対区内在住・在勤の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8000円

◆①③ベーシックヨガ②アクティブヨガ

☎10月4日～12月20日の毎週金曜日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(各計12回) 師梅田可織 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の①③初級者以上②ヨガ経験3年以上の方 定各16名(抽選) 費各9600円

◆脳トレリズム①簡単体操②エクササイズ

時10月7日～12月16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9回) 師齊藤なみ 区内在住・在勤で50歳以上の方 定各18名(抽選) 費各7200円

◆ピラティスナイト

時10月7日～12月16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 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

◆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

時10月12日～12月14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(10月19日、祝日を除く。各計8回) 師Yumi 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各6400円

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3320-3381) 往復はがき(8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=8月27日

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆年少サッカー教室

時9月5日(木)・12日(木)午後3時20分～4時 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園の6年度4歳の子ども 定各15名(申込順) 費各800円

◆放課後エンジョイフィットボール

時9月5日(木)・12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)・在学の小学①1～3年生②3～6年生 定各30名(申込順) 費各570円

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

時9月11日(水)・18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)

◆幼児・児童のボールゲーム教室

時9月24日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 区内在住・在勤(保護者)・在園・在学の6年度①4～6歳の子ども(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みんなで楽しく運動する教室です。

時9月26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 区 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、8月22日から申し込み

杉並第十小学校温水プール

◆木曜アクアサイズ①ベーシック②シェイプアップ

時9月12日～12月26日の①第2②第4木曜日、午前10時～10時55分(12月12日を除く) 師吉田雅美 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(申込順) 費各500円 申 電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール

◆小学生チャレンジスイム教室

時9月17日～11月19日の火曜日①午後4時15分～5時15分②5時35分～6時35分(10月1日、11月5日を除く。各計8回) 師ニッセイファシリティ 区内在住・在学の小学①1・2年生②3～6年生 定各20名(抽選) 費各8800円 申 杉並区スポーツ振興財団ホームページから、8月27日までに申し込み

..... いずれも

場 区 杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49 ☎3318-8763) 他 車での来場不可

敬老の日は高井戸でお楽しみください



日時 9月16日(祝)午前10時～午後5時30分

場所 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

【ウォーキング講座「きれいな姿勢と歩き方で心も身体もスッキリ」】

時 午前11時～午後0時30分 師 モデルウォーキング講師・福原知美 区内在住の60歳以上で日常生活で支障なく歩ける方 定 30名(申込順)

【初めてのハーバリウム講座】

時 午後1時～2時30分 師 クラフト作家・中澤ひろみ 区内在住で60歳以上の方 定 15名(申込順)

..... いずれも

申 電話または直接、8月22日から高齢者活動支援センター

カフェでゆったり時間を過ごそう ソフトドリンクを100円引きで提供します。

場 高齢者活動支援センター ☎3331-7841

スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネスday

時 9月10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=成人水泳(初・中・上級)②1時15分～1時45分=骨盤エクササイズ③1時15分～2時15分=アクアエクササイズ 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 同施設インストラクター 対 高校生以上の方 定 各5名(申込順) 費 ①③各1650円②各770円 申 電話で、9月8日までに同施設 他 長寿応援対象事業

◆体カアップにおすすめ駅からノルディックハイキング

時 9月15日(日)午前10時～11時30分(雨天中止) 場 井の頭公園▶集合=JR吉祥寺駅公園口改札 師 全日本ノル

ディック・ウォーク連盟講師 大方孝 区 5km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 2500円 申 電話で、9月8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・ポール持参。長寿応援対象事業

◆パパあつまれ、子育て応援運動講座

時 9月23日(休)①午前10時～11時②11時15分～正午 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 内 ①親子水泳②ベブーイミング 師 同施設インストラクター 区 ①3歳～就学前②生後6カ月～2歳の子どもとその保護者 定 各20組(申込順) 費 各1組1650円(保険料を含む。子育て応援券利用可) 申 電話で、9月21日までに同施設

..... いずれも

場 スポーツハイツ ☎3316-9981

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

HONANエイサー&ミュージックフェス 8月24日(出)午前11時～午後9時/丸ノ内線方南町駅東口ほか/区方南銀座商店街振興組合 ☎3311-7143

杉並区交通安全のつどい 9月5日(木)午後2時～4時/セッション杉並/交通安全講話ほか/400名(先着順)/区荻窪警察署交通課交通総務係 ☎3397-0110

KOTO in TOKYO ポピュラー琴コンサート 9月14日(出)午後2時～4時/セッション杉並/出演=下村道子ほか▶曲目=「東京ブギウギ」ほか/500名(申込順)/3500円ほか/区電話で、琴エスワールドミュージックスクール・岩野 ☎090-5227-0903(午前9時～午後5時)

杉並オペラシリーズ「蝶々夫人」 9月16日(祝)午後5時30分～8時30分/セッション杉並/出演=高山美佳(指揮)ほか/中学生以上の方/450名(申込順)/5000円

/区電話・Eメール(8面記入例)で、9月16日までに美しい日本の歌の会・青木 ☎090-8510-1281 ✉mococapera@icloud.com/区民100名を招待(申込順)=往復はがき(8面記入例)で、9月11日までに同会・青木(〒350-1124 川越市新宿町2-13-4)

オルケストラプレットロ マンドリン演奏会 9月22日(祝)午後2時～4時15分/杉並公会堂/出演=手島由紀子▶曲目=「ウィーン我が夢の街」ほか/800名(申込順)/1500円/区同団体ホームページから、8月30日までに申し込み/区同団体・郡司 ☎3399-3203/区民10組20名を招待(申込順)=同団体ホームページから申し込み

講演・講座 認知症サポーター養成講座 8月26日(月)午後1時30分～3時/浜田山会館/認知症ケア指導管理士・河西真二/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/区電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944/認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます

【家庭教育講座】子どもの自己肯定感を育むコミュニケーション講座 ①9月8日(日)②10月6日(日)午前10時～正午/阿佐

谷地域区民センター/①発達に遅れのある子の生きる力を育む関わり方(児童発達支援士・保田玲子)②思春期の子どもの心を開く関わり方(親業インストラクター・加藤規子)/子育てに関わる方ほか/各40名(申込順)/各500円/区申し込みフォーム(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/区 Gordonメソッド「親業」@すぎなみ・保田 ☎080-7994-1122

歴史講演会「新札の顔・渋沢栄一」 9月21日(出)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/渋沢史料館学芸員・永井美穂/80名(先着順)/700円/区杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

講演会「自然災害が起きたとき」避難できないひきこもりの葛藤 9月22日(祝)午後1時30分～4時30分/阿佐谷地域区民センター/ジャーナリスト・池上正樹/ひきこもりの子どもを持つ家族ほか/60名(申込順)/1000円ほか/区電話・Eメール(8面記入例)で、フリーランス杉並家族会 ☎090-4749-2497 ✉freelance-suginami@ymail.ne.jp(月～金曜日午前9時～午後5時)

その他

相続・不動産・空き家無料相談会 8月28日(水)午後1時～5時/セッション杉並/区内に土地や建物を所有の方ほか/15組(申込順)/区電話で、8月27日までに日本地主家主協会事務局 ☎3320-6281(月～金曜日午前9時～午後4時30分)/1組1時間程度

税金なんでも相談会 8月28日(水)午後5時～8時、9月4日(水)1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/区電話で、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

献血にご協力を 8月31日(出)午前10時～午後4時(正午～午後1時30分を除く)/JR阿佐ヶ谷駅南口広場/16～64歳の方ほか/区東京赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

司法書士による無料相談会 9月4日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/区電話で、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 9月5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実施日のみ)

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。