

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723
HP<https://www.igusahome.org/>
おもちゃの病院
☎2月22日(土)、3月8日(土)午後1時30分～3時 場同センター 師杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか 費実費 他1組1点
春まつり
☎3月2日(日)午前10時～午後3時 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 内作品展示・綿あめ・缶バッジ・ゲーム・工作教室ほか
初めての鉛筆画
☎4月26日(土)午後1時～3時 場同センター 師鉛筆画講師・藤まなみ 対小学5年生以上の方 定10名(抽選) 費1000円 申往復はがき(9面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会

ホームページから申し込み/申込期限=3月25日 他長寿応援対象事業

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
HP<https://nisiogi-kyogikai.org/>
観て・遊んで・体験して「西荻センターまつり」
☎3月1日(土)午前11時～午後5時・2日(日)午前10時～午後3時 場同センター 内楽器演奏・鉄道模型・模擬店・緑日コーナーほか 費一部有料 他自転車での来場不可
荻窪地域区民センター協議会
〒167-0052南荻窪2-28-13荻窪会議室1階
☎3398-9127
HP<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
地域交流会「こみゅに亭カフェ」～川柳を楽しんでふれ合おう
☎3月1日(土)午後2時～3時30分 場荻窪会議室(南荻窪2-28-13) 師暮田真名

定20名(抽選) 費200円 申往復はがき(9面記入例。2名まで連記可)で同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=2月22日

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0001阿佐谷北1-1-1
☎5364-9903
HP<https://www.asagaya-kyogikai.org/>
あさがや区民センターまつり
☎3月9日(日)午前10時～午後3時 場同センター 内ダンス・バンド・コーラスなどの発表、作品展示、リサイク

ル本の配布、模擬店ほか

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
HP<https://www.koenji-kyogikai.org/>
地元杉並能楽堂で観る狂言
☎3月26日(水)午後2時～4時 場杉並能楽堂(和田1-55-9) 師大蔵流狂言方・山本東次郎 定80名(抽選) 費2000円 申往復はがき(9面記入例。2名まで連記可)で、3月10日までに同協議会 他長寿応援対象事業

2月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

強盗・空き巣から我が家を守る 杉並区の防犯診断事業



全国各地で頻発する強盗事件。周到に準備し、宅配便や工事業者を装うなど手口も巧妙化しています。今回は、こうした強盗の被害に遭わないための防犯対策についてお伝えします。



● 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

群馬県東吾妻町物産展

区の交流自治体である群馬県東吾妻町の特産品・農産物を販売します。

—— 問い合わせは、東吾妻町まちづくり推進課☎0279-68-2111へ。

日時 2月27日(木)午前10時～午後2時 (売り切れ次第終了)

場所 区役所中杉通り側入り口前

他マイバッグ持参



区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



杉並アニメーションミュージアム名誉館長

日本を代表する漫画家となった仲間たちとトキワ荘で過ごし、23歳でアニメの世界に飛び込んだ鈴木伸一さん。今もアニメに関わる活動を続けています。ぜひ、杉並アニメーションミュージアムで、アニメ制作などを体験してみませんか？

詳しくは

すぎなみ学 鈴木伸一さん

または



☎産業振興センター観光係☎5347-9184

杉並区手話通訳者派遣利用者懇談会



区の手話通訳者派遣を利用している方と手話通訳者および派遣業務を行っている担当者との意見交換を実施します。

日時 3月20日(祝)午後2時～4時

場所 区役所第5・6会議室(西棟6階)

☎区内在住で過去2年以内に「杉並区手話通訳者派遣事業」を利用したことがある方(杉並区聴覚障害者協会会員、杉並区中途失聴・難聴者の会会員を除く) 定20名(申込順) 申申込書(区ホームページ同案内(右2次元コード)から取り出せます)を、障害者施策課事業推進係へ郵送・持参。または申し込みフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=3月5日 同同係 他手話通訳・要約筆記あり



地域活動の鍵は情報! 「トル・ダス・ツナグ」

地域活動に必要な情報の取得・発信・活用のコツをミニゲームや身近な事例トークを通して学ぶ講座です。

日時 3月12日(水)午後6時～8時30分

場所 セシオン杉並(梅里1-22-32)

☎区内在住の方ほか 定40名(申込順) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、3月4日までに申し込み 同社会教育センター☎3317-6621 他協力=NPO法人TFF



イベントひろば

EVENT PLAZA

催し

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 3月1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

炭焼き体験会

時 3月1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▶2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) 間 みどり公園課みどりの協働係 他 車での来場不可



春の夕べ 大人のお話会

時 3月1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 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)

浜田山おやこ演劇フェスティバル

時 3月2日(日)午後1時30分～3時45分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 内 人形劇・和太鼓・日舞などの発表 間

子ども・子育てプラザ成田西 ☎3391-1857

かたりと和らいぶ 阿佐ヶ谷de太宰

時 3月2日(日)午後3時～4時30分 場 阿佐ヶ谷図書館 師 語りと和楽の芸人衆(かたりと) 対 中学生以上の方 定 30名(申込順) 申 電話または直接、2月22日から阿佐ヶ谷図書館(阿佐ヶ谷北3-36-14 ☎5373-1811)

陽春柿木寄席

時 3月8日(土)午後2時～4時 場 柿木図書館 師 杉並江戸落語研究会 対 小学生以上の方 定 25名(申込順) 申 電話または直接、柿木図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801)

講演・講座①

地域公開講座「コミュニケーションを取りづらい人とかかわり方のコツ」

時 3月3日(月)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 NPO法人I am OKの会理事長・林田道子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 電話で、2月25日までに杉並区社会福祉協議会生活支援課ささえあい係 ☎5347-3131

管理栄養士による生活習慣病予防のためのミニ講座

時 場 ①3月6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>) ②14日(金)=血液の中性脂肪、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>) ③18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・在学で74歳以下の方 申 電話で、①

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

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

高次脳機能障害者支援セミナー「子どもの高次脳機能障害について」

時 3月8日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 高次脳機能障害の子どもを持つ家族の会ハイリハキッズ代表・中村千穂 定 50名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)で、障害者生活支援課地域生活支援係 ☎3332-1817 s-sien@city.suginami.lg.jp。または申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=3月5日 他 配慮が必要な方は2月26日までに要連絡

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」

時 3月8日(土)・25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) 対 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

金田一耕助と明智小五郎～正史と乱歩のあゆみ

時 3月8日(土)午後2時～3時30分 場 下井草図書館 師 さいたま文学館所属芸員・加藤光男 対 中学生以上の方 定 30名(申込順) 申 電話または直接、2月17日から下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

【家庭教育講座】おうち性教育～子どもを守る第一歩

時 3月11日(火)午後2時～3時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 NPO法人ピルコン理事長・染矢明日香 対 区内在住・在勤で小中学生の保護者 定

40名(申込順) 申 電話で、学校支援課家庭・地域教育担当 ☎5307-0759。または申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=3月9日

聴覚障害と手話の理解を深める研修

時 3月14日(金)午前10時～正午 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 杉並区聴覚障害者協会、杉並区中途失聴・難聴者の会、杉並区手話通訳者連絡会 定 70名(申込順) 申 申込書(区ホームページ同講座案内から取り出せます)を、障害者施策課事業推進係 ☎3312-8808へ郵送・ファクス・持参。または申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=3月3日 間 同係 他 手話通訳・要約筆記あり

児童文学講演会「ムーミン誕生秘話と作者トーベ・ヤンソンの想い」

時 3月15日(土)午後2時～3時30分 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 師 元講談社編集者・横川浩子 定 40名(抽選) 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、2月25日までに申し込み 間 中央図書館事業係 ☎3391-5754 他 結果は2月28日に公開

マクラメ手芸講座「花模様ガラスを使ったネックレス」

時 3月23日(日)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター 師 日本マクラメ普及協会・田中公代 対 区内在住で60歳以上の方 定 30名(申込順) 費 1800円 申 電話または直接、2月27日午前8時45分から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級 時 4月5日(土)・6日(日)・20日(日)午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時(20日は午後のみ) 内 妊娠・出産の話、産後の心と体の変化、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

時 4月20日(日)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 ポピズプロフェッショナル IP https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から、3月5日までに申し込み 間 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

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
和田館(和田1-41-10 ☎3384-3751)	チャリティーバザー	3月8日(土)午前10時30分～午後2時30分
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	初歩から楽しく学ぶ ハワイアンフラ★	3月13日から毎月第2・4木曜日、午前10時～午後1時30分 師 長沼知恵子 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)	岡田照男監督 ドキュメンタリー映画「しあわせな日々」を語る会	3月30日(日)午後2時～4時 定 35名(申込順) 他 終了後に交流会あり
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	手作りランチを皆で いっしょにいただきますか 「おたのしみ昼食会」★	毎月第2金曜日、午前11時～午後1時 定 各15名(申込順) 費 各700円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	みんなで歌って楽しい歌声さろん★	毎月第2・4金曜日、午後3時～4時30分 定 各20名(申込順) 費 各600円
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	「歌活」ピアノ伴奏でみんなで 歌って心もからだも元気に★	毎月第3土曜日、午前10時～11時30分 師 角南敬子 定 各15名(申込順) 費 各500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。

※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

就労支援センター

◆就労支援センターの上手な活用法(施設説明会)

開3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5名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB。または申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み 他 当日参加可

◆爽やかな自己主張ができる人になる職場で自分らしさを表現する

開3月3日(月)午後1時～3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

◆面接のポイント(オンライン面接対策含む)自己PRのコツを学ぶ

開3月5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) 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)から申し込み

◆ミドルシニアが考える人生100年時代 75歳までの働き方

開3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45歳以上で求職中の方 定18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

◆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・日坂元娘ほか 対 54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

開3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) 申 電話で、同センターすぎJOB

◆仕事への活力を生む習慣化 あなたの望む自分になる自己管理法

開3月15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 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

..... いずれも 開 就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆認知症のリスクを減らそう～希望をもって自分らしく暮らし続けるために

開3月10日(月)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 認知症介護研究・研修東京センター作業療法士花田健二 対 区内在住・在勤の方 定80名(申込順) 申 電話で、荻窪保健センター

◆男性料理教室(入門編)

開3月11日(火)午前10時～午後1時 場 同センター 内メニュー=赤飯、豆腐の肉巻き、菜の花サラダ、プリン 師 管理栄養士・中村直美 対 区内在住・在

勤の男性 定8名(申込順) 費700円 申 電話で、2月17日～3月3日に同センター 他 エプロン・三角巾・布巾持参 ▶企画=荻窪・上井草健康づくり自主グループ

◆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。

開 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 他 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 (Venue) and 日時・定員(申込順)など (Date/Time/Capacity etc.). 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 開 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

◆ソーラーランタン工作教室～親子で学ぼう! エネルギーの創・蓄・省

開3月15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・鈴木亜紀 対 区内在住・在学で小学3～6年生とその保護者 定10組20名(抽選) 費1400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27日までに申し込み 他 マイバッグ持参

◆思い出のネクタイを使ってネックレス作り

開3月23日(日)午前10時～正午 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費700円 申 電話・Eメール(9面記入例)で、3月6日までに同センター 他 裁縫道具一式・30cmものさし持参。長寿応援対象事業

◆手作り乾電池で子供と楽しくリサイクルを学ぼう

開3月29日(土)午前10時～正午 師 JBRC 担当部長・竹原定 対 区内在住・在学の小学3～6年生(保護者同伴可) 定10名(抽選) 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、3月13日までに申し込み 他 マイバッグ持参

..... いずれも 場 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

競技大会

東京都スポーツ大会予選

◆硬式テニス

開3月9日(日)午前9時(予備日=3月15日(土)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内 種目=男子・女子ダブルス 対 区内在住・区テニス連盟会員(高校生以下を除く) 定48組(抽選) 費1組2000

円 申はがき(9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) 申 吉永 ☎090-4528-5523 (午後7時～9時)

◆アーチェリー

開3月9日(日)午前9時～午後5時=1次選考会▶23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) 内 種目=ターゲット・リカーブ(一般男子・女子) 対 区内在住で18歳以上の方、区アーチェリー協会会員(高校生・学連加入者を除く) 定32名(申込順) 申 Eメール(9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 申 井口 ☎090-2416-8379

◆バレーボール

開3月23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) 内 種目=一般男性・女性(いずれも9人制) 対 区内在住・在勤の方で編成されたチーム(大学の登録チーム、高校生以下を除く) 費1チーム5000円 申 申込書(区体育施設で配布。区バレーボール協会ホームページからも取り出せます)を、3月7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 申 松井 ☎090-4077-6843

スポーツ教室

ビーチスポーツイベント

開3月9日(日)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 ビーチフラッグス・しっぽ取りほか 開 スポーツ振興課事業係 他 小学3年生以下は保護者同伴

ふれあいスポ・レク体験会

開3月16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、デフ卓球・陸上、モルック、卓球パレー、ペガール、手話ダンス 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

ビーチテニス体験会

開3月20日(祝)①午後2時30分～3時30分②3時40分～4時40分 場 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 対 区内在住・在勤・在学の①小学4年生～中学生②高校生以上の方 定各24名(申込順) 申 TAC杉並区永福体育館ホームページで、3月1日から申し込み 開 同体育館 ☎3328-3146 他 靴下持参

荻窪体育館

◆子どもHIPHOPスクール

開4月3日～6月19日の木曜日①午後5時～6時②6時～7時(5月1日を除く。各計11回) 師 emi, Aya 対 区内在住・在学の7年度小学①1～4年生②5年生～中学生 定各若干名(抽選) 費各月1万4850円(別途ユニフォーム代)

◆bjジュニアバスケットボールスクール

開4月3日～6月19日の木曜日、午後5時～7時(5月1日を除く。計11回) 師 bjアカデミーコーチングスタッフ 対 区内在住・在学の7年度小学3～6年生 定若干名(抽選) 費1万5950円

◆なぎなたKids&Junior

開4月5日・12日、5月10日・31日、6月

7日・21日/いずれも土曜日、午後1時～2時・2時～3時 師 杉並区なぎなた連盟 対 区内在住・在学の7年度小学生～高校生 定各8名(抽選) 費各5100円

◆初心者向け子どもバレエ教室

開4月7日～6月16日の月曜日①午後4時～4時50分②5時～6時(5月5日を除く。各計10回) 師 REI 対 区内在住・在園・在学の7年度①年中・年長②小学1～3年生 定各若干名(抽選) 費各1万3500円

◆子ども総合スポーツ教室

開4月7日～6月16日の月曜日①午後5時～5時50分②5時55分～6時45分(5月5日を除く。各計10回) 師 Biima sports 対 区内在住・在園・在学の7年度①年長～小学2年生②小学3～5年生 定各若干名(抽選) 費各2万2000円

◆子どもチアリーディング

開4月8日～6月20日の火・金曜日①午後4時～5時②5時～6時③6時～7時(4月29日、5月2日・6日・30日を除く。各計9回) 師 諏訪千尋、濱名和美 対 区内在住・在園・在学の7年度①年長・小学1年生②2・3年生③4・5年生 定各若干名(抽選) 費各1万2150円(別途ユニフォーム代)

◆子ども体操教室

開4月9日～6月11日の水曜日①午後3時40分～4時30分②4時40分～5時30分(第3水曜日を除く。各計8回) 師 齊藤なみゑ 対 区内在住・在園・在学の7年度①年中・年長②小学1～3年生 定①10名②12名(いずれも抽選) 費各1万800円

..... いずれも 場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 申 往復はがき(9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28日

高円寺みんなの体育館

◆ヨガ初級

開3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、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

◆リフレッシュ体操&リラックスヨガ

開3月3日(月)・17日(月)・31日(月)午前11時15分～午後0時15分 師 植村まき 定各16名(申込順) 費各800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4日(火)・18日(火)・25日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 内 ①アロマヨガ②アロマヨガ&ストレッチ 師 植村まき 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4日～25日の毎週火曜日、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、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)

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3月5日(水)・12日(水)・19日(水)①午前10時～10時50分②11時～11時50分 区内在住・在勤(保護者)・在園の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

時3月6日(木)・13日(木)午後3時20分～4時 区内在住・在勤(保護者)・在園で6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

時3月6日(木)・13日(木)①午後4時20分～5時20分②5時30分～6時45分 対①小学1～3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3月11日(火)・25日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 対①4歳～就学前の子ども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3月27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)・在学の小中学生、介助なしで歩くことができる障害児 定30名(申込順) 費690円

..... いずれも

場 間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

杉並第十小学校温水プール

◆バタフライナイト

時3月7日(金)・21日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 内①初心者対象のバタフライ②フォーム完成と泳力アップ 師高巻美砂 区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m②バタフライで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各10名(申込順) 費入場料 申電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール

◆アーティスティックスイミング教室体験会

時3月22日(土)午後5時～7時 師小川みゆき 区7年度小中学生でクロール・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 申電話で、同プール

..... いずれも

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

スポーツハイツ

◆【女性の健康週間】ここからはじめよう運動習慣

時内下表のとおり 区16歳以上の女性 定①各3名②～④各5名(申込順) 費①～③各1650円④770円 申電話で、同施設 区各実施日前日までに要登録

Table with 2 columns: クラス名, 日時. Rows include ①フリー遊泳, ②成人水泳(初・中・上級), ③アクアエクササイズ, ④骨盤エクササイズ.

◆チャレンジフィットネスday

時内3月11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=マスターズ成人水泳(初・中・上級)②午後1時15分～1時45分=骨盤エクササイズ③午後1時15分～2時15分=アクアエクササイズ 区高校生以上の方 定各5名(申込順) 費①③各1650円②770円 申電話で、3月9日までに同施設 他長寿応援対象事業

◆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 区①3歳～就学前の子ども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1650円(子育て応援券利用可(カード版応援券を除く)) 申電話で、3月17日

までに同施設

..... いずれも

師スポーツハイツイストラクター 場 間同施設(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981)

高井戸温水プール

◆水曜夜間ヨガ教室

時4月9日～6月11日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(4月30日、5月7日を除く。各計8回) 師ヨガインストラクター・浦 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各9名(抽選) 費各1万400円 申往復はがき(9面記入例)で、2月25日までに同プール

◆水中エクササイズ

時4月15日～7月9日の火・水曜日、午前10時～10時50分・11時～11時50分(4月30日、5月7日、6月17日・18日、祝日を除く。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7700円 申往復はがき(9面記入例)に性別・身長も書いて、3月10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26日、5月24日、6月14日②5月10日・31日、6月21日③5月17日、6月7日・28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 区各5名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)に性別、障害の箇所・等級も書いて、3月10日までに同プール

◆①初心者②泳法上達③幼児④小学生12.5m⑤小学生25m完泳水泳教室

時4月28日～6月30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(第3月曜日、祝日を除く。各計7回) 区内在住で①16歳以上の方②16歳以上でクロールの泳力が25m以上の方③4～6歳の就学前の子ども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①7700円②8400円③～⑤各1万1200円 申往復はがき(9面記入例)に性別・身長も書いて、3月10日までに同プール

..... いずれも

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

自分で決められるうちに備える!

任意後見制度についての正しい知識を学ぼう

任意後見制度を有効に活用するために、制度の概要・利用の仕組みについて学ぶ講座です。

日時 3月12日(水)午後2時～4時

場所 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)

師司法書士・浜田玉代 区内在住・在勤の方 定40名(申込順) 申電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

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

シェルム弦楽四重奏団 東京公演 3月16日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=木野雅之ほか 曲目=福島弘和「鼓吹の桜」ほか/小学生以上の方/194名(申込順)/3500円ほか/申チケットぴあ(Pコード=287-677)ほか/区民14組28名を招待(抽選)=Eメール(9面記入例)で、2月28日までに同団 schelm.string.quartet@gmail.com 大人と子どもに贈る 春のコンサート 3月20日(祝)午前11時～正午・午後2時～3時/杉並公会堂/出演=なかむらりえ(歌)ほか/就学前の子どもとその保護者/各150名(申込順)/2500円。2～12歳500円(1歳以下膝上無料。子育て応援券利用可)/申電話・Eメール(9面記入例)に子どもの年齢・参加人数も書いて、ほんわか村事務局・高橋 ☎090-9809-8428 honwaka.accho.0315@

gmail.com

講演・講座

石けん作り体験 3月7日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/区内在住・在勤・在学で高校生以上の方/10名(申込順)/申電話・Eメール(9面記入例)で、3月3日までにすぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 kouza@ecosuginet.jp(午前9時～午後5時(水曜日を除く)) /エプロン・マスク・軍手持参 歴史講演会「江戸西郊の武蔵野の開発について」 3月8日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/法政大学兼任講師・米崎清実/80名(先着順)/700円/区杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962 講演会「打ち返す力」 3月14日(金)午後6時～7時30分/杉並公会堂/東京五輪卓球混合ダブルス金メダリスト・水谷隼/1000名(申込順)/申荻窪法人会ホームページから申し込み/区同会 ☎3392-1338 知って得! 肺がん外科治療の最新線 3月15日(土)午後3時～4時/杉並区医師会館(阿佐谷南3丁目)/新百合ヶ丘総合病院呼吸器センターセンター長・小田誠/80

名(先着順)/区杉並区医師会 ☎3392-4114(月～金曜日午前9時～午後5時) 東京衛生アドベンチスト病院健康セミナー「過活動膀胱」という病気 3月19日(水)午後2時～3時/東京衛生アドベンチスト病院(天沼3丁目)/同病院泌尿器科医師・加藤大貴/100名(先着順)/区同病院健康教育部 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで)) 講演会「子どもが一步を踏みだすとき」親子の和解と修復のものがたり 3月23日(日)午後1時30分～4時30分/阿佐谷地域区民センター/心理カウンセラー・内田良子/ひきこもりの子どもを持つ家族ほか/80名(申込順)/1000円ほか/申電話・Eメール(9面記入例)で、3月23日正午までにフリーランス杉並家族会 ☎090-4749-2497 freelance-suginami@gmail.com(月～金曜日午前9時～午後5時) 河北健康教室 からだに優しいがん放射線治療 3月24日(月)午前10時30分～11時30分/阿佐谷地域区民センター/河北総合病院放射線腫瘍科部長・唐澤久美子/80名(申込順)/申電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724。または同財

団ホームページから申し込み(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))

その他

春の火災予防運動 3月1日(土)～7日(金)▶2日(日)午前9時30分～午後1時=杉並消防署(阿佐谷南3丁目)/庁舎開放=特別救助隊の訓練披露、はしご車乗車体験(午前9時30分～9時45分。30組(当日抽選))、消防服の着装体験ほか/区杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119 税金なんでも相談会 3月5日(水)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/9名(申込順)/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、祝日を除く)) /1人45分程度 司法書士による無料相談会 3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 3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実施日のみ) 中学校夜間学級生徒の募集 都内在住・在勤で15歳以上の方/区葛飾区立双葉中学校夜間学級 ☎3602-7979

※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。