

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

おもちゃの病院

時8月22日(土)午後1時30分～3時 師杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか 費実費 他1人1点

井草センターまつり

時9月6日(日)午前10時～午後3時 内模擬店・芸能発表・作品展示ほか

おからのお菓子で健康に！

時9月11日(金)午前10時～正午 師製菓衛生師・高田いつみ、芦沢久江 定30名(抽選) 費500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。同協議会[HP]からも可／期限=9月1日 他(長寿)

アレルギー対応不可

誰もが驚く手品のネタ作り体験

時9月13日(日)午後1時30分～3時 師西東京マジック倶楽部・渡邊耕造ほか

対小学5年生以上の方 定20名(抽選) 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。同協議会[HP]からも可／期限=9月3日 他(長寿)

いづれも

場井草地域区民センター

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

大人の社会科見学～杉並清掃工場

時9月10日(木)午後1時30分～3時 場同清掃工場(高井戸東3-7-6) 対18歳以上の方 定20名(抽選) 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。同協議会[HP]からも可／期限=9月14日 他(長寿)

上の方 定20名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。同協議会[HP]からも可／期限=8月24日

親子で学ぶごみのこと～これ、何ごみ？

時10月3日(土)午前10時～正午 場コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10) 対小学生とその保護者 定10組(抽選) 申往復はがき(9面記入例。4名まで連記可)で、同協議会。同協議会[HP]からも可／期限=9月14日

いづれも

他(長寿)

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614

セシオン杉並まつり

時9月5日(土)・6日(日)午前10時～午後3時 場同センター 内模擬店・アートな縁日▶5日=ピアノ&トーク(青柳いづみこほか。4時まで)、こども寄席、プラネタリウムほか▶6日=踊れ!ちびっ子阿波おどり、サイエンスワークショップ、白バイ・ミニパト体験ほか 他詳細は、同協議会[HP]参照

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980

本のリサイクルにご協力ください

時9月1日(火)～10月3日(土)午前9時～午後8時 場同センター 内不要になった本(汚破損本・辞典・CDなどの視聴覚資料を除く)の回収

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412

知って安心!ふろしきで学ぶ結びの裏技
エコから、もしもの備えまで

時9月26日(土)午前10時～正午 場同センター 師ふろしき文化研究家・善財裕美 対高校生以上の方 定20名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)に手話通訳・車いす席を希望の方はその旨も書いて、同協議会。同協議会[HP]からも可／期限=9月14日 他(長寿)

下高井戸区民集会所まつり出展者などの募集

時同まつり=10月12日(祝)午前10時～午後3時 場同集会所(下高井戸3-26-1)

内展示=絵・写真・手作り作品ほか▶出演=ダンス・演奏ほか▶販売=物品・個包装済み食品 対同集会所を利用している方、周辺地域在住の方 申往復はがき(9面記入例)に団体名、参加内容・人数・必要備品数も書いて、同協議会。同協議会[HP]からも可／期限=9月1日 他応募多数の場合は抽選。説明会を9月17日(休)に実施

伝えたいことを「わかりやすく伝える」ために

地域活動のプレゼンテーション力UP!
の参加者募集

自分たちの地域活動で、ホワイトボードを活用して意見を可視化し、
分かりやすく伝えるための手法を学びます。

日時 9月16日(水)午後6時～8時30分

場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師ひとまち代表取締役・ちよんせいこ 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定40名(申込順) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、9月8日まで 場社会教育センター☎3317-6621



区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部

第221号

和菓子店「うさぎや」
元店主が語る戦争体験

▲「うさぎや」があった昭和30年ごろの西荻窪北口女子大通り商店街

「戦前は材木商をしていた父も、空襲で全て焼けて仕事なくなってしまった…。令和6年に閉店した阿佐谷の和菓子店「うさぎや」の元店主・瀬山妙子さんが、集団疎開の日々や、家の裏庭で和菓子作りを始めた戦後の歩みを、貴重な資料を交えて振り返ります。

詳しくは

すぎなみ学 うさぎや

または

場産業振興センター観光係☎5347-9184

交流自治体の催し

ぜひお越しください!

区の交流自治体の特産品などを販売します。

●山梨県忍野村物産展

時8月26日(水)、9月2日(水)午前10時～午後2時 場山梨県忍野村観光産業課☎0555-84-7794

●吾妻の朝市

時8月27日(木)午前10時～午後2時 場東吾妻町まちづくり推進課☎0279-68-2111

●南相馬市物産展

時9月4日(金)午前10時～午後3時 場南相馬市観光移住課☎0244-24-5269

いづれも

場区役所中杉通り側入り口前 他売り切れ次第終了



催し

広島平和学習中学生派遣事業「成果報告会」

時8月29日(土)午後2時～4時 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 内事業報告・グループ発表ほか 定100名(先着順) 問区民生活部管理課平和事業担当 ☎5307-0849

講演・講座①

家族の想いを大切にする老人ホーム選びとエンディングノート

時8月29日(土)午後1時30分～3時 場リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 師ソナエル相談員・三鬼葉留香 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申問電話で、ケア24清水 ☎5303-5823



ちょっとした捉え方で変わる発達障害の理解と関わり方

時9月5日(土)午後1時30分～4時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 師コミュニケーション研究所アジュガ代表理事・飯塚ひろみ 対区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 申問電話・ファクス(記入例)で、8月28日までに障害者地域相談

支援センターすまいる高井戸 ☎3331-2510 ☎3332-1815

子どもの心を育てるコーチング「思春期」

時9月10日(休)午前9時30分～11時30分 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 対区内在住で小学5年生～中学生の保護者 定12名(申込順) 申問電話で、同センター ☎5356-2601

食のゼミナール

時9月11日(金)午後1時30分～4時20分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 内師身体にやさしい植物油について(日本植物油協会専務理事・片桐薫)、認知症予防のためのこれからの食事(管理栄養士・間宮智子) 対区内在住・在勤の方 定80名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、9月6日まで 問荻窪保健センター ☎3391-0015 他[長寿]▶協働=健康づくり自主グループ

保護者ワイワイ塾 学校以外で話せる保護者はいますか？

時9月11日(金)午後7時～9時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師朝枝晴美 対区内在住・在勤で子育て中の方ほか 定30名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、9月9日まで 問地域の学び推進課地域・学校協働係 ☎5307-0756

福祉セミナー「盲導犬の隣にいる私」

時9月12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) 師板島憲次郎 対区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方ほか 定40名(申込順) 申問電話で、9月7日までに杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444 (月～金曜日午前9時～午後4時)

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

ボランティアセミナー 知的障害者にとって「自分で決める」とは

時9月13日(日)午後2時～4時30分 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師すぎのき生活園園長ほか 定50名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、9月10日まで 問社会教育センター ☎3317-6621

福島県北塩原村×杉並区 ご地層ティラミスづくり

時9月16日(水)午後3時～5時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 対区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方(中学生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、8月31日まで 問文化・交流課多文化共生・交流推進担当 ☎3312-9415

太陽光発電講演会 はじめよう、太陽光発電のある暮らし

時9月19日(土)午前10時～11時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 師クール・ネット東京専門相談員 石川勝之、近藤博史 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申問電話で、環境課温暖化対策係 ☎5307-0672。申し込みフォーム(区HP同案内参照)からも可/期限=9月15日

高次脳機能障害者支援セミナー

時9月27日(日)午後1時30分～3時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師河北りハビリテーション病院院長・宮村紘平 対区内在住・在勤の方 定40名(申込順) 申問電話・Eメール(記入例)で、障害者施設支援課地域生活支援係 ☎3332-1817 ✉s-sien@city.suginami.lg.jp。申し込みフォーム(区HP同案内参照)からも可/期限=9月18日 他手話通訳・要約筆記あり(事前申込制。9月10日までに同係)

杉並・げんき応援プログラム

時①10月1日～29日の木曜日、午後2時30分②10月2日～30日の金曜日、午前10時③10月13日～11月17日の火曜日、午後2時30分(祝日を除く。各1時間30分。各計5回) 場①高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)②杉並保健所(荻窪5-20-1)③特別養護老人ホーム新泉サナホーム(和泉1-44-19) 対区内在住の65歳以上の方 定①②各15名③10名(いずれも抽選) 申問電話で、ルネサンス ☎050-1724-2997。申し込みフォーム(区HP同案内参照)からも可/期限=8月31日 他[長寿]

女性と若者のための創業セミナー

時10月3日～24日の土曜日、午前9時30分～午後0時30分(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) 申問電話で、同センター就労・経営支援係 ☎5347-9077。申し込みフォーム(区HP同案内参照)からも可/期限=9月18日 他1歳～就学前の託児あり(各4名〈申込順〉)



大人のための一日リトミック教室

時10月11日(日)午前10時～11時30分 場杉並障害者福祉会館 師音楽療法士・栗田萌 対区内在住・在勤で障害のある方 定15名(抽選) 申往復はがき(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・手話通訳を希望の方はその旨も書いて、9月15日までに同会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問同会館 ☎3332-6121

休日パパママ学級・母親学級

◆休日パパママ学級 時10月3日(土)・4日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時・25日(日)午後1時30分～4時 内妊娠・出産の話、産後の心・体の変化、おむつの替え方ほか 対区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日までのカップル 定各24組 ◆休日母親学級 時10月25日(日)午前9時30分～正午 内妊娠中の過ごし方、お産・母乳の話ほか 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 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、9月5日まで 問杉並区休日パパママ学級担当 ☎3447-5826 他応募者多数の場合は出産予定日などで調整

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。申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へご連絡ください。

ゆうゆう館名	内容	日時など
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎FAX 3394-8963)	はじめての能楽講座～知れば楽しい能の世界	時8月22日(土)午後2時～4時 師金春流能楽師・辻井八郎 定50名(申込順) 費500円(中学生以下無料)
下井草館(下井草3-13-9 ☎FAX 3396-8882)	ゆうゆうカラオケ館	時8月31日(月)、10月30日(金)、11月30日(月)午前9時30分～正午・午後1時～3時30分 定各20名(申込順) 費各300円
和田館(和田1-41-10 ☎FAX 3384-3751)	「ステイ&コワーキングサロン」気軽にお喋り&リモートワーク	時9月8日(火)、10月13日(火)、11月10日(火)午前9時30分～午後3時30分 定各20名(先着順) 費各300円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎FAX 3332-1076)	人生100年!元氣なうちに楽しく備える～終活講座	時9月8日からの第2火曜日、午後2時～3時30分(計7回) 定15名(申込順) 費700円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎FAX 3398-8738)	シニア向けネイルケア&アート教室	時9月15日(火)午前10時～11時30分 師ネイリスト・篠原由香里 対60歳以上の方 定12名(申込順) 費1100円
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎FAX 3302-2161)	アロマ講座～心とからだのセルフケア	時10月1日からの第1木曜日、午前10時～11時30分 師マッサー・ジセラピスト・棚橋菜々子 定各15名(申込順) 費各500円

※第3日曜日は休館。いずれも[長寿]。

※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。

杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1



▲区HP

すぎなみ天体観望会 いまだから知る「月ってなあに？」

月について学ぶトークイベントと月面のクレーターを観望する観望会を開催します。

日時 9月19日(土)・20日(日)①午後4時～5時②5時30分・6時15分・7時・7時45分 (各30分)

場セッション杉並(梅里1-22-32) 内①トークイベント
②観望会 師①ムーン・アンド・プラネッツ代表 寺
菌淳也 対区内在住・在勤・在学で①小学生以上の方
(②小学生以下は保護者同伴) 定①各50名②各30
名(いずれも抽選) 申申し込みフォー
ム(右2次元コード)から、9月1日まで
問コングレ☎6383-0296(火曜日を除
く)、社会教育センター☎3317-6621



動物愛護週間講演会 「シニア期の愛犬との暮らし方」

9月20日～26日は動物愛護週間です。運動・食事・排せつなどの実例から、
シニア期の愛犬との暮らし方を学びます。

日時 9月24日(木)午後2時～3時30分



場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師ユニ・
チャーム 鈴木隆広 対区内在住の方
定50名(申込順) 申問電話で、同保健所
生活衛生課☎3391-1991。
申し込みフォーム(右2次
元コード)からも可/期限
=9月14日



講演・講座②

就労支援センターすぎJOB

◆安心して働くためのビジネスマナー
オンライン時代に必要な実務マナー

時9月3日(木)午後1時～3時 対求職中
の方 定18名(申込順) 申電話で、
同施設

◆就労支援センターの上手な活用法
(施設説明会)

時9月5日(土)午前10時～11時 対求職
中の方 定5名(申込順) 申電話で、
同施設。申し込みフォーム(区HP)同
案内参照)からも可

◆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①9月7日(月)②14日(月)午前10時～午
後3時 対59歳以下
で求職中の方 定各
14名(申込順) 申電
話で、同施設

◆ハローワーク職員が解説する「求人
票の見方」

時9月9日(水)午前10時～11時30分 対
求職中の方 定18名(申込順) 申電
話で、同施設

◆大人の発達障害を知る 職場での人
間関係の悩み、その原因や対策のコツ

時9月10日(木)午後1時～4時 対求職中
の方 定18名(申込順) 申電話で、
同施設

◆シニアの就カツ!伝わる書類と伝える
面接 経験とスキルを最高にアピール

時9月15日(火)午後1時～3時30分 対お
おむね55歳以上で求職中の方 定18
名(申込順) 申電話で、同施設

..... いずれも

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
問就労支援センターすぎJOB☎3398-
1136

環境活動推進センター

◆簡易金継ぎクラフト方式

時9月12日(土)午後1時30分～3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12名(抽選)

費1800円 申NPO法人すぎなみ環境
ネットワーク[HP]から、8月30日まで
他[長寿]

◆フリーマーケット in 高井戸(出店者
募集)

時9月13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
(業者出店不可) 定募集区画=8区画
(抽選) 申NPO法人すぎなみ環境ネッ
トワーク[HP]から、8月31日まで 他出
品物=衣類・アクセサリ・雑貨

◆秋にふさわしいベーシックな帽子

時9月19日(土)・26日(土)午前10時30分～
午後0時30分(計2回) 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1500円 申
NPO法人すぎなみ環境ネットワーク
[HP]から、9月6日まで 他[長寿]

◆おもちゃのクリニック

時9月20日(日)午後1時～3時 場同セ
ンター 対区内在住・在勤・在学の方
定15名(申込順) 費実費 申電
話で、同センター

◆善福寺川感謝祭～善福寺川クリーン
アップ作戦! (下流)

時9月26日(土)午後1時～3時(雨天中
止) 場集合・解散=済美公園 内①
善福寺川二枚橋～熊野橋②善福寺川
下流 師東京都環境学習リーダー・境
原達也ほか 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100円
(保険料) 申電話・Eメール(9面記
入例)で、9月19日までに同センター
他②は入水あり

..... いずれも

問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

■杉並ロードレース大会

時内9年1月10日(日)①午前9時=5km②

9時45分=10km 場高井戸公園(久我
山2丁目) 対①中学生以上②高校生以
上の方 定①200名②400名(いずれ
も申込順) 費3000円。中学生2000
円をゆうちょ銀行「00130-2-730697
杉並区陸上競技協会」へ振り込み 申
申込書(スポーツ振興課<区役所東
棟6階>・区体育施設で配布。同協会
[HP]からも入手可)を同協会(〒166-
0015成田東4-9-22✉suginamiku.
rikujyou@gmail.com)へ郵送・Eメー
ル。RUNNET[HP]からも可/期限=11
月30日 問同協会☎090-3346-4837
(月～金曜日午前10時～午後6時)

■杉並区スポーツ祭

◆卓球

時10月11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
グルス=小学生、中学生、一般、40・
50・60・70歳以上 対区内在住・在
勤・在学の方ほか 費1種目1500円。
高校生以下500円ほかをゆうちょ銀行
「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。同連盟[HP]からも入手可)を、9月
8日～18日に同連盟・水野睦子(〒166-
0012和田2-45-12)へ郵送 問栗山☎
090-6330-2684(月～金曜日午前10
時～午後3時)

◆バドミントン(一般)

時①10月11日(日)②25日(日)午前9時 場
大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内種目
=①単=男女各1・2部▶複=女子シニ
ア1・2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
類(区体育館で配布。同連盟[HP]から
も入手可)を、①9月22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深津芳久(〒166-
0003高円寺南2-20-5)へ郵送 問①
山口☎090-8491-5663②深津☎090-

3331-5572

◆柔道

時11月1日(日)午前9時 場日本大学第
二中学・高等学校(天沼1-45-33) 内
種目=小学生、中学生、一般男子・女
子 対区内在住・在勤・在学の方ほか
定200名(申込順) 費1名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
[HP]から入手可)を、10月3日までに同
会・大石✉oishi@nichidai2.ac.jpへE
メール 問大石☎3391-0223

スポーツ教室

■木曜アクアサイズ①ベーシック ②シェイプアップ

時①9～11月の第2木曜日、12月17日
(木)②9～12月の第4木曜日、午前10時
～10時55分 場杉並第十小学校温水
プール(和田3-55-49) 対区内在住・
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 申問電話で、各実施日7日前午前
10時から同プール☎3318-8763

■弓道一般体験講習会

時9月21日(祝)午後1時30分～5時 場
TAC杉並区上井草スポーツセンター
(上井草3-34-1) 対区内在住・在
勤・在学の高校生以上で未経験者 定
20名(抽選) 申Eメール(9面記入
例)で、8月31日までに区弓道連盟✉
sugi739dokmou453@gmail.com
問今井☎090-5318-8991(午後6時～
9時)

■杉並こども歌舞伎塾

時10月10日～9年1月23日の土曜日、
午後6時～8時30分(10月31日、11月
14日・21日、9年1月2日を除く。計12
回) 場西高校(宮前4-21-32) 師
若和屋帆之丞 対区内在住・在学の
小学3年～高校生 定20名(申込順)
費6000円 申杉並区スポーツ振興財
団[HP]から、9月15日まで 問同財団
☎5305-6161 他9年1月30日(土)に発
表会あり



大宮前体育館

◆ヨガでリセット

時8月27日～9月24日の木曜日、午後7時30分～8時30分(計5回) 費7150円
申電話で、8月26日までに同体育館

◆ヨガ(筋膜リリース)

時8月28日～9月25日の金曜日、午後1時～2時(計5回) 費7150円 申電話で、8月27日までに同体育館

◆ヨガ シニア向けソフト

時8月28日～9月25日の金曜日、午後3時45分～4時45分(9月11日を除く。計4回) 費5720円 申電話で、8月27日までに同体育館 他(長寿)

◆やさしいベリーダンス

時8月31日～9月28日の月曜日、午前10時30分～11時30分(祝日を除く。計4回) 費5720円 申電話で、8月30日までに同体育館

..... いずれも

場 間 大宮前体育館(南荻窪2-1-1 ☎3334-4618) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定10名(申込順)

荻窪体育館

◆日本舞踊のいろは

時9月5日(土)・19日(土)、10月17日(土)、11月7日(土)午後5時30分～7時(計4回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上(中学生を除く) 定12名(抽選) 費4000円 申往復はがき(9面記入例)で、同体育館。同体育館(HP)からも可 期限=8月25日

◆サウンドテーブルテニス体験会

時9月27日(日)午前10時～正午 定20名(申込順) 申 間電話で、同体育館 ☎3220-3381

◆脳トレリズム体操①簡単体操②エクササイズ

時10月5日～11月30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7回) 区内在住・在勤で60歳以上の方 定各15名(抽選) 費各5600円 申往復はがき(9面記入例)で、同体育館。同体育館(HP)からも可 期限=8月31日 他(長寿)

◆はじめてのソーシャルダンス

時10月6日～11月17日の火曜日、午後

1時～3時(祝日を除く。計6回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上(中学生を除く) 定20名(抽選) 費6000円 申往復はがき(9面記入例)で、同体育館。同体育館(HP)からも可 期限=8月31日 他(長寿)

..... いずれも

場 間 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

TAC杉並区永福体育館

◆オリンピックが教えるバドミントン体験教室

時9月19日(土)①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分 区①小学1～4年生②5年生～中学生 定各40名(申込順) 費各1000円

◆ビーチテニス練習会&ミニゲーム大会

時9月27日(日)①午前9時～正午②午後1時～4時 区中学生以上の初心者で①女性②男性 定各12名(申込順) 費各2000円

..... いずれも

場 間 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6 ☎3328-3146) 申 同体育館(HP)

で、8月22日から

スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネスday

時 内9月8日(火)①午前10時～午後1時・7時30分=マスターズ成人水泳(初・中・上級。各1時間15分)②1時15分～2時15分=アクアエクササイズ 場 同施設 区高校生以上の方 定各5名(申込順) 費各2000円

◆メディカルノルディックウオーク講座

時9月8日(火)午前10時15分～11時30分(雨天中止) 場 同施設 区18歳以上で介助の必要がない方 定5名(申込順) 費1650円(別途ポールレンタル料550円)

◆駅からノルディックウオークハイキング

時9月13日(日)午前10時～11時30分(雨天中止) 場 丸の内付近 ▶集合=JR東京駅 区5km程度歩ける方 定20名(申込順) 費2500円

..... いずれも

申 間電話で、9月6日までにスポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 他(長寿)

水中で楽しく体を動かそう!

ユニバーサルタイム(プール)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。10月は新たにプールでのプログラムを実施します。

日時 10月15日(木)午後3時～5時

場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内水泳・水中レクリエーション・ウォーキングほか 区障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 定20名(抽選) 申申し込みフォーム(右下2次元コード)から、9月17日まで 間スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765 他駅などからの誘導サポートあり(事前申込制。電話・Eメール(9面記入例)で、10月14日までに同係 ✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp)



▲実施イメージ

日本フィル出張ロビーコンサート in 座・高円寺の開催

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

日時 9月14日(月)午前11時～11時40分

場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 区編成=弦楽四重奏 間文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734



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29日(土)午後3時～9時/東京メトロ丸ノ内線方南町駅ほか/間方南銀座商店街振興組合 ☎3311-7143

講演・講座

認知症サポーター養成講座 ①8月31日(月)②9月3日(木)午後1時30分～3時/ゆうゆう①井草館②善福寺館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/①20名②30名(いずれも申込順)/申 間電話で、ケア24①下井草 ☎5303-5341

②善福寺 ☎5311-1024/認知症サポーターカードを差し上げます

善福寺公園探検隊「生きもののつながり」 9月6日(日)午前10時～正午/同公園/区内在住・在勤・在学で3歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)/15組(申込順)/1組500円/申Eメール(9面記入例)で、9月5日までにすぎなみPW+ ✉harumi-kimura@jcom.home.ne.jp/間同団体・木村 ☎090-9231-3321

ワークサポートセミナー 9月9日(火)午前10時～正午/区役所第4会議室/ゆうせいチャレンジドシニアコーチ・山崎康信/区内在住の方ほか/100名(申込順)/申 間電話・ファクス(9面記入例)で、9月2日までにワークサポート杉並 ☎5346-3250 ☎5346-3253(月～金曜日

午前9時～午後5時)

知っておきたいワクチンと今日からできる感染予防 9月11日(金)午後2時30分～3時30分/河北前田病院(本天沼1丁目)/同病院医師・森正樹/25名(申込順)/申 間電話で、同病院 ☎3330-0384(月～金曜日午前9時～午後5時)

歴史講演会「可憐な絵に秘められた強き意志～いわさきちひろ」 9月13日(日)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/ちひろ美術館主任学芸員・松方路子/80名(先着順)/700円/間杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

その他

税金なんでも相談会 8月26日(火)午後5時～8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/9名(申込順)/申 間電話で、8月17日から同支部 ☎3391-0411(月～

金曜日午前9時30分～正午・午後1時～5時)/1人45分程度

司法書士による無料相談会 9月2日(火)午後1時～4時/区役所1階ロビー/申 間電話で、東京司法書士会杉並支部 ☎3395-0311

電話による不動産に関する無料相談を実施します 9月3日(木)午後1時～4時/間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実施日のみ)

戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定 DNA鑑定申請書(電話で厚生労働省に請求。同省(HP)からも入手可)を、同省社会・援護局事業課戦没者遺骨鑑定推進室(〒100-8916千代田区霞が関1-2-2)へ郵送/間同室 ☎3595-2219

広告

雨漏検査!!

原因をピンポイント解明! 検査・修繕

見積無料

0120-18-3216

株式会社サーバイ

東京都葛飾区立石 7-31-7

※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。