



イベントひろば

EVENT PLAZA

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

催し

省エネなんでも相談・機器展示会

4月6日(月)～10日(金)午前8時30分～午後5時(相談コーナーは午前10時～午後4時) 場区役所1階ロビー 区内の助成対象機器等の展示、太陽光発電・蓄電池ほかの紹介、省エネなんでも相談窓口 環境課環境活動推進係 他電気・ガス・水道の検針票持参でより詳しい相談ができます



講演・講座

小児救急普及事業 赤ちゃんの病気と手当て

4月21日(火)午前11時～午後0時30分 和泉保健センター(和泉4-50-6) 師はら医院医師・原みさ子 対第1子が0歳児の保護者 定25名(申込順) 申電話で、保健サービス課和泉業務係 3313-9331

農業公園「テーブル菜園体験教室(2020春夏講座)」

4月22日(水)・29日(水)、5月13日(水)・27日(水)、6月10日(水)・24日(水)、7月8日(水)午前10時30分～11時30分(計7回。雨天中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 区内在住の方 定10名(抽選) 費1000円 申往復はがき(記入例)で、4月13日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 同係 5347-9136

消費者講座 「知って安心! 相続の基礎」

4月28日(火)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師税理士・鯉淵洋行 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申電話で、消費者センター 3398-3141

「ウォーキング講座」 歩いて延ばそう健康寿命

5月12日(火)・19日(火)・26日(火)午前10時～正午(全3回要出席) 場荻窪保健センター 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 定20名(抽選) 申往復はがき(記入例)で、4月20日までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 同センター 3391-0015 他筆記用具、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業



健康経営ライブオンセミナー

5月14日(木)午後2時～5時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師「健康経営の今後の課題」(NPO法人健康経営研究会理事長・岡田邦夫)、「働く人の睡眠による生産性の低下を打開するためには」(東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科准教授・岡島義)、「快眠フィットネス」(コードブック・山本チャーリー周平)、事例発表ほか 区内の企業経営者 定60名(申込順) 申大塚製薬同セミナー事務局

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、各記事の用紙でご確認ください。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、お子さんの氏名と年齢も記入。

- 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

https://opnc.info/lk0072から5月12日までに申し込み 場同セミナー事務局 0120-356-784、産業振興センター就労・経営支援係 5347-9077

家族介護教室

◆100歳時代を元気に生きるコツ～オーラルフレイル・口腔機能低下

4月13日(月)午後1時30分～3時 場方南会館(和泉4-42-5) 師ひまわり歯科歯科衛生士・金子真枝 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24方南 5929-2751

◆失敗しない老人ホームの選び方～サ高住の見学付き

4月24日(金)午後2時～3時30分 場ハートランド・エミシア久我山(久我山4-14-20) 師アクティブライフサポート高齢者住み替え支援相談員・鷹取祥之 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24久我山 5346-3348

◆認知症予防の秘訣～記憶をなくさないために

5月9日(土)午後1時30分～3時 場細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 師NPO法人日本回想療法学会会長・小林幹児 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24成田 5307-3822

下高井戸区民集会所

◆土曜日の音楽会 混声合唱 春のコーラスの夕べ!

4月11日(土)午後6時30分～8時 出演=高井戸混声コーラス

◆誰でもピアノ

集会所の休館日にグランドピアノを弾きに來ませんか。

4月15日(水)、6月17日(水)、8月19日(水)、10月21日(水)、12月16日(水)、3年2月17日(水)午前10時～午後5時 申電話で、同集会所

◆楽しく健康タイム～リフレッシュヨガ

4月16日～3年3月18日の第3木曜日、午前10時10分～11時40分(8月を除く。計11回) 師山本美也子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定25名(先着順) 費各回600円



◆初めてのイタリア語教室

5月10日(日)・24日(日)、6月7日(日)・21日(日)、7月5日(日)・19日(日)午前10時～11時40分(計6回) 師ロリス・ウサイ 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費4500円 申往復はがき(記入例)で、4月16日(必着)までに同集会所 他託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

◆初めて学ぶ韓国語

5月10日(日)・24日(日)、6月7日(日)・21日(日)、7月5日(日)・19日(日)午後1時～2時40分(計6回) 師許完國 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費4500円 申往復はがき(記入例)で、4月15日(必着)までに同集会所

…………… いずれも ……………

場 下高井戸区民集会所(〒168-0073下高井戸3-26-1) 5374-6192

就労支援センター

◆「かわすチカラ」養成セミナー～職場で起こる嫌な出来事をかわす技を学ぶ

4月17日(金)午後1時30分～4時30分 師公認心理師・片柳光昭 対44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆自己理解講座～ビジネスタイプ診断とキャリアアンカー

4月18日(土)午後1時～3時 対54歳以下で求職中の方 定12名(申込順)

◆業界研究セミナー～杉並区の事務系職の概要

4月24日(金)午後1時～4時 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

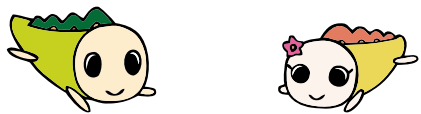
◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」～杉並の事例紹介

4月30日(木)午前10時～11時30分 対おむね60歳以上で求職中の方 定20名(申込順)

…………… いずれも ……………

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー 3398-1136

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。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、区内全てのゆうゆう館(ゆうゆう広場(東原中学校内)を含む)を5月10日まで臨時休館します。

ゆうゆう館名	内容	日時
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) 3313-4319	和工芸講座 「1日で仕上げる布ぞうり」	6～8月の第1土曜日、午前10時～午後3時 定各10名(申込順) 費1回500円(別途材料費200円) 他布・はさみ・昼食持参
高円寺東館(高円寺南1-7-22) 3315-1816	音楽探訪～じっくり味わう音楽と映像の世界	毎月第2月曜日、午後1時～3時30分 定各20名(先着順) 費1回300円
和泉館(和泉4-16-22) 3323-5663	「吟詠入門」初心者対象	毎月第1金曜日、午後1時～2時30分 定各14名(申込順) 費1回500円
高円寺北館(高円寺北3-20-8) 3337-2266	「折紙教室」くす玉や箱を折ります	毎月第2・4土曜日、午前9時30分～11時30分 定8名(先着順) 費1回100円
天沼館(天沼2-42-9) 3391-8540	初級パソコン教室	毎月第1・3水曜日、午後1時30分～3時 師古賀茉莉江 定12名(申込順) 費1回600円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも長寿応援対象事業。

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 申Eメールアドレス HPホームページアドレス

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための各種教室

時内師費下表のとおり 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 各15名(抽選) 往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、4月15日(必着)までに同会館運営協議会事務局

教室名	日時・講師・費用
エンジョイスports	時5月10日～3年3月14日の原則第2日曜日、午後1時30分～3時30分(計10回) 師東京都レクリエーション協会公認講師・湯川恵子
陶芸	時5月16日～10月24日の原則第1・3土曜日、午後1時30分～3時30分(計10回) 師陶芸家・高橋朋子、足立夏代 費2000円
ヨガ	時5月24日(日)、6月28日(日)、7月12日(日)午後1時30分～3時30分(計3回) 師障害者スポーツ指導員・斉藤なみ糸 費300円(保険料)

※エンジョイスports・陶芸は8月を除く。

◆障害者のためのパソコン相談(前期)

時4月12日～9月27日の第2・4日曜日、午前10時～11時・11時～正午

(6月14日・28日、7月26日を除く) 師ITスクエア杉並 区内在住・在勤・在学で障害のある中学生以上の方 各日各回4名(申込順) 電話・ファクス(12面記入例)で、各開催日の前日までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のためのユニカール教室

時5月2日(土)・3日(日)午後1時～3時30分(計2回) 師日本障害者スポーツ指導員・石井功樹 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 各18名(抽選) 往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、4月15日(必着)までに同会館運営協議会事務局

…………… いずれも ……………

場杉並障害者福祉会館 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 ☎3332-6121 ☎3335-3581)

環境活動推進センター

◆牛乳パックで作るミニトレイ

時4月17日(金)午後1時30分～3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 各10名(申込順) 費300円 申4月2日から電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆おもちゃのクリニック

時4月19日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 各10名(申

込順) 費部品代 申4月2日から電話で、同センター 他1人1点

◆ネイチャーゲーム～蚕糸の森で春さがし

時4月26日(日)午後1時30分～4時(雨天中止) 場集合=蚕糸の森公園管理事務所前(和田3-55-30) 師すぎなみシェアリングネイチャーの会 区内在住・在学で4歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 各30名(申込順) 費100円(保険料) 申4月2日から電話で、同センター

◆善福寺川感謝祭～川ごみ拾い

時4月29日(日)午前10時～正午(雨天中止) 場①下の池の周り②善福寺川上流▶集合・解散=善福寺公園下の池あずまや前(善福寺2-31) 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 区内在住・在学の小学4年生以上で、②は足元がすべりやすい川を歩いてごみを拾える方 各50名(申込順) 費100円(保険料) 申4月2日から電話・Eメール(12面記入例)で、4月20日までに同センター 他「遅野井川かつぱの会」の生き物展示も開催

◆布ぞうり作り

時5月14日(休)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 各10名(抽選) 費1000円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、4月14日(必着)までに同センター 他昼食持参。長寿応援

対象事業

…………… 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 <電話は、水曜日を除く>)

スポーツ① 競技大会

ターゲット・バードゴルフオープン大会

時4月17日(金)午前11時～午後3時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 各50名(申込順) 費500円 申往復はがき(12面記入例)に生年月日も書いて、4月10日(必着)までに鈴木本司(〒167-0051荻窪4-13-17) ☎鈴木 ☎3392-0498(午前9時～午後8時)


区民体育祭 ユニカール

時5月31日(日)午前9時～午後5時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方 各70名(申込順) 費500円(保険料含む) 申申込書(区内体育館、各地域区民センターで配布)を5月15日(必着)までに区ユニカール協会・石井功樹(〒167-0051荻窪3-5-5 ☎5932-3655)へ郵送・ファクス ☎石井 ☎5932-3655

東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム企画展

アニメ フェアリーテイル展

時4月8日(水)～7月5日(日)午前10時～午後6時(入館は5時30分まで。7月5日は4時まで。5月7日(木)、月曜日<祝日の場合は翌平日>休館) 場同ミュージアム(上荻3-29-5) ☎同ミュージアム ☎3396-1510




©M,K/F,T

デザインマンホール蓋展

区の各交流自治体の観光スポットやキャラクター、その地域に伝わる伝説など、さまざまなデザインマンホール蓋を展示します。


時4月20日(月)～5月1日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く) 場区役所1階ロビー 文化・交流課



女性再就職サポートプログラム

働きたい!のはじめの一步



時6月1日(月)～5日(金)午前10時～午後4時(計5回) 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 主に結婚・出産・育児・介護などで離職中の女性で、パソコンの基本的な入力ができる25～54歳の求職者 各25名(選考) 申電話で、5月19日までに東京しごとセンター女性しごと応援テラス ☎5211-2855 他1歳～就学前の託児あり(定員あり。事前申込制)。当日、東京しごとセンターおよび区就労支援センターの利用登録が必要。希望者は、職場体験に参加可▶ 共催=東京しごとセンター



2年度 杉の樹大学 前期 受講生募集

「もっと広がる、もっとつながる、杉並ではじめる『学び』の暮らし」をコンセプトとした、60歳からの大学です。

時5月12日～6月30日の毎週火曜日、午前10時～正午(全8回要出席) 内「地域の課題をかんがえよう!」「ラジオ体操で、自然治癒力をたかめよう!」「高円寺阿波おどりの魅力」「江戸時代の杉並区～青梅街道沿道の村々」「一緒に考えよう 世界の環境問題と、野生動物保護」「杉並のみどりを守る活動」「オーガニックコットンの可能性」「100年時代の新しいライフスタイル」 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 各50名(抽選) 申往復はがき・ファクス(12面記入例)で、4月15日(必着)までに杉の樹大学運営事務局(〒150-0036渋谷区南平台町4-8-508 ☎5784-0533)。または右2次元コードから申し込み ☎同事務局 ☎6427-1085 他4月20日以降、決定通知を送付

交流自治体の催し

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
群馬県 東吾妻町	吾妻の朝市	時4月23日(木)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内高原野菜や加工品の販売	文化・交流課
新潟県 小千谷市	おぢやフェア	時4月26日(日)午前11時～午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 内団子、小千谷そばなどの販売 他車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800

※売り切れ次第終了。買い物袋持参。

スポーツ②



スポーツ教室

ゴルフ明解講座

①4月8日～5月15日(5月1日・6日を除く)②5月27日～6月26日▶水曜日=午前10時30分～11時50分・午後7時30分～8時50分▶金曜日=午前10時30分～11時50分(各計5回)場 西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 区内在住・在勤で20歳以上の方 ①各5名②各3名 費各1万2500円 往復はがき・ファクス(12面記入例)で、各開講日前日(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 FAX 042-463-5750) 問 畔森 090-5560-0424 他 振り替え受講可。無料貸し出しクラブあり

ふれあいスポ・レクまつり いつでも!どこでも!だれとでも!

時内4月29日(祝)午前9時～11時=健康体操▶10時～正午=バウンドテニス▶11時～午後1時=ダーツ、ポッチャ▶1時～3時=ユニカール、ミニテニス▶3時～5時=インディアカ、ソフトバレー 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学の方 問 杉並区スポーツ振興財団 5305-6161

パドルテニスファミリー体験会

時 5月4日(祝)午前11時～午後3時 場 大宮前体育館 定40名(申込順) 申 問 電話または直接、4月20日までに大宮前体育館(南荻窪2-1-1 3334-4618)

障害者のためのわいわいスポーツ教室「スポーツデビュー」

時 5月16日(出)午前10時～正午 場 高井戸小学校(高井戸西2-2-1) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方 定30名(抽選) 申 申込書(スポーツ振興課<区役所東棟6階>、福祉事務所、体育施設、障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、4月21日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 問 同課 他 公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスが利用可。見学も随時受け付け(要事前連絡)▶ボランティア募集=電話・郵送・ファクス(12面記入例)に性別、障害者介助の経験、

障害者に関する資格の有無も書いて、4月21日(必着)までに同課 FAX 5307-0693

フォークダンス初心者講習会

時 6月3日～24日の毎週水曜日、午前11時～午後1時(計4回) 場 妙正寺体育館(清水3-20-12) 師 日本フォークダンス連盟公認指導者・福原昭、福原和子 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 往復はがき(12面記入例)で、4月20日(必着)までに秋本真知子(〒166-0004阿佐谷南1-12-5-609) 問 秋本 3312-2912

ヴィムスポーツアベニュー

◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室

時 5月2日～6月27日の毎週土曜日、午前10時15分～11時5分(計9回) 場 バランス&体幹トレーニング 区 20～64歳の方 定15名(申込順) 費9900円



◆丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

時内 ①②5月13日(水)・20日(水)・27日(水)午前10時～11時15分=筋力トレーニングマシン運動▶①5月18日(月)・25日(月)午後0時45分～1時30分②5月15日(金)・22日(金)午後3時15分～4時=無理のない体操&身体の機能改善運動(各計5回) 区 65歳以上で医師から運動制限を受けてない方 定各8名(申込順) 費各5500円

..... いずれも

場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 申 問 電話で、4月20日までにヴィムスポーツアベニュー FAX 3335-6644(午前11時～午後5時) 他 同講座受講経験者は受講不可

荻窪体育館

◆ふらっとエクササイズ(自由参加型)～身体の軸を作るヨガ

時 4月11日(出)・25日(出)午前11時15分～午後0時45分 場 戸井田ノリシゲ 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各50名(先着順) 費各600円

◆気軽にフィットネス～ヤムナポディーローリング

時 4月19日(日)・26日(日)午後1時～

2時30分 師 川原あけ未 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600円 申 実施日の7日前の午後4時から電話で、同体育館

◆初めての太極拳

時 4月26日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定30名(先着順) 費600円



◆親子リズム体操リトミック～親子で楽しむリズム体操 子育て

時 5月7日～6月25日の毎週木曜日、午前9時30分～10時30分(計8回) 師 みやざき由実 区内在住で教室初日の年齢が2・3歳のお子さんとその保護者 定16組(抽選) 費1組6000円 申 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・性別・年齢も書いて、4月15日(必着)までに同体育館

◆はじめての合気道

時 5月10日～7月19日の日曜日、午後5時～7時(7月5日を除く。計10回) 師 杉並合気会 区内在住・在勤・在学で12歳以上の初心・初級者(小学生を除く) 定30名(抽選) 費6000円 申 往復はがき(12面記入例)で、4月11日(必着)までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

◆いきいきスポーツ教室 春 スロージョギング筋トレで身体づくり

時 5月12日～7月28日の毎週火曜日、午前9時～11時(計12回) 師 山内美代子、畑ひろみ 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定60名(抽選) 費6600円 申 往復はがき(12面記入例)で、4月13日(必着)までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

◆初めてのソシアルダンス～ウォークから1曲踊れるように

時 5月12日～6月30日の毎週火曜日、午後1時～3時(計8回) 師 区ダンススポーツ連盟 区内在住・在勤・

在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定男女各10名 費4800円 申 往復はがき(12面記入例)で、4月11日(必着)までに同体育館

..... いずれも

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

松ノ木運動場

◆キッズテニス教室 こども

時内 5月13日～11月18日の水曜日 ①午後3時～3時50分=小学1・2年生②3時55分～4時45分=小学3～6年生③4時50分～5時50分=すてっぷあっぷ(レベルBC)④5時55分～6時55分=すてっぷあっぷ(レベルAB) / いずれも8月を除く。月3回。計18回。予備日あり 場 同運動場 師 村上えい子 区内在住・在学で①②テニス未経験の小学生③元年度教室受講者(B・Cクラス)・経験者の小学1～3年生④元年度教室受講者(A・Bクラス)・経験者の小学4～6年生 定各16名(抽選) 費①②各1万8000円③④各1万9800円 申 往復はがき(12面記入例)に2年度の学年も書いて、4月13日(必着)までに同運動場



◆春の善福寺川を歩いてカロリー消費!～ノルディックウォーキング教室

時 5月21日(木)午前10時～11時30分 場 同運動場ほか 師 NPO法人日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー・長谷川佳文 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(申込順) 費1000円(保険料含む) 申 電話または直接、5月20日までに同運動場 他 専用ボールの貸し出しあり(300円)。リハビリ等目的にする方は度合いによって介助人が必要



..... いずれも

問 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 FAX 3311-7410)

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

ニケキュレーターズセレクション 齊藤彩展 4月10日(金)～5月20日(水)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く) / 女子美ギャラリーニケ(和田1丁目) / 問 女子美ギャラリーニケ FAX 5340-4688 杉並書道人協会展 4月18日(出)～21日(火)午前10時～午後6時(18日は1時から。21日は5時まで) / セシオン杉並 / 問 同協会 FAX 3321-9846 (平

日午前7時～9時・午後6時～8時) / 研修会「新しい小・中学校の書写教育」も開催(4月19日(日)午後1時15分～2時15分。荻田光山。30名(先着順))。詳細は、区ホームページ参照

座の市 4月18日(出)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 交流自治体の物産・朝採れ杉並野菜の販売 / 問 座・高円寺 FAX 3223-7500

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でルイボスティー湯を実施 4月19日(日)(開催日が異なる銭湯あり) / 470円。小学生180円。幼児80円 / 問 杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以

降) 阿佐谷スウィングウォーク 4月19日(日)午後2時～6時 / 阿佐谷パールセンター商店街 / アコースティック楽器による生演奏イベント / 問 阿佐谷商店街振興組合 FAX 3312-6181

チャリティー杉並文化フォーラム 4月29日(祝)午後3時～5時30分 / 杉並公会堂 / 講演会「振り返る日々 どんな時代を生きてきたか?」(中村敦夫)、アンサンブルコンサートほか / 小学生以上の方 / 1000名(申込順) / 4000円 / 申 問 電話で、NPO杉並文化村 FAX 5397-5503 / 区民10組20名を招待(抽選) = 往復はがき(12面記入例)に人数(2名まで連記可)も書き

て、4月11日(必着)までに同事務局(〒166-0004阿佐谷南3-35-21リボン館内)

善福寺川リバーサイド、ユリノキの花と新緑を愛でるウォーキング 5月7日(木)午前10時～正午(雨天中止)▶集合・解散=善福寺川緑地公園前バス付近(杉二小前広場) / 区内在住の60歳以上で4km程度自力で歩ける方 / 30名(申込順) / 500円(保険料含む) / 申 問 電話で、4月28日までに善ウォークの会・川田 FAX 090-3298-6948 / 花・樹木の解説付き。長寿応援対象事業

2年度

「公園から歩く会」

4月から新しい会場(桃井原っぱ公園)が増えました。仲間と楽しくウォーキング(有酸素運動)の習慣化を目指しませんか。

☎4月3日(金)～3年3月24日(水)午前10時～正午(雨天、災害、天候の急変や道路の残雪・凍結などの場合は中止) ☎右表のとおり ☎区内在住の65歳以上で自立して所定時間内に3～5km程度歩ける方 ☎杉並保健所保健サービス課 ☎3391-0015 ☎歩きやすい服装で、飲み物・帽子・手袋持参。ポール、ステッキの使用不可

会場▶集合場所	開催日
読書の森公園(荻窪3-39-16)▶正門	第1月曜日(5月4日を除く)
善福寺公園(善福寺2・3丁目)▶ポート乗り場前	第1火曜日(5月5日、11月3日を除く)
善福寺川緑地(成田西3丁目)▶杉二小前広場	第1金曜日(3年1月1日を除く)
高井戸の里(高井戸東3-7-6)▶杉並清掃工場敷地内北西広場 ※9月以降会場変更予定。	第2水曜日
井草森公園(井草4-12-1)▶管理事務所前広場	第2木曜日(3年2月11日を除く)
蚕糸の森公園(和田3-55-30)▶管理事務所前広場	第2金曜日
和田堀公園(大宮1・2丁目)▶大宮八幡宮大鳥居北側広場	第3火曜日
大宮前体育館(南荻窪2-1-1)▶体育館前広場	第3木曜日
妙正寺公園(清水3-21-21)▶遊具広場	第3金曜日
馬橋公園(高円寺北4-35-5)▶管理棟前広場	第4火曜日(9月22日、3年2月23日を除く)
柏の宮公園(浜田山2丁目)▶遊具広場	第4水曜日
桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)▶管理事務所前広場	第4月曜日(11月23日を除く)

※8月は休会。

下高井戸運動場

◆かけっこクリニック **こども**

☎5月13日～7月1日の毎週水曜日①午後3時30分～5時②5時15分～6時45分(各計8回。予備日=7月8日・15日) ☎渡邊高博 ☎区内在住・在学の小学①1・2年生②3～6年生(3年生以下は保護者同伴) ☎各50名(抽選) ☎各8000円 ☎往復はがき(12面記入例)で、4月15日(必着)までに同運動場

◆元Jリーガーが教える サッカークリニック **こども**

☎5月13日～7月1日の毎週水曜日①午後4時～5時30分②5時30分～7時(各計8回。予備日=7月8日・15日) ☎JOIN代表・小針清允ほか ☎区内在住・在学の小学①1～3年生②4～6年生 ☎各20名(抽選) ☎各8000円 ☎往復はがき(12面記入例)で、4月17日(必着)までに同運動場



…… いずれも ……

☎場 下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1 ☎5374-6191)

高円寺体育館

◆エンジョイ卓球 初心・初級者コース

☎5月11日～6月29日の毎週月曜日、午後3時～5時(計8回) ☎国広哲弥 ☎区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ☎44名(抽選)

☎6400円 ☎往復はがき(12面記入例)で、4月13日(必着)までに同体育館 ☎2歳～就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

◆シニアセルフケア体操

☎5月12日～6月23日の毎週火曜日、午後1時15分～2時45分(計7回) ☎HIKARU ☎区内在住・在勤のおおむね50歳以上で医師から運動制限をされていない方 ☎20名(抽選) ☎5600円 ☎往復はがき(12面記入例)で、4月10日(必着)までに同体育館

◆初級腰痛予防エクササイズ

☎5月15日～7月3日の毎週金曜日、午後7時～7時50分(計8回) ☎鈴木さやか ☎区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ☎20名(抽選) ☎4800円 ☎往復はがき(12面記入例)で、4月14日(必着)までに同体育館 ☎2歳～就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

◆コアトレーニングI

☎5月15日～7月3日の毎週金曜日、午後8時～8時50分(計8回) ☎鈴木さやか ☎区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ☎20名(抽選) ☎4800円 ☎往復はがき(12面記入例)で、4月14日(必着)までに同体育館 ☎2歳～就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

…… いずれも ……

☎場 高円寺体育館(〒166-0003高円

寺南2-36-31 ☎3312-0313) ☎車・バイクでの来館不可

上井草スポーツセンター

◆初めてラッコ **こども**

☎4月9日～6月26日の木・金曜日、午前11時～11時40分(第3木曜日を除く) ☎2歳半～3歳でおむつがとれたお子さん ☎各回10名(先着順) ☎各回330円(初回無料。初回指定帽子お持ちの方は330円。別途指定帽子代310円) ☎水着・タオル・指定水泳帽子持参

◆親子で体操教室～マット・鉄棒の補助を知ろう! **子育て**

☎4月29日(祝)①午前10時～11時②11時15分～午後0時15分 ☎区内在住・在勤(保護者)・在園で①4・5歳児②2・3歳児のお子さんとその保護者 ☎各16組(申込順) ☎各1組620円 ☎電話または直接、同センター

◆GWカラダ引き締め教室

☎5月5日(祝)午後1時10分～2時=バランスシェイプ▶2時15分～3時15分=ダンベルシェイプ▶3時30分～4時30分=ファットバーンシェイプ ☎区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ☎各40名(申込順) ☎各620円 ☎電話または直接、同センター

◆親子で体操教室～自宅でも出来る体操をしよう! **子育て**

☎5月6日(休)午前9時45分～10時45分 ☎区内在住・在勤(保護者)・在園の

年少～年長のお子さんとその保護者 ☎20組(申込順) ☎1組620円 ☎電話または直接、同センター

…… いずれも ……

☎場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

妙正寺体育館

◆チャレンジ鉄棒(逆上がり)教室 **こども**

☎4月30日(休)午後3時30分～4時20分=年中長▶4時30分～5時20分=小学1年生▶5時30分～6時20分=小学2・3年生 ☎潘鎮浩 ☎各回6名(申込順) ☎各回620円

◆GWカラダ引き締め教室in妙正寺!

☎5月2日(土)午前9時30分～10時20分=健康いきいき体操▶10時35分～11時25分=初めてのピラティス▶11時40分～午後0時40分=ファットバーンシェイプ ☎15歳以上の方(中学生を除く) ☎各35名(申込順) ☎各620円

◆フライングディスク教室

障害のある方も楽しめます。☎5月6日(休)午前11時10分～午後0時40分 ☎小学生以上の方 ☎30名(申込順) ☎210円

…… いずれも ……

☎場 妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224) ☎電話または直接、妙正寺体育館

講演・講座

春爛漫・善福寺川ウォーキング 4月12日(日)午前10時～正午(荒天中止) / 集合=区役所▶解散=都立和田堀公園宮下橋(大宮2丁目) / 環境カウンセラー・山室京子ほか / 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) / 25名(申込順) / 300円。小学生以下は無料 / ☎往復はがき(12面記入例)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7-202) / ☎同協議会 ☎3392-0606 / 長寿応援対象事業

分譲マンション管理セミナー 4月16日(木)午後1時40分～3時=セミナー「マンションの耐震化が成功した方法と事例紹介」▶3時～4時=交流会/荻窪タウンセ

ブンビル(上荻1丁目) / 耐震設計代表取締役・岡田和広 / 区内在住のマンション管理組合役員・区分所有者等 / 40名(申込順) / ☎ファクスに催し名、氏名、住所、連絡先を書いて、4月15日までに荻窪マンション管理士会事務局 ☎5397-0686 / ☎同事務局 ☎5397-0686

歴史講演会「二人の天皇から愛された額田王」 4月25日(土)午後1時30分～3時30分 / セシオン杉並 / 古典文学研究者・貝瀬弘子 / 120名(先着順) / 300円 / ☎杉並区歴史研究団体連絡会・新村 ☎3397-0908

河北医療財団
◆河北健康教室 日本でいちばん多い病気 高血圧について知ろう 5月16

日(出)午前10時30分～11時30分 / 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) / 河北ファミリークリニック医師・山下洋充 / 80名(申込順)

◆河北健康教室 ピロリ菌と胃炎と胃がんについて 5月19日(火)午後2時～3時30分 / 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) / 河北総合病院消化器内科副部長・山下浩子 / 80名(申込順)

◆河北健康教室 禁煙について 5月28日(休)午後2時30分～4時 / 暮らしの処方箋(阿佐谷南1丁目) / 河北ファミリークリニック南阿佐谷医師・坪内信彦 / 40名(申込順)

…… いずれも ……

☎ ☎電話で、河北医療財団広報 ☎

3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

その他

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 4月20日(月)～22日(水)午前11時～午後4時(荒天延期。初日は午前9時30分から整理券配布) / リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / 販売価格=6800円～ / ☎リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日を除く)

相続・離婚・金銭問題等書類・手続無料相談会 4月27日(月)午後1時～4時 / 庚申文化会館(高円寺北3丁目) / 区内在住・在勤・在学の方 / ☎東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537