

小さな本に 大きな物語

6月は子ども読書月間です



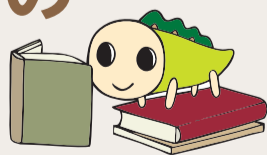
期間中、図書館では子ども向けの催しを行います。

—— 問い合わせは、各図書館へ。



区立図書館の行事予定 ※申し込み方法の記載がない行事は当日、直接会場へ。

図書館	日時	イベント名・対象・定員・申し込み方法ほか
中央 (荻窪3-40-23 ☎3391-5754)	6月4日(金)～30日(水)	本のふくぶくろ ㊦児童図書の展示 ㊦幼児～小学生
永福 (永福3-51-17 ☎3322-7141)	6月4日(金)～30日(水)	読書スタンプラリー ㊦小学生以下
柿木 (上井草1-6-13 ☎3394-3801)	6月26日(土)午後1時30分・3時	人形劇団「やまいも」がやってくる! ㊦幼児～小学生とその保護者 ㊦各8組(申込順) ㊦6月12日から電話または直接、同図書館
高円寺 (高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)	6月8日(火)～30日(水)	子どもの本のリサイクル ㊦児童リサイクル本を差し上げます(1人10冊まで)
	6月12日(土)午後2時～3時	折り紙教室 ㊦幼児～小学生(幼児は保護者同伴) ㊦20名(申込順) ㊦5月29日から電話または直接、同図書館
宮前 (宮前5-5-27 ☎3333-5166)	6月18日(金)～30日(水)	児童書・絵本のリサイクル市 ㊦児童リサイクル本を差し上げます(1人10冊まで)
成田 (成田東3-28-5 ☎3317-0341)	6月20日(日)午前11時～11時30分	どろんこ座のわくわく紙芝居劇場 ㊦幼児～小学生とその保護者 ㊦15名(申込順) ㊦6月4日から電話または直接、同図書館
西荻 (西荻北2-33-9 ☎3301-1670)	6月4日(金)～16日(水)	子どもの本リサイクル市 ㊦児童リサイクル本を差し上げます(1人10冊まで)
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	6月26日(土)午後1時～2時・3時～4時	子ども読書月間記念 ㊦エムクモ出張アトリエ「㊦工で楽しむ模様とシルエット」 ㊦4歳～小学生とその保護者 ㊦各6組(申込順) ㊦6月1日から電話または直接、同図書館
南荻窪 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	6月19日(土)午前9時30分～10時30分・11時～正午	親子でつくろう! バルーンアート ㊦南芳高 ㊦幼児～小学生とその保護者 ㊦各10組(申込順) ㊦6月12日から電話または直接、同図書館
下井草 (下井草3-26-5 ☎3396-7999)	6月26日(土)午後2時～3時	工作会「たからばこ」 ㊦本の形の宝箱を制作 ㊦幼児～小学生とその保護者 ㊦8組(申込順) ㊦6月26日午前9時から電話または直接、同図書館
	6月4日(金)～30日(水)	かわいそうな本の展示 ㊦汚損、破損した本の展示 ㊦幼児以上の方
高井戸 (高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	6月26日(土)午後2時～3時	スペシャルおはなし会 ㊦絵本、紙芝居、パネルシアターほか ㊦幼児～小学生とその保護者 ㊦7組(申込順) ㊦6月12日から電話または直接、同図書館
今川 (今川4-12-10 ☎3394-0431)	6月13日(日)①午前11時②11時30分	劇団どろんこ座の①わくわく紙芝居②工作会 ㊦幼児～小学生とその保護者 ㊦①10組(申込順) ②7組(申込順) ㊦5月24日から電話または直接、同図書館
	6月26日(土)午後2時～3時	図書館クイズ「この野菜、なーんだ?」 ㊦小学生 ㊦5名(申込順) ㊦6月1日から電話または直接、同図書館

杉並区子ども読書月間の
標語を募集します

4年度の子どもの読書月間のポスターに掲載する標語を募集します。

—— 問い合わせは、中央図書館事業係 ☎3391-5754 へ。

㊦文字数は自由。1人1点(未発表のものに限る) ㊦区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方 ㊦応募用紙(各図書館で配布。図書館ホームページからも取り出せます)を、6月1日～7月2日(必着)に中央図書館(〒167-0051 荻窪3-40-23)へ郵送・持参 ㊦入選作品は図書館ホームページに掲載(原則、名前・学校名・学年も掲載)。応募作品は返却しません。入選作品の著作権は区に帰属します

広告募集中

広報すぎなみ・ホームページバナーに広告を掲載しませんか

広告掲載の問い合わせは広報課へ。

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〉)。

★は、地域の団体との協働事業です。

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
☎33301-7723
🌐<https://www.igusahome.org/>
はじめての革細工～やわらかい革で、
メガネケースを作ってみましょう
🕒6月8日(火)午後1時～3時 場同セン
ター 師朝倉雄一郎 定8名(抽選)
費2000円(保険料含む) 申往復はが
き(12面記入例)で、6月1日(必着)
までに同協議会。または同協議会ホ
ームページから申し込み 他手話通訳あ
り(事前申込制)。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
☎33301-0815
🌐<https://nisiogi-kyogikai.org/>
散歩のススメ～杉並の地形や川から万
葉集の草木を探す
🕒6月4日(金)午前10時～11時30分 場
同センター 師映像解説 師郷土博物
館職員 定30名(抽選) 申往復はが
き(12面記入例)で、5月24日(必着)
までに同協議会。または同協議会ホ
ームページから申し込み 他長寿応援対
象事業



荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎33398-9127
🌐<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
リズム&ストレッチ教室
🕒6月9日(水)・16日(水)、23日(水)、30日
(水)午後1時30分～3時30分(計4回)
場同センター 師健康運動指導士・
後藤鈴香 定20名(抽選) 費200円
申往復はがき(12面記入例)で、5月
30日(必着)までに同協議会
アート展「アートを楽しもう」
🕒6月12日(土)午前10時～午後4時、13
日(日)午前10時～午後3時30分 場同
センター 師個人・団体の作品、小
中学校の作品、催し(シールラリー)、
特別展「荻窪ゆかりの日本画家・石山
太柏」 他一部入場制限のある催し物
あり

荻外荘通りを歩こう～新版・荻窪の記
憶出版記念
🕒6月19日(土)午前10時～正午 場集合
=明治天皇荻窪御小休所前(荻窪4-30-
16) 師松井和男 定15名(抽選) 費
200円 申往復はがき(12面記入例)
で、6月7日(必着)までに同協議会
こみゆに亭カフェ第2弾
🕒7月10日(土)午後1時～3時 場同セ
ンター 師バルーンパフォーマー・か
なちゃんのトークショー、優しいメン
タルのトークほか 師訪問看護ステ
ーションぼると代表・阿部貴子 定35名

(抽選) 費200円 申往復はがき(12
面記入例)で、6月20日(必着)まで
に同協議会

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17
☎33314-7215
🌐<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
2021子どもフェスティバル★
🕒6月13日(日)午前10時～午後3時30分
場同センター 師チアリーディング・
吹奏楽・人形劇・バルーンアート・工
作教室ほか 費一部有料 他協働先
=阿佐谷・馬橋青少年育成委員会ほか

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎33317-6614
🌐<https://www.koenji-kyogikai.org/>
初めて知る・見る・体験する能楽～リ
モートで謡を体験してみよう
🕒6月17日(木)・24日(木)、7月8日(木)・15
日(木)午後1時30分～3時(計4回) 師
シテ方金春流能楽師・林美佐 定25
名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)
で、6月3日までに、同協議
会ホームページから申し込み

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎33331-7980
🌐<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
特殊詐欺被害防止「だまされたあ!と
なる前に」
特殊詐欺・振り込め詐欺などに遭わ
ないための講演会です。
🕒6月16日(水)午後2時～3時 場同セ
ンター 師東京都産業労働局金融部
貸金業対策課職員 定60歳以上の方

定40名(抽選) 申往復はがき(12面
記入例)で、6月1日(必着)までに同
協議会 他共催=高井戸地区いきいき
クラブ連合会

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
🌐<https://member.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
よみうり回想サロン
🕒6月8日(火)午後1時30分～3時 師新
聞記者・山本淳一 師区内在住・在
勤・在学の方 定15名(抽選) 申往
復はがき(12面記入例)で、5月25日
(必着)までに同協議会 他長寿応援
対象事業

転倒による骨折を防ぐ6つのエクサ
イズ

🕒6月20日(日)午後1時30分～3時30分
師桃仁堂みやた鍼灸院院長・宮田
秀幸 師区内在住・在勤・在学の方
定20名(抽選) 申往復はがき(12面
記入例)で、6月3日(必着)までに同
協議会 他長寿応援対象事業

センターまつり展示作品・出演者・物
品販売の募集

🕒7月18日(日)午前10時～午後4時 師
同センターを利用しているグループまた
は周辺地域に在住の方(業者出展不可)
申往復はがき(12面記入例)に展示
(出店)内容・出演内容(1グループ20
分以内・10名以下)・参加人数・必要備
品数(机・椅子・パネルなど)も書い
て、5月28日(必着)までに同協議会

…… いずれも ……

場永福和泉地域区民センター

地域の情報満載！ ホームページもご覧ください



各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載
した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議
会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

区民が創る情報サイトすぎなみ学倶楽部



写真提供：大谷妙子

昭和8年、飯沼金太郎さんが中島飛行機東京工場などの支援をもと
に、井荻町(現上荻)に民間航空学校を設立。女子部も開設し、日本
女性初の海外飛行を成功に導きました。飯沼さんの長女・妙子さん
が、父との思い出や楽しかった搭乗飛行の感想などを語っています。



女性パイロットも活躍！

詳しくは

すぎなみ学 飯沼金太郎



または



区産業振興センター観光係 ☎5347-9184

5月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

杉並の国登録有形文化財を訪ねて ～小杉湯



歴史的価値のある建造物を後世に残すための国登録
有形文化財。それが杉並区
内に20以上もあることをご
存じですか？ 今回はその
中から、昔ながらの建物を
維持しつつ数々のユニーク
な取り組みで知られる老舗
銭湯「小杉湯」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)



イベント情報や区からのお知らせをSNSで発信中！ぜひフォローしてね♪
杉並区広報課ツイッター：@suginami_koho 杉並区広報課フェイスブック：@suginamikukohoka



杉並区広報課 ツイッター





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☑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

① 感染症防止対策

下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「広報すぎなみ」掲載の催しや募集の内容等が中止または延期になる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、区ホームページをご覧ください。



催し



区民参加型展示「昭和は遠くなりにけり〜めずらしい戦前の報道写真」

主に、市井の人々の穏やかな日常から昭和初年をふりかえります。
 ☑7月18日(日)まで、午前9時〜午後5時(月曜日、第3木曜日〔祝日の場合は翌日〕は休館) 場 岡郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内 ☎5347-9801)

食と住まいのふれあい広場

☑5月26日(水)午前10時〜午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 内 食中毒の予防方法・住宅の換気等のパネル展示、手洗いの効果、栄養バランスと1日の野菜量 場 杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☑6月5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・蒔田憲史ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 電話・ファクス・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

農業公園「麦刈り体験」

☑6月5日(土)午後1時30分〜3時30分(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 小学3年生以上

の方(小学生は保護者同伴) ☑20組(先着順) 場 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 長袖・長ズボン・汚れてもいい服装で参加



こども人形劇

☑6月12日(土)午前10時30分〜11時15分・午後1時30分〜2時15分・3時30分〜4時15分 場 中央図書館 内 出演=人形劇団プーク▶ 演目=「ひとまねアヒル」ほか 対 3歳以上のお子さんとその保護者 ☑各30名(抽選。1家族4名まで〔保護者は2名まで〕) 申 往復はがき(記入例)に希望者全員の氏名(フリガナ)・年齢・希望の時間も書いて、5月25日(必着)までに中央図書館事業係(〒167-0051荻窪3-40-23) 場 同係 ☎3391-5754

高次脳機能障害者の家族交流会

☑6月19日(土)午後1時30分〜3時30分 場 障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 対 高次脳機能障害者の家族 ☑15名(申込順) 申 電話・ファクス(記入例)で、6月11日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☎3332-1826

講演・講座



フレイル予防講演会「排泄の基礎知識とトラブル予防体操」

☑6月7日(月)午後1時30分〜3時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 河北医療財団介護老人保健施設シーダ・ウォーク理学療法士 真鍋由美子 対 区内在住・在勤・在学の方 ☑20名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 KOUZA-TANTOU@city.suginami.lg.jp

子どもの心を育てるコーチング「小学校低・中学年」

子どもが自分で考えて行動する力を引き出し、親子の信頼関係を深めるコミュニケーション技術を学びます。
 ☑6月21日(月)、7月1日(木)午前9時30分〜11時30分(全2回要出席) 場 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 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1〜4年生のお子さんの保護者 ☑15名(申込順) 申 電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1902(午前9時〜午後7時〔日曜日、祝日を除く〕) 他 お子さんの同席不可

杉並区パパママ学級・休日母親学級

◆杉並区パパママ学級
 ☑7月3日(土)・24日(土)・25日(日)▶ 午前=10時〜11時30分▶ 午後=1時〜2時30分・3時〜4時30分 内 お産の流れ、産

後の心の変化、おむつ替えと抱っこの仕方、もく浴の仕方(デモのみ)ほか 対 区内在住の初産で開催日時点妊娠24週〜36週6日のカップル ☑各10組

◆休日母親学級

☑7月11日(日)午後1時15分〜2時30分・3時〜4時15分 内 妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳・産後の話、地域の子育て情報ほか 対 区内在住の初産で平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) ☑各22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 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 HP https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から、6月5日までに申し込み 場 同学級担当 ☎3447-5826 他 結果は6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

家族介護教室

◆コロナ禍を元気で過ごす〜まずはお口の健康から

☑5月25日(火)午後1時30分〜3時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 さくら歯科歯科衛生士・小宮登志子 対 区内在住・在勤の方 ☑20名(申込順) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆境界線を引くという新しい認知症ケアの考え方

☑5月27日(木)午前10時〜11時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 らいふ阿佐ヶ谷指定居宅介護事業所認知症ケア専門士・平野道代 対 区内在住・在勤の方 ☑25名(申込順) 申 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◆楽しく脳を活性化させ認知機能低下を予防する「シナプソロジー」体験会

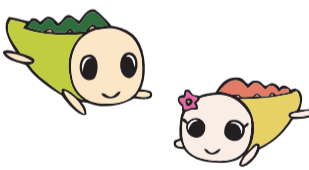
☑6月4日(金)午前10時〜11時30分 場 ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18) 師 シナプソロジーインストラクター・米本康二、兵庫さとみ 対 区内在住・在勤の方 ☑15名(申込順) 申 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

◆「元気に歩ける歩き方」〜いつまでもまめに歩ける秘訣

☑6月7日(月)午後1時30分〜3時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 リビングホームたんぼぼ管理者・藤田勇樹 対 区内在住・在勤の方 ☑25名(申込順) 申 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑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
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎☎3317-9156	漢字かな書道★	毎月第1・3金曜日、午後1時〜3時 師 野藤芳深 ☑各6名(申込順) 費 月1800円
和田館(和田1-41-10) ☎☎3384-3751	オンラインで話したい 初めてでも簡単、ビデオ通話をやってみよう★	5月31日(月)午前10時〜11時30分 ☑10名(先着順)
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎☎5378-8179	懐かしい歌をご一緒に「花うたの会」★	6月8日から毎月第2・4火曜日、午後1時30分〜3時 師 須能愛 ☑各10名(申込順) 費 1回500円
上荻窪館(上荻3-16-6) ☎☎3395-1667	オンライン朗読会 (Zoomで配信)	配信日=6月6日(日)午後1時30分〜3時(オンラインで実施) ☑25名(館内での視聴は8名まで。いずれも申込順)
今川館(今川4-12-10) ☎☎5303-1501	カーレット 誰でも楽しめる卓上版カーリング★	毎月第2・4水曜日、午後1時30分〜2時30分 ☑各14名(申込順) 費 1回300円
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎☎3306-0441	任天堂Switchゲーム初めて体験 未経験者優先歓迎★	6月29日(火)、7月29日(木)午後1時〜3時・3時〜5時 師 西宮中学ボランティア部 ☑各8名(申込順) 費 1回200円 他 55歳以上の方を優先

※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木曜日は休館。★は長寿応援対象事業。

凡例 ☑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

環境活動推進センター

◆手縫いで帽子作り 初夏向けのク ロッシェ

時6月5日(土)・12日(土)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1500円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、5月23日(必着)までに同センター 他裁縫道具一式・布用はさみ・紙用はさみ持参。長寿応援対象事業

◆ジーンズの編みあみバスケット

時6月8日(火)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 定10名(申込順) 費500円 申電話で、同センター 他裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

◆燃料電池ってなんだろう?～地球温暖化を防ぐために私たちができること

時配信日=6月19日(土)午前10時30分～11時30分 内オンライン(Zoom)で実施 場東京ガス学校教育情報センター・市川真理 区内在住・在学の小学4～6年生 定10名(抽選) 申Eメール(12面記入例)で、5月31日までに同センター 他システムトラブルや機器のサポートには対応不可

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

高齢者活動支援センター

◆おりがみ講座「アサガオの色紙飾り」

時6月16日(水)午前10時～正午 場日本折紙協会折紙講師・白石淳子 区内在住で60歳以上の方 定15名(申込順) 費300円 申5月16日から電話または直接、同センター

◆親子孫3世代料理教室「父の日を祝いましょう」

時6月20日(日)午前9時30分～午後0時30分 内メニュー=豆ごはん、ピーマンの肉詰め、新ジャガイモのサラダ、野菜中華和え、不思議なゼリー 場NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・中村直美 区内在住で60歳以上の方を含む親子孫3世代(5名まで。推奨年齢3歳以上) 定20名(抽選) 費1人500円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、5月22日(必着)までに同センター 他エプロン・三角巾・布巾・お子さんの上履き持参



場同高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

就労支援センター

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

時6月5日(土)午前10時～11時 内求職中の方 定8名(申込順) 他当日参加可

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時6月9日(水)午前10時～11時30分 内求職中の方 定8名(申込順)

◆新!職種研究講座 事務補助職～給与計算実務職を目指してみませんか

時6月11日(金)午後1時～3時 場社会保険労務士・市川恵 内54歳以下で求職中の方 定8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

時①6月14日(月)②28日(月)午前10時～午後3時 場PC専任講師・深井妙子、日坂元娘 内44歳以下で求職中の方 定各9名(申込順)



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

荻窪保健センター

◆足腰げんき教室

時場定下表のとおり 場健康運動指導士 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 申はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、5月31日(必着)までに同センター 他お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
7	JA東京中央(成田東5-18-7)	7月1日(木)・8日(木)・15日(木)・29日(木)午後1時30分～3時30分 定15名(抽選)
8	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	7月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)午前9時30分～11時30分 定10名(抽選)
9	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	7月12日(月)・19日(月)・26日(月)・30日(金)午前9時30分～11時30分 定15名(抽選)

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

時7月6日(火)・13日(火)・20日(火)午後1時30分～3時30分(全3回要出席) 場和泉保健センター(和泉4-50-6) 場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15名(抽選) 申はがき(12面記入例)で、6月10日(必着)までに荻窪保健センター 他お持ちの方は「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



場荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

スポーツ

スポーツ教室

場楽しく健康タイム～大人の休日ヨガ 時5月22日～9月25日の毎月第4土曜

庭園で初夏を楽しむ

角川庭園まつり 5月30日(日)



初夏を楽しむ野点

野点形式で茶会を行い、お茶を飲みながら庭園の初夏をお楽しみください。

時午前10時・10時30分・11時・11時30分 内出演=せんおう会表千家教授・水町宗江 内各6名(先着順)

あおぞら寄席

時午後1時～3時 内出演=杉並江戸落語研究会会員・五反田之制作ほか 内40名(雨天の場合は20名。いずれも先着順)

いずれも

場同角川庭園(荻窪3-14-22 ☎6795-6855) 他展示室で自主グループの俳句作品展示(午前9時～午後5時)

日、午後7時10分～8時40分(8月を除く) 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 場山本美也子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各15名(申込順) 費各600円 申各実施日7日前の正午から電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

泳力アップ初級コース

クロール・平泳ぎを学びます。 時6月6日(日)午前11時～11時55分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定7名(申込順) 費入場料 申5月30日午前9時から電話で、杉並第十小学校温水プール ☎3318-8763 他車での来場不可

ゴルフ初心者体験講習会

時6月7日～28日の毎週月曜日、午前9時30分～10時45分(計4回) 場ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) 内基本スイング、ルール・マナーの基礎学習、ゴルフプレーの実践ほか 区内在住・在勤・在学で15歳以上のゴルフ初心者(中学生を除く) 定12名(抽選) 費8000円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)。2名まで連記可)で、5月25日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階) 同財団 ☎5305-6161 他ゴルフクラブの無料貸し出しあり

はじめてのボクシングエクササイズ

時6月14日(月)・21日(月)・28日(月)午後7時15分～8時45分(計3回) 場高円寺体育館 場中井優子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定8名(抽選) 費2400円 申往復はがき(12面記入例)で、5月31日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 同体育館 ☎3312-0313 他車での来場不可

ノルディックウォーキング教室

①一般②マタニティー 時6月17日(木)①午前10時～11時30分 ②10時～11時 場松ノ木野球場ほか

場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・在学の15歳以上で②は妊娠中で医師から運動制限を受けていない方(中学生を除く) 定20名(申込順) 費各1000円(保険料を含む)。①は別途ポールレンタル料300円) 申電話または直接、6月16日までに松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410) 他②初回無料

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

時6月6日(日)午前9時～11時 場ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円 他体育館履き持参

◆気軽にフィットネス! 背骨コンディショニング

時6月6日～27日の毎週日曜日、午後1時～1時50分・2時～2時50分 場小林伸江 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(申込順) 費各500円 申各実施日7日前の午後4時から電話で、同体育館

◆ふらっとエクササイズヨガ 免疫力アップからはじめよう

時6月12日(土)・26日(土)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



◆ポッチャ体験教室

時6月19日(土)午前9時～11時 場芹澤美香子 区内在住・在勤・在学の方 定30名(先着順) 費200円(障害者手帳をお持ちの方は100円)

いずれも

場同荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。