

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
☎3301-7723
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>
ゆるラク ストレッチ体操
10月6日(金)・20日(金)午前10時～正午(計2回) 日本体育協会公認スポーツ指導者・山縣幸子 定16名(抽選) 費100円(保険料含む) 往復ハガキ(12面記入例)で、9月26日(必着)までに同センター 他動きやすい服装で参加。長寿応援対象事業
おもちゃの病院
10月14日(土)・28日(土)▶受け付け＝午後1時30分～3時 片岡末廣ほか 費実費 他1家族3個まで
…………… いずれも ……………
場井草地域区民センター

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
パソコン講座～初心者でも簡単 ワードをマスターしよう
10月5日(木)・26日(木)午後2時～4時(計2回) NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 川橋文隆 定25名(抽選) 費200円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月26日(必着)までに同センター 他ノートパソコン(Microsoft Office Wordインストール済み)持参。長寿応援対象事業
遺言・相続・成年後見制度～転ばぬ先の杖として備えよう★
10月21日(土)・28日(土)午後1時30分～3時30分(計2回) 司法書士・浜田玉代 定60名(抽選) 往復ハガキ(12面記入例)で、10月10日(必着)までに同センター
…………… いずれも ……………
場西荻地域区民センター

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
本天沼集会所まつり
10月1日(日)午前10時～午後4時 場本天沼区民集会所(本天沼2-12-10) 内農芸高校生産物販売、天沼小学校吹奏楽演奏ほか
いきいき朗読教室
10月5日～26日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(計4回) 場荻窪地域区民センター 岡攝子 定20名(抽選) 費200円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月24日(必着)までに同センター
ふれあいベビーヨガ
10月6日(金)・13日(金)午前10時～正午(計2回) 場荻窪地域区民センター

師たらちね助産院院長・大坪三保子 定生後4カ月～1歳のお子さんとその保護者 定15組(抽選) 費200円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月25日(必着)までに同センター 他バスタオル持参。妊娠中など特別な配慮が必要な方、双子や兄弟がいる場合はお問い合わせください
なつかしい昭和の歌 美空ひばりほか
10月21日(土)午後1時30分～3時30分 場荻窪地域区民センター 師元NHK紅白歌合戦プロデューサー・矢島敦美 定60名(抽選) 費200円 往復ハガキ(12面記入例)で、10月8日(必着)までに同センター
背骨を整えよう!腰痛スッキリ体操
11月10日(金)・17日(金)午前9時30分～11時30分(計2回) 場荻窪地域区民センター 師背骨コンディショニング協会・高橋晃史 定30名(抽選) 費200円 往復ハガキ(12面記入例)で、10月29日(必着)までに同センター 他運動できる服装で、体育館履き・タオル・飲み物持参

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17
☎3314-7215
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
防災・減災まちづくり2017★
10月1日(日)午後1時30分～4時30分 場阿佐谷地域区民センター 内師基調講演(常葉大学大学院環境防災研究科教授・重川希志依)、地域防災を考える(地元自治会・町会代表ほか) 定90名(抽選) 往復ハガキ(12面記入例)で、9月20日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
阿佐谷ジャズストリート応援ライブ
10月14日(土)午後2時～4時 場阿佐谷地域区民センター 内出演=小田陽子(ボーカル)ほか 定80名(抽選) 往復ハガキ(12面記入例)で、10月3日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
ロボットプログラミングで月面探検車を作ろう
10月15日(日)・28日(土)午後2時～4時 場阿佐谷地域区民センター NPO法人子ども理科教育振興会 小学4年生～中学生(保護者同伴可) 定各20名(抽選) 往復ハガキ(12面記入例)で、9月29日(必着)までに同センター 他製作した車は持ち帰れません
「コミュニティすくーる」旧天沼村界隈を歩いてみよう
10月21日(土)午前9時～正午 場集合=阿佐ヶ谷駅南口広場▶解散=天沼八幡神社 師杉並郷土史会・小島智ほか 定30名(抽選) 費50円(保険料)

往復ハガキ(12面記入例)で、9月25日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
シニアフォーラム2017 認知症～早期の気づきがあなたを救う!★
10月22日(日)午後1時30分～4時20分 場阿佐谷地域区民センター 内基調講演「認知症の予防と軽度認知障害について」ほか 師浴風会病院認知症疾患医療センター診療部長・雨宮志門ほか 定80名(抽選) 往復ハガキ(12面記入例)で、10月5日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
本に命を吹き込むブック・トーク
10月6日(金)＝「決断の時」▶13日(金)＝「アウトサイダー・19世紀のパリに生きる人々」/いずれも午後2時～3時30分。計2回 師廣畑環、池田茂都枝 区内在住・在勤・在学の方 定60名(抽選) 費100円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月25日(必着)までに同センター
杉並の地域再発見 セシオン～大宮八幡宮ぶらり散歩★
10月17日(火)午前9時30分～午後0時30分 師すぎなみ学びの楽園・淀川正進 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費100円(保険料) 往復ハガキ(12面記入例)で、10月5日(必着)までに同センター
…………… いずれも ……………
場高円寺地域区民センター 他長寿応援対象事業

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
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
本のリサイクルにご協力ください
10月7日(土)までの午前9時～午後9時 場高井戸地域区民センター 内読まなくなった本を図書室で回収。本は「高井戸センターまつり」でリサイクルを実施 汚破損本、百科事典・辞書類、視聴覚資料はご遠慮ください。図書室休室中は1階総合受付カウンターにお持ちください
高井戸センターまつり
10月7日(土)・8日(日)午前10時～午後4時(8日は3時30分まで) 場高井戸地域区民センター 内作品展示ほか 他車での来場不可
木版画入門
10月12日～11月2日の毎週木曜日、午前10時～正午(計4回) 場高井戸地域区民センター 師高井戸木版画の会・酒向利廣 定20名(抽選) 費1400円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月27日(必着)までに同センター 他彫刻刀・水彩絵の具・筆・パ

レン持参。長寿応援対象事業
ゴルフ初心者講座
10月23日～11月13日の毎週月曜日、午後0時30分～1時45分(計4回) 場ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) 師渡辺信宏 18歳以上の初心者 定12名(抽選) 費6500円(保険料含む) 往復ハガキ(12面記入例)で、10月10日(必着)までに同センター 他運動しやすい服装で、スポーツシューズ持参。クラブの無料貸し出しあり。長寿応援対象事業
上高井戸集会所まつり
10月29日(日)午前10時～午後2時30分 場上高井戸区民集会所(上高井戸1-15-5) 内高井戸囃子ほか 他車での来場不可

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
健康フォーラム2017～今日からはじめる!健康長寿
10月1日(日)午後1時～4時30分 場永福和泉地域区民センター 内講演会・健康チェックほか 師浴風会病院・古田伸夫ほか
再認識!知っておきたい巧妙な詐欺手口
10月12日(木)午後1時30分～3時 場永福和泉地域区民センター 師高井戸警察署生活安全課防犯係ほか 定80名(先着順)
自然で豊かな日本語 相手にやさしい話しことば 話す・聴く・訊く
10月28日(土)午後1時30分～3時＝講演会②11月11日(土)・18日(土)・25日(土)午後1時30分～4時(計3回)＝実践講座 場永福和泉地域区民センター 師すぎなみ地域大学学長・木原秋好 定①80名②32名(いずれも抽選) 往復ハガキ(12面記入例)で、①10月12日②10月28日(いずれも必着)までに同センター 他1枚で①②同時申し込み可。長寿応援対象事業
下高井戸区民集会所まつり
10月9日(日)午前10時～午後3時 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)、下高井戸会議室(下高井戸3-23-9) 内演奏・発表ほか
土曜日の音楽会「思いきり歌おう!思いきり生きよう!」
10月14日(土)午後6時～7時30分 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 内出演=コーロ・ベネほか▶曲目=希望のささやきほか 定80名(先着順)
免疫力アップ講座とフルートとピアノのミニ演奏会
10月5日(木)午後1時30分～4時 場方南会館(和泉4-42-5) 内出演=宮由枝(フルート)ほか 師佼成病院副院長・高橋信一ほか 定120名(先着順)

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はなく、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。

※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。



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

犯罪被害者支援パネル展

時 9月26日(火)～10月2日(月)午前9時～午後5時(土・日曜日を除く) 場 区役所1階ロビー 関 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

方南フェスタ ソプラノコンサート

時 9月30日(土)午後1時30分～2時15分 場 方南図書館(方南1-51-2) 内 出演=日本声楽家協会研究所・ensemble ひふみ(歌) ほか 関 方南図書館 ☎ 5355-7100

角川庭園「名月を楽しむ会」

時 10月4日(水) ①午後5時・5時30分・6時=野点 ②午後5時～6時30分・7時～7時30分=琴の演奏会 ▶ 出演=山田流・伊豆川真理子 ③午後6時～7時30分=竹灯籠のライトアップ(荒天中止) 場 角川庭園(荻窪3-14-22) 定 ①各回8名(雨天時4名。先着順) ②各回18名(先着順) 関 同庭園 ☎ 6795-6855 他 ①②は午後4時30分から整理券配布

高次脳機能障害者の家族交流会

時 10月21日(土)午後1時30分～3時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 対 高次脳機能障害者の家族 申 関 電話・ファクス(記入例)で、10月12日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎ 3332-1817 関 3332-1826 他 当事者は別室で職員と一緒に過ごします ▶ 協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

杉並視覚障害者会館 無料マッサージの体験

時 10月25日(水)午前10時～午後3時 場 杉並視覚障害者会館 関 区内在住・在

勤・在学の方 定 30名(抽選) 申 往復ハガキ(記入例)で、10月6日(必着)までに杉並視覚障害者会館(〒167-0052南荻窪3-28-10) 関 同会館 ☎ 3333-3444

農業公園「秋の収穫体験」

時 10月28日(土)午前10時～11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) 定 20組(抽選) 費 500円 申 往復ハガキ(記入例)に代表者以外の参加者全員の氏名・年齢も書いて、9月22日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 関 同係 ☎ 5347-9136 他 汚れてもいい靴・服装で、野菜を持ち帰るための袋持参。10月上旬に結果を通知。小学生以下は保護者同伴

郷土博物館

◆パネル展「杉並の古文書を読む～『みおつくしの会』活動報告」

時 10月3日(火)～11月26日(日)午前9時～午後5時 費 100円(観覧料。中学生以下無料)

◆古民家お月見コンサート

時 10月4日(水)午後6時～7時 内 出演=山倉麻(ソプラノ) ほか 定 30名(抽選) 申 往復ハガキ・Eメール(記入例)。2名まで連記可)で、9月22日(必着)までに同館

◆年中行事「十五夜」

時 9月30日(土)～10月4日(水)午前9時～午後5時(10月2日を除く) 費 100円(観覧料。中学生以下無料)

◆石井桃子生誕110年記念特別展

時 10月7日(土)～11月26日(日)午前9時～午後5時 内 杉並名誉区民・石井桃子さんの自筆原稿、創作メモや荻窪で

ハガキ・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。

※往復ハガキ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)	1人1枚
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)	

の生活とそこから生まれた作品を紹介 費 100円(観覧料。中学生以下無料)

◆「石井桃子生誕110年記念特別展」関連行事

時 10月21日(土)午後2時～4時=大人のための講演会「親子でたのしむ、絵本のせかい」(東京子ども図書館・床井文子) ②28日(土)(1)午後2時(2)2時45分=おやこいっしょのおはなし会(東京子ども図書館・清水千秋ほか) ③11月11日(土)午後2時～4時=大人のための講演会「満天の星空をいっしょに～石井桃子が会った人々」(読売新聞編集委員・尾崎真理子) ④25日(土)午後2時～4時=映画上映会「子どもに本を石井桃子の挑戦Ⅲ かつら文庫」～監督の解説付き(映画監督・森英男) ⑤②(1)3歳～小学1年生程度(2)小学2年生以上とその保護者 定 ①③④各60名 ②各25組(いずれも先着順) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 他 ①③④は午後1時から整理券を配布

…… いずれも ……
場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎ 3317-0841 関 kyodo-m@city.suginami.lg.jp 他 月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

異業種交流会inすぎなみ

時 11月24日(金) ▶ 第1部=午後2時～4時=「グループミーティング」(数人程度のグループで自己紹介、製品・商品・サービスの紹介を行う) ▶ 第2部=4時10分～5時=「自由交流会」(名刺交換、情報交換、商談) 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 関 区内または区外近隣の事業者(個人事業を含む) 定 50事業者(1事業者2名まで。申込順) 申 申込書(区ホームページ

から取り出せます)を、10月20日(必着)までに産業振興センター中小企業支援係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) ☎ 3392-7052 関 chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 関 同係 ☎ 5347-9077 他 会社案内、製品・商品サンプルなどを展示するスペースを設置。参加事業所の資料を事前に配布

講演・講座①

社会教育センター

◆科学講演会「化学の力でクスリを創る」

どうやってクスリが創られるのかが分かります。 時 10月1日(日)午後1時～3時 関 工学院大学先進工学部生命化学科教授・南雲紳史(右上写真) 定 80名(先着順)



◆サイエンスワークショップ2017「サイエンス縁日であそぼう」

気軽に楽しく科学を体験しましょう。 時 10月9日(祝)午前10時～午後3時 内 万華鏡、スライム作りほか 関 工学院大学サイエンスクリエイティブプロジェクト

…… いずれも ……

場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 関 区内在住・在勤・在学の方 関 社会教育センター ☎ 3317-6621

食と体操で健康寿命を延ばしましょう

時 10月6日(金)午後1時30分～3時30分 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 内 わがまち一番体操(ストレッチ、ボール体操、口腔体操と試食)ほか 関 NPO法人わがまちいちばんの会・乾守良ほか 関 区内在住で、日常生活に介助の必要がない方 定 25名(申込順) 申 関 電話で、10月5日までに上井草保健センター ☎ 3394-1212 他 動きやすい服装・靴で、飲み物持参。当日血圧を測定(参加基準あり)

お金と暮らしの基礎知識～日常生活の収支・給与明細・カードの使い方

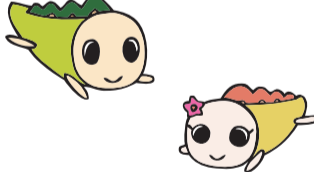
時 10月6日(金)午後2時～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 関 井手智義 関 求職中の方 定 30名(申込順) 申 関 電話で、産業振興センター就労支援係 ☎ 5347-9187

頭と身体の体操「にこわくわーく」

時 10月11日(水)・25日(水)、11月8日(水)・29日(水)、12月13日(水)・27日(水)午前10時～11時20分(計6回) 場 高齢者活動支援センター 内 ゆる体操や呼吸法など 関 日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員中級・川合圭子 関 区内在住の60歳以上で、自立して歩くことができ、あおむけで寝られる方 定 25名(抽選) 費 1500円 申 往復ハガキ(記入例)で、9月29日(必着)までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 関 同センター ☎ 3331-7841 他 動きやすい服装で参加

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、関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
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎ 3398-8738	茶道教室(裏千家入門～上級) 伝統文化を楽しむ	毎月第2・4土曜日、午後2時～4時30分 定 12名(申込順) 費 1回2000円(3カ月分前納)
和泉館(和泉4-16-22) ☎ 3323-5663	高齢者、初心者に優しい 養生太極拳!	毎月第1・2日曜日、午後1時～2時30分 定 16名(申込順) 費 1回500円
上荻窪館(上荻3-16-6) ☎ 3395-1667	コグニサイズ(脳トレ)で 認知症予防	10月10日(火)午前10時～11時30分 関 杉並リハビリテーション病院・伊橋宏之、宇野歩 定 20名(申込順)
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎ 3394-8963	ミツバチがおしえてくれたこと	9月23日(祝)午後2時～4時 関 養蜂家・山口朝 定 59名(申込順) 費 500円
馬橋館(高円寺南3-29-5) ☎ 3315-1249	パソコン教室	10月6日から毎月第1・3金曜日、午後1時～2時30分 関 ノーサイド研究所 定 16名(申込順) 費 1回500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎ 3332-1076	名曲サロン～タンゴを中心に 音楽と会話を楽しむ	10月4日から毎月第1・3水曜日、午後2時～3時30分 定 20名(申込順) 費 1回200円 他 お菓子付き
西田館(荻窪1-57-4) ☎ 3391-8747	一生物の美しい文字を 楽しく習うペン習字教室	10月6日から毎月第1・3金曜日、午前10時30分～正午 定 10名(申込順) 費 1回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。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) 関問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス

犬のしつけ方・ふれあい教室

◆犬のしつけ方教室

フードを使わないしつけ方です。
 時 10月14日(土)①午前10時～11時②午後1時～2時 対象 中学生以上の飼い主1人につき飼い犬1頭 定 各15名(申込順) 参加犬の条件=(1)生後6カ月以上(2)狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済み(当日確認できる物持参)(3)鑑札の交付を受けている(当日持参)(4)生理中の雌は除く

◆犬とふれあい教室

こども

時 10月14日(土)午前11時30分～正午 対象 犬を飼っていない小学生以下のお子さん(未就学児は保護者同伴) 定 10名(申込順)

…… いずれも ……

場 都立和田堀公園ケヤキ広場(大宮2-22) 師 NPO法人日本同伴犬協会 申 往復ハガキ(12面記入例)に生年月日・昼間の連絡先・参加時間・犬の名前・犬種・性別・年齢(月齢)も書いて、10月3日(消印有効)までにみどり公園課管理係 同係 他 見学も可

男女平等推進センター

◆すぎなみ素敵女子「乳がんのリアル～自分らしく生きるために」

時 10月14日(土)午後2時～4時 場 男女平等推進センター(荻窪1-56-3) 師 NPO法人ピーシーアンドミー代表・古田智子(右上写真) 定 20歳以上の女性 定 30名(申込順) 申 NPO法人ピーシーアンドミー 申 http://www.bc-lab.net/suginamiから10月5日までに申し込み 同 同団体 ☎050-3695-1340 他 生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制)



◆子育て中の働き方～どうする？保育園

保活方法を学び、先輩から経験談を聞きます。交流会もあります。時 10月24日(火)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 東京都子育て支援員・曾山恵理子(右上写真) 対象 父親・母親、プレパパ・プレママ 定 30名(申込順) 費 500円 申 Eメール(12面記入例)で、10月16日までにこどもコワーキングbabyCo ☎babyco@suginami-kodomo.net 同 同団体 ☎5335-7320 他 乳幼児同伴可



高井戸図書館

◆大人の俳句入門

時 10月15日(日)午前10時～11時30分 師 慶應義塾大学俳句部・関口晋 対象 高校生以上の方 定 15名(申込順)

◆秋の朗読コンサート2017～横笛と聴く「竹取物語」

時 10月22日(日)午後2時～3時 師 朗読=野田香苗▶横笛=金子弘美 対象 中学生以上の方 定 40名(申込順)

…… いずれも ……

場 同高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) 申 電話で、同図書館

①休日パパママ学級

②休日母親学級

時 ①11月5日(日)・19日(日)・25日(土)(午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分。19日は午前のみ) ②11月19日(日)午後1時30分～4時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 対象 ①もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組) ②妊娠中の過ごし方、お産の話、育児について、地域の子育て情報ほか(44名) 師 助産師ほか 対象 区内在住の初産の方で、①開催日当日妊娠24週以上37週未満のカップル②平日の母親学級に参加が困難な方 申 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 申 http://bbff.or.jp/sugi-papamama/から9月21日～10月15日に申し込み 同 ベビー&パースフレンドリー財団杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎6804-9570 他 母子手帳・筆記用具持参。10月25日ごろに結果を通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。車での来場はご遠慮ください

杉の樹大学公開講座「南極探検と地球温暖化の現実について」

時 11月25日(土)午後1時30分～4時 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 国立極地研究所准教授・塩原匡貴 対象 区内在住で60歳以上の方 定 90名(抽選) 申 往復ハガキ・Eメール(12面記入例)で、10月27日(必着)までに杉の樹大学事務局(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎suginoki@cb-sugiplu.org) 同 事務局 ☎6316-3354

荻窪保健センター

◆「始めたいひとのウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命 シニア 時 11月1日(水)・8日(水)・22日(水)午後1時30分～3時30分(全3回要出席) 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 対象 認知症予防のためのウォーキングを習慣化すること学ぶ 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 定 20名(抽選) 申 往復ハガキ(12面記入例)で、10月10日(必着)までに荻窪保健センター 他 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

◆65歳からの身体能力測定会 シニア 時 場 下表のとおり 対象 運動機能(握力・片足立ち・5m歩行・アップアンドゴー測定)と口腔機能(パタカ測定)、身長・体重測定と結果判定、健康運動指導士による健康体操 他 運動できる服装・靴で、飲み物、①②は室内履き(スリッパ不可)持参。はつらつノートをお持ちの方は持参。長寿応援対象事業

(65歳からの身体能力測定会)

日程	場所
①10月17日(火)	高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)
②10月31日(火)	西荻地域区民センター(桃井4-3-2)
③11月21日(火)	セシオン杉並(梅里1-22-32)

※いずれも、受付時間は午後2時～3時30分。

◆足腰げんき教室 シニア

時 場 右上表のとおり 対象 筋力やバランス能力の強化に効果的なボールを使った体操など 師 健康運動指導士 定 各15名(抽選) 申 ハガキ(12面記入

例)に希望会場の番号(下表・1カ所)も書いて、9月22日(必着)までに同センター

番号	会場	日時(全4回要出席)
16	杉並保健所(荻窪5-20-1)	11月6日～27日の毎週月曜日、午前9時30分～11時30分
17	上井草保健センター(上井草3-8-19)	11月7日(火)・15日(水)・21日(火)・29日(水)午後1時30分～3時30分
18	松の木ふれあいの家(松ノ木2-14-3)	11月1日～22日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分

…… いずれも ……

対象 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 場 荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

ゆうゆう高円寺南館

◆社会保険労務士という仕事

社会保険労務士を目指すための具体的な方法を教えます。

時 10月7日(土)午後1時30分～3時30分 師 特定社会保険労務士・本山恭子 対象 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定 15名(抽選) 申 ハガキ・ファクス(12面記入例)で、9月30日(必着)までに同館

◆特技を活かして講座・企画を提案しよう

時 10月21日(土)・22日(日)午前10時～正午(計2回) 師 NPO法人竹箒の会ほか 対象 区内在住・在勤で就業を希望する55歳以上の方 定 15名(抽選) 申 ハガキ・ファクス(12面記入例)に提案内容も書いて、10月14日(必着)までに同館

…… いずれも ……

場 同ゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)

家族介護教室

◆すぎなみ介護大学～認知症の方の看取りについて

時 9月24日(日)午後2時～4時 場 上井草グループポエンデ(上井草4-3-22) 師 杉並区グループホーム連絡会 対象 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、上井草グループポエンデ ☎3301-3601

◆さまざまな種類の「福祉用具」に実際に触れて体験しませんか?

時 9月25日(月)午後1時30分～2時30分 場 ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師 作業療法士・鈴木志乃 対象 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074

◆認知症サポーター養成講座

時 9月25日(月)午後1時30分～3時 場 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師 キャラバン・メイトほか 対象 区内在住の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823 他 終了後、サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます



◆高齢期を穏やかに過ごす「物と心の整理」

時 9月26日(火)午後1時30分～3時 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)

師 あんしんネット・石見良教 対象 区内在住で65歳以上の方、高齢者を介護している方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668

◆歌って楽しく健やかに!

時 9月26日(火)午前10時～11時30分 場 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師 三枝由美 対象 高齢者を介護している方とその家族ほか 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◆「ゆとり介護でいこう」懐かしの歌謡曲を歌おう

時 9月27日(水)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師 日本シャンソン協会正会員・エミ小堺 対象 区内在住の方 定 25名(申込順) 申 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◆知っておきたい!いつまでも元気な腸の作り方

時 9月27日(水)午後2時～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 東京ヤクルト販売 対象 区内在住・在勤の方 定 25名(申込順) 申 電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

◆元気な体で年齢を重ねるために!～たんぱく質の上手な摂り方

時 9月28日(木)午後2時30分～4時 場 ケア24和田(和田3-52-4) 師 管理栄養士・芳賀輝子 対象 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

◆自分らしい人生のためのエンディングノート講座

時 10月5日(木)午後2時～3時30分 場 梅里区民集会所(梅里2-34-20) 師 コムウェル・徳永明子 対象 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

◆知らなかったら騙される!高齢者を狙う詐欺の手口と対応策

時 10月12日(木)午後1時30分～3時30分 場 和泉サナホーム(和泉4-16-10) 師 高井戸警察署生活安全課・稲葉尚治 対象 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

就労支援センター

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

時 ①10月2日(月)②16日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・木内恵里子、長沢春子 対象 44歳以下で求職中の方 定 各14名(申込順)

◆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 10月7日(土)午前10時～11時 対象 求職中の方 定 14名(申込順) 他 当日参加も可

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 10月11日(水)午前10時～正午 対象 求職中の方 定 14名(申込順)

◆働くために!「かわす力」養成セミナー

時 10月13日(金)午後1時～4時 師 精神保健福祉士・片柳光昭 対象 44歳以下で求職中の方 定 10名(申込順)

…… いずれも ……

場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申 電話で、同センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

※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。

講演・講座②

杉いき連大学 受講生募集

開場 10月2日(月)～30年3月31日(土)
 /詳細は下表のとおり 区内在住で60歳以上の方 各6000円 電話で、9月30日までに杉いき連大学事務局・古屋 ☎3332-6206 他書道は道具・半紙等持参。見学可。日程は変更の場合あり

科目	日時	場所	定員(申込順)
国文学	第1・3土曜日、午後1時～3時	高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	15名
書道	第2・4土曜日①午前10時～正午②午後1時～3時	同上	各若干名
俳句	第4水曜日午後1時15分～4時15分	ゆうゆう高円寺北館(高円寺北3-20-8)	若干名

※内容は、お問い合わせください。

環境活動推進センター

◆「かんきょうアイデア展」作品展示
 9月30日(土)～10月9日(祝)午前9時～午後5時(10月9日(祝)は午後1時まで) 同センター 内レポート・リサイクル作品・自然の恵みの3部門の展示▶表彰式=10月9日(祝)午後2時
 ◆環境学習サポーター養成講座
 学習支援に必要なスキルを学ぼう。
 ①10月2日(月)午後1時30分～4時30分
 ②10日(火)③16日(月)午前9時～11時30分
 ④26日(休)午後1時～4時⑤11月13日(月)午後1時～4時30分(計5回) ①③⑤同センター②大宮小学校(堀ノ内1-12-16)④西田小学校(荻窪1-38-15) 師 東京都環境学習リーダー・境原達也ほ

か 区内在住・在勤・在学で学校支援活動をしたい方 10名(申込順) 費700円 甲電話で、同センター
 ◆すぎなみエコ路地フェスタ ストップ地球温暖化 いま私たちにできること
 区内の環境団体がワークショップや講演会、スタンプラリーなどの体験型イベントを行います。
 10月7日(土)・8日(日)午前10時～午後4時(講演は8日(日)午前10時～午後0時30分) 同センターほか 内師講演「ごみと楽しく付き合う」(食の鑑識人・魚柄仁之助)、ワークショップ、スタンプラリーほか 区内在住・在勤・在学の方 講演100名(抽選) 甲講演はハガキ・ファクス(12面記入例)で、9月22日(必着)までに同センター 他講演参加者は杉並清掃工場の見学あり
 ◆手縫いで帽子作り～秋冬のおしゃれなクロッシュ
 10月17日(火)・24日(火)午後1時30分～3時30分(計2回) 同センター 区内在住・在勤・在学の方 10名(抽選) 費1500円 甲往復ハガキ(12面記入例)で、9月27日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
 ◆着物や洋服のリメイク
 10月23日(月)午後1時30分～3時30分 同センター 区内在住・在勤・在学の方 10名(申込順) 費600円 甲電話で、同センター 他長寿応援対象事業
 …… いずれも ……
 環境活動推進センター (〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 ☎3331-5212)

スポーツ

競技大会
 区民体育祭
 ◆アーチェリー
 予選=9月24日(日)▶決勝=10月8日(日)/いずれも午前9時～午後5時 場 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、18mの部(男女混合)、新人男子・女子) 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方(大学生で学連登録者は除く) 各200円 区アーチェリー協会・小杉 ☎3390-6839(午前9時～午後9時)
 ◆太極拳交流大会
 10月7日(土)午前9時30分～午後0時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学の方 200名(申込順) 甲ファクス・Eメール(12面記入例)で、9月25日までに区太極拳連盟・下川 ☎3391-3515 yawaragikai@hotmail.com 同下川 ☎3391-3515 他運動できる服装で、上履き持参。当日参加も可
 ◆ターゲットバードゴルフ
 10月14日(土)午前11時～午後3時(予備日10月21日(土)) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学のターゲットバードゴルフ経験者 50名(申込順) 費500円 甲往復ハガキ(12面記入例)で、10月4日(必着)までに区ターゲットバードゴルフ協会・浅妻信弘(〒168-0071高井戸西1-5-32) ☎090-2206-

1136(午前8時～午後8時) 他お持ちの方はゴルフクラブ(PW)を持参
 ◆柔道
 10月22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(男女混合で学年別)、中学生男性、一般男性(段外・初段、弐段、参段、選手権(初～参段とシニアから選抜)、シニアの部)、一般女性(中学生以上) 区内在住・在勤・在学または区内団体所属で小学生以上の方ほか 200名(申込順) 費1人500円をゆうちょ銀行「00140-6-319010杉並区柔道会」へ振り込み 甲申込書(区柔道会 ☎http://www.sugiju.com/から取り出せます)をEメール(12面記入例)で、9月29日までに日本大学第二中学校・大石 ☎oishi@nichidai2.ac.jp 同大石 ☎3391-5739 他詳細は、区柔道会ホームページ参照
 ◆ソフトボール(スローピッチ)
 10月15日(日)・22日(日)午前9時～午後5時(計2回。予備日10月29日(日)) 場 都立和田堀公園(大宮1-6) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の女子または65歳以上の男子を2名以上含めた混合チーム(男子・女子のみの参加も可。ハンディキャップあり) 16チーム(申込順) 費1チーム3000円(代表者会議で集めます) 甲電話で、10月6日までに区ソフトボール連盟・永井 ☎3335-1022(午前9時～午後7時(正午～午後4時を除く)) 他代表者会議を10月7日(土)午後7時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で実施

情報ぽけっと
 申し込みは、各団体へ

催し
 西荻・平和まつり 9月23日(祝)午後1時30分～5時/西荻南区民集会所/講義、パネル展示、朗読ほか/弁護士・三浦佑哉/70名(先着順)/同西荻・平和まつり運営委員会 赤坂 ☎3394-4360
 東京土建まつり 住宅デススペシャル 9月24日(日)午前10時～午後3時/蚕糸の森公園、杉並第十小学校/相談会、親子工作教室ほか/同東京土建杉並支部 ☎3313-1445
 西荻商店街落語会 9月27日(水)午後7時30分～9時30分/そば処田中屋(西荻北4丁目)/出演=濱乃志隆ほか/40名(申込順)/1000円/甲電話で、女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439
 千日紅市 10月3日(火)午前10時～午後8時/妙法寺(堀ノ内3丁目)/千日紅鉢の配布、屋台村ほか/同妙法寺門前通り商店会・山田 ☎3311-0725
 タウンセブンの秋まつり 10月7日(土)～9日(祝)午前11時～午後5時/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/ステージイベント、ちびっこ縁日ほか/同タウンセブン会 ☎0120-371-571
 都立西高OB吹奏楽団演奏会 10月8日(日)午後2時～4時30分/杉並公会堂/曲目=「ダンスリーズ」ほか/800名(先着順)/同都立西高OB吹奏楽団事務局 ☎050-5215-1088
 善福寺川発見 川の楽しみを知らう 10月15日(日)午前11時～午後3時(雨天中

止)/成田上橋脇(成田西1丁目)/水質・生き物調べほか/区内在住・在勤・在学で小学生以上の方/同みどりの善福寺川を愛でる会・重久 ☎3318-7172
 杉並シニアアンサンブル「さわやか秋のコンサート」～演奏、歌 10月14日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/出演=日本フィルOB・山下進三(指揮)ほか▶曲目=ベートーベン交響曲第2番1楽章ほか/区内在住の方/80名(先着順)/同杉並シニアアンサンブル・近江 ☎090-9293-8665
 済美バザー 10月21日(土)午前10時～午後3時/済美職業実習所(堀ノ内1丁目)/同済美職業実習所・大槻 ☎3312-0566(午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く)/バザー品募集(9月29日まで。中古衣料・大型家電・大型家具を除く)
 まるわかり!あんしん介護フェア2017 10月21日(土)午前10時～午後4時/浴風会(高井戸西1丁目)/認知症セミナー、高齢者ファッションショーほか/区内在住の方/同浴風会ケアスクール ☎3334-2149/フリーマーケットへの出店も受け付け(事前申込制。1区画500円)
 O才からのジャズコンサート 10月26日(木)午前11時～正午、午後3時～4時/浜田山会館/出演=クニ三上ほか▶曲目=「シングシングシング」ほか/各190名(申込順)/各1200円。小学生以下300円/甲チケット販売窓口=チケットぴあ(Pコード=340787) ☎0570-02-9999/同O才からのジャズ杉並実行委員会・横田 ☎090-4436-2262
 杉並公会堂
 ◆セルゲ・ツィンマーマン 無伴奏バイオリンリサイタル 10月28日(土)午後4時～6時/杉並公会堂/出演=セルゲ・

ツィンマーマン▶曲目=バッハ「無伴奏ヴァイオリンソナタ 第1番 BWV1001」ほか/小学生以上の方/S席4000円ほか(全席指定)/甲チケット販売窓口=杉並公会堂ほか
 ◆杉並公会堂 避難訓練コンサート 11月6日(月)午後2時15分～4時/杉並公会堂/訓練後は再び演奏を行います▶出演=五十嵐清(指揮)、東京消防庁音楽隊(吹奏楽)/小学生以上の方/500名(抽選)/甲電話で、10月25日までに杉並公会堂/当選者のみ11月初旬ごろに結果を通知
 …… いずれも ……
 同杉並公会堂 ☎5347-4450(午前10時～午後7時。臨時休館日を除く)
 みんなで楽しむマジックショー 11月11日(土)午後2時～4時30分/勤労福祉会館/藤山大樹ほか/216名(先着順)/同杉並マジッククラブ・田澤 ☎070-5019-8062/優先入場150名(抽選)あり(往復ハガキ(12面記入例。2名まで連記可)で、10月15日(必着)までに田澤利明(〒167-0043上荻2-37-3))
 親子リズム遊び「絵本と音とおともだち」 10月28日(土)、11月25日(土)午前10時20分～11時40分/浜田山会館/野村り子ほか/区内在住で2歳以上のお子さんとその保護者/各15組(申込順)/1回1組1500円ほか/甲Eメール(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢・子育て応援券利用の有無も書いて、10月20日までにミュージックラボ・ぴゅあ ☎musiclab_pure@rj8.so-net.ne.jp/同同団体・野村 ☎090-9106-1905
 野馬追の里南相馬～子どもたちが描くふるさと絵画展 10月1日(日)～14日(土)午前10時～午後5時/荻窪タウンセブ

ン(上荻1丁目)/同原町青年会議所 ☎0244-23-5520/10月14日(土)午後1時～5時に陣羽織・よろいかぶと・ほら貝体験あり
 あけぼのまつり～ほしい・おいしい・たのしい 10月7日(土)午前10時～午後3時30分(バザーは2時まで)/あけぼの作業所(上井草4丁目)/ボランティアも募集中
 ◆バザー寄贈品募集 衣類、雑貨(食器を除く)、贈答品など(全て新品、新品同様)▶持ち込み=9月29日まで(土・日曜日、祝日を除く)
 …… いずれも ……
 同あけぼの作業所 ☎3395-1441
 講演・講座
 被爆者と区民の交流セミナー～72年を越えてヒロシマ・ナガサキから 9月23日(祝)午後1時30分～4時20分/高円寺障害者交流館/被爆証言=「託された教訓・託された未来」(広島・入市被爆芳賀順子)▶講演=「伝え残したい被爆者運動の数々」(東京都原爆被害者協議会副会長・山本英典)/80名(先着順)/同杉並光友会・原田 ☎080-1128-1538/手話通訳あり
 ボーイスカウト1日体験 9月24日(日)午前10時～午後1時/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐ヶ谷1丁目)/ゲーム、野外料理/区内在住の園児・小学生とその保護者/50組(先着順)/同ボーイスカウト杉並第12団・広瀬 ☎3336-5791
 基礎から学ぶ帳簿の書き方 9月25日(月)～29日(金)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分/荻窪青色申告会(天沼3丁目)/荻窪青色申告会職員/個人事業者/各日各回3名(申込順)/500円/甲電話で、9月22日までに荻窪青色申告会 ☎3393-1951

◆合気道演武大会

10月15日(日)午後1時～5時 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 区内在住・在勤・在学で合気道経験者 電話で、9月25日までに杉並合気会・梅田☎3394-3169 観覧も可

◆ゲートボール

10月21日(土)午前9時～午後5時(予備日10月29日(日)) 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(1チーム5～8名) 費1チーム2000円 電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・小泉☎5930-7943

◆なぎなた

10月22日(日)午前10時～午後4時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 団体、個人、演技競技 区内在住・在勤・在学の方 費1000円(当日) 電話で、9月30日までに区なぎなた連盟・高橋☎3304-1279(午前9時～午後7時) 他車で来場はご遠慮ください

◆トリムの集い

10月25日(水)午前10時～正午 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 健康体操(ストレッチ)、やさしいゲーム・ダンス 区内在住・在勤で中高年の方 定100名(申込順) 電話で、10月10日までに区トリム健康体操連盟・堀川☎3392-4188 他動きやすい服装で、室内履き持参

◆綱引き大会

11月26日(日)午前10時～午後5時 場

荻窪体育館(荻窪3-47-2) 種目=男子、女子、男女混合(女子3名以上含む)、小学生、中学生/1チーム6名。10名以内の登録可(体格差がある場合はチーム人数を考慮) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 各10チーム(申込順) 費1人30円(保険料) 申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)、区体育館で配布)を、10月2日(必着)までに同係☎5307-0693へ郵送・ファクス・持参 同係☎5307-0765 他6名未満での参加はご相談ください。就学前のお子さんはエキシビジョンマッチに参加可。抽選会・練習会を10月29日(日)午後1時30分から馬橋小学校(高円寺北4-28-5)で実施

スポーツ教室

ノルディック・ウォークで足腰げんき

10月8日(日)午前10時(雨天中止) 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 大方孝 3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1080円(保険料含む。別途ポールレンタル料540円) 電話で、スポーツハイツ☎3316-9981 他ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子持参。長寿応援対象事業

秋のすぎなみ区民歩こう会～利根運河を歩く

10月22日(日)午前8時～午後5時 場集合・解散=区役所 ①約8.5km②約13km/コースの詳細はお問い合わせください。荒天時コース変更あり

区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴) 定①②計200名(抽選) 費各3700円 申込書(12面記入例。同一コース4名まで連記可。代表者に○印)に参加者全員の氏名(フリガナ)・性別も書いて、9月29日(必着)までに京王観光調布支店「すぎなみ区民歩こう会」(〒182-0024調布市布田3-1-7池田ビル5階) 同支店☎042-484-2881、杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161 他申し込み後のコース変更・重複申し込み不可。運動靴や歩き慣れた靴で、弁当・水筒・雨具など持参

秋季初心者ソフトテニス教室

9月30日～11月18日の毎週土曜日、午後3時～5時(予備日11月25日(土)。計8回) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定30名(申込順) 費3000円 往復ハガキ(12面記入例)に経験年数も書いて、9月22日(必着)までに区ソフトテニス連盟・小島晃(〒166-0016成田西3-6-4) 小島☎3312-0385(午後7時～9時)

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

子育て 10月4日(水)・11日(水)・18日(水)▶2歳

児=午前10時～10時50分▶3・4歳児=11時～11時50分 区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 各日各回20組40名(申込順) 各回1組510円(子育て応援券利用可)

大人のサッカー教室①女性&初心者クラス②試合たくさんクラス

10月15日(日)①午後1時20分～2時50分②3時20分～4時50分 区内在住・在勤・在学で20歳以上の①女性、サッカー未経験・初心者の男性②経験者 各20名(申込順) 各510円 ①②重複申し込み不可

いづれも 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1☎3390-5707) FC東京普及部コーチ 電話または直接、同センター

その他

ふれあい運動会

10月7日(土)午前10時～午後3時 場杉並第十小学校(和田3-55-49) 内車椅子リレーやビーチボール送りなど 区内在住で障害のある方とその介助者、区内在住・在勤・在学の方 所属する団体・施設などに事前に申し込み。所属していない方はお問い合わせください 障害者施策課管理係☎3312-8808 他手話通訳あり

スポーツ教室などのスポーツ関連情報も、9月15日発行の「マイスポーツすぎなみ」(新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団ホームページからもご覧になれます)をご覧ください。

健康づくり講座「笑いを通じた健康生活」 9月29日(金)午後2時30分～4時30分/吉祥寺東急REIホテル(武蔵野市)/コミュニケーションプロデューサー・夏川立也/区内在住・在勤の方/60名(申込順) 電話・ファクス(12面記入例)で、労働衛生協会☎3331-2271 FAX 3331-0027 認知症サポーター養成講座 10月6日(金)午後2時～3時30分/ゆうゆう大宮前館/キャラバン・メイト 中目昭男/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順) 電話で、10月5日までにゆうゆう大宮前館☎3334-9640 明治大学公開講座「『恋愛』の日本近代文学②」 10月7日～28日の毎週土曜日、午後1時～2時30分(計4回)/明治大学(永福1丁目)/尾崎紅葉「金色夜叉」ほか/明治大学政治経済学部教授・富澤成實ほか/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/60名(申込順)/2000円/電話で、10月6日までに明治大学リハビリアカデミー事務局☎3296-4423(午前10時30分～午後7時。土曜日は3時30分まで。日曜日、祝日を除く) 暮らしに役立つ法律・税金セミナー 10月7日(土)午後2時～3時=相続の法律(弁護士)▶3時～4時=相続の税金(税理士)/産業商工会館/区内在住・在勤・在学の方/各50名(先着順)/各500円/中大白門杉並・安西☎090-3145-2654 東京女子大学丸山眞男文庫記念講演会 10月7日(土)午後3時～4時30分/東京女子大学(善福寺2丁目)「個人」とは何か、「個性」とは何か～清朝中国と徳川日本で考える/東京大学名誉教授・渡辺浩/区内在住・在勤・在学の方ほか/

300名(先着順)/東京女子大学丸山センター☎5382-6817 杉並区シルバー人材センター英会話教室(シニア向け入門・初級) 10月8日～30年3月25日の日曜日①午前9時～10時15分②10時30分～11時45分(各月3回)/同センター(阿佐谷南1丁目)/各15名(申込順)/各月4000円(別途テキスト代)/電話で、10月6日までに同センター☎3317-2217 満室経営の鍵は…女性視点のリフォームで 10月12日(土)午後2時～3時30分/産業商工会館/細田工務店リフォーム営業担当・平野ちはる/不動産所得者、不動産所有者/25名(申込順)/1000円/電話で、10月10日までに杉並青色申告会☎3393-2831/長寿応援対象事業 男性のための減量講座 10月12日(土)・26日(土)午後7時～8時30分(全2回要出席)/東京衛生病院(天沼3丁目)/医師と栄養士による話とサポート/東京衛生病院健診センター医師・佐々木温子ほか/10名(申込順)/5000円/電話で、同病院健康教育科☎3392-6151 土曜フォーラム～世界の美術館の旅 10月14日(土)・28日(土)、11月4日(土)・18日(土)午後2時～4時30分(計4回)/荻窪地域区民センター/谷岡清/70名(申込順)/3500円/電話・ハガキ(12面記入例)で、10月11日(必着)までにNPO法人美術教育支援協会(〒167-0051荻窪4-20-11☎3398-9155) 都立和田堀公園「古代人のくらし体験アドベンチャー」 10月15日(日)午前10時～正午/都立和田堀公園(大宮2丁目)/遺跡巡り、古代人の火おこし/小学3～6年生とその保護者/15組30名(申込

順)/50円/電話または直接、善福寺川緑地サービスセンター(成田西1-30-27☎3313-4247) 少子高齢化社会と空き家問題 10月21日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/朝日新聞社さいたま総局員・松浦新/区内在住の方/90名(先着順)/200円/杉の樹大学同窓会・塩澤☎090-5499-5712 杉並青色申告会 ◆自分史の作り方を学ぶ自分史基礎セミナー 10月18日(水)午後2時～4時/産業商工会館/自分史活用推進協議会監事・馬場敦/区内在住の方/50名(申込順)/1000円/電話・ファクス(12面記入例)で、10月17日までに同会/長寿応援対象事業 ◆葬祭セミナー～家族葬について学びませんか 10月23日(月)午後2時～4時/産業商工会館/家族葬について/JA東京中央セレモニーセンター代表取締役・丹野浩成/区内在住の方/50名(申込順)/1000円/電話・ファクス(12面記入例)で、10月20日までに同会/参加者全員にエンディングノートを差し上げます。長寿応援対象事業 いづれも 場杉並青色申告会☎3393-2831 FAX 3393-2864 その他 都内23区一斉「弁護士による無料法律相談会」 10月7日(土)午前10時～午後1時/あんさんぶる荻窪/借地・借家、遺言、相続、不動産、クレジット・サラ金ほか/電話で、10月6日午前10時～午後4時に東京弁護士会法律相談課☎3580-3181/同課☎3581-2206/相談時間は1人30分

東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会 9月27日(水)午後2時30分/東京区政会館(千代田区)/傍聴=30名(先着順。午後1時30分から受け付け)/東京二十三区清掃一部事務組合議会事務局☎5210-9729 税金なんでも相談会 9月30日(土)午前9時～正午/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/電話で、同支部☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時。正午～午後1時を除く)/相談時間は1人45分程度 土曜日に乳がん検診・子宮頸がん検診を受けましょう 10月14日(土)午前9時～正午/高井戸東健診クリニック(高井戸東2丁目)/杉並区乳がん・子宮頸がん検診対象者/各50名(申込順)/各500円/電話で、高井戸東健診クリニック☎3331-6823(平日午前9時～午後5時)/「ジャパン・マンモグラフィ・サンデー」の事業です 東京衛生病院 マンモグラフィサンデー 10月15日(日)午前8時～11時30分/東京衛生病院(天沼3丁目)/杉並区乳がん検診・子宮頸がん検診の実施/各検診対象者/各60名(申込順)/各500円/電話で、同病院健診センター☎3392-6189(平日午前10時～午後4時<金曜日は午後2時まで>) 公証週間「遺言や大切な契約は公正証書で」 10月1日(日)～7日(土)午前9時30分～正午・午後1時～4時30分/期間中は特設電話を設置して、土・日曜日でも電話による無料相談を実施/特設電話=☎3502-8239▶杉並公証役場=☎3391-7100/杉並公証役場では10月7日(土)に公証相談を実施