

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

グループ読書「角野栄子さんを読む」

絵本や児童書に親しんでいる方が集まり、著者や作品について語り合う読書会です。

9月10日(月)午前10時～正午 場今川図書館 定20名(申込順) 申問電話または直接、今川図書館(今川4-12-10)☎3394-0431

郷土博物館準常設展「杉並文学館」

9月15日(土)～10月14日(日)午前9時～午後5時 場郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 問郷土博物館☎3317-0841 他月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌平日)休館

犯罪被害者支援パネル展

9月19日(水)～26日(水)午前9時～午後5時(22日(土)～24日(休)を除く) 場区役所1階ロビー 問区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

大人のための朗読会

9月29日(土)午後2時～3時 場西荻図書館 内出演=ちょっといいお話の会▶演目=藤川幸之助「満月の夜、母を施設に置いて」、西本鶏介「よかったなあ、かあちゃん」ほか 定40名(申込順) 申問電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9)☎3301-1670

保育士との交流会

区内の保育施設で働いている現役の保育士から、仕事内容や魅力を聞きま

す。

10月11日(木)午前10時～正午 場玉成保育専門学校(松庵1-9-33) 問保育施設での勤務を考えている方 定100名(申込順) 申問ファクス・Eメール(記入例)で、10月1日までに保育課保育園運営係☎5307-0688✉hoiku-unei@city.suginami.lg.jp 問同係

宮前図書館

◆三遊亭鳳志 独演会

9月17日(祝)午後2時～3時 問中学生以上の方 定40名(申込順) 申問電話で、同図書館

◆移動式プラネタリウム「月や惑星を見よう!」

9月22日(土)午後2時・2時30分・3時・3時30分 師解説員・岩上洋子 問3歳～小学生 定各回10名(申込順) 申問9月8日から電話で、同図書館

…………… いずれも ……………

場問宮前図書館(宮前5-5-27)☎3333-5166

講演・講座

障害者のためのパソコン相談

9月9日・23日、11月25日、12月9日・23日、31年1月13日・27日、2月10日・24日、3月10日・24日/いずれも日曜日、午前10時～11時・11時～正午 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 師ITスクエア杉並 問区内在住・在勤・在学で障害のある中学

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④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

生以上の方 定各日各回4名(申込順)

申問電話・ファクス(記入例)で、各開催日の前日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局☎3332-6121☎3335-3581

折り紙でハロウィン飾り作り

9月16日(日)午前10時～正午 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師自然流桐齋 問区内在住の方 定22名(申込順) 費500円 申問電話で、下高井戸区民集会所☎5374-6191

ムシムシ探検隊～秋の虫を観察しよう

公園内にいる虫を採集して、観察カードを作り、後日パネル化して郷土博物館分館で紹介します。

9月16日(日)午前10時～正午 場郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 師NPO法人すぎなみムーサ・小林弘一、柏の宮公園自然の会・宮内隆夫 問小学生(保護者同伴可) 定20名(先着順) 問郷土博物館分館☎5347-9801 他虫取り網・虫籠持参

赤ちゃんの病気と手当て 小児救急に関する普及事業

急病時の適切な対処方法、上手な小児科医へのかかり方などをお話しします。

9月19日(水)午前11時～午後0時30分 場和泉保健センター(和泉4-50-6) 師杉並堀ノ内クリニック医師・桑川好男 問0歳児(第1子)の保護者 定25名(申込順) 申問9月3日から電話で、和泉保健センター☎3313-9331

職場で生かすコミュニケーション講座

9月10日(水)=自己理解編～エゴグラムで自分の性格傾向を知ろう▶11日(木)=実践編～アサーションで自分の気持ちを適切に伝えよう/いずれも午後6時30分～8時30分(全2回要出席) 場産業振興センター 師シニア産業カウンセラー・松崎優佳(右上写真) 問区内在住・在勤の勤労者 定24名(申込順) 申問電話・はがき・ファクス(記入例)に職業も書いて、9月26日までに産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階)☎5347-9077☎3392-7052



男女平等推進センター講座 マンガから学ぶ「女性の働き方と両立支援」

10月7日(日)午前10時～正午 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 内「ちはやふる」から学ぶ「百人一首と競技かるた」 師



かるたCafe主宰・舟之川聖子(右上写真) 定30名(申込順) 申問Eメール(記入例)で、9月27日までにこどもコワーキングbabyCo☎babyco@suginami-kodomo.net 問同団体☎5335-7320 他競技かるた体験あり。生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり。事前申込制)

荻窪保健センター

◆65歳からの身体能力測定会 シニア

9月18日(火)受付時間=午後1時30分～1時50分・3時15分～3時35分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 内基本チェックリスト、運動機能測定(握力・片足立ち・5m歩行・アップアンドゴー)、口腔機能測定(パタカ)、身長・体重・筋力量測定、健康運動指導士による健康体操 問運動できる服装・はだしになりやすい服装で、飲み物持参

◆ウォーキング講座～歩いて延ばそう健康寿命 シニア

10月15日(月)・29日(月)、11月5日(月)午前10時～正午(全3回要出席) 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 定20名(抽選) 申問往復はがき(記入例)で、9月18日(必着)までに同センター 他ウォーキング記録ノートを差上げます

…………… いずれも ……………

問区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 問荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1)☎3391-0015 他お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象事業

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、問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
四宮館(上井草2-28-3)☎☎3396-7692	ヒンメリ(光のモビール)を作る	10月31日(水)午後1時30分～4時30分 定8名(申込順) 費500円(別途材料費1000円)
善福寺館(善福寺2-26-18)☎☎3394-8963	発見、善福寺にアザミの新種	10月27日(土)午後2時～4時 師門田裕一 定50名(申込順) 費500円。中学生以下無料
井草館(井草2-15-15)☎☎3390-9672	ゆずの木で オンリーワン手作りスプーン	9月18日(火)・23日(祝)午後1時～4時(計2回) 定5名(申込順) 費300円(別途材料費500円)
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13)☎☎3338-0436	パソコンで加工・処理する デジカメ講座	10月10日(水)・17日(水)・24日(水)午後1時30分～3時30分(計3回) 定15名(申込順) 費4500円(別途教材費500円)
和泉館(和泉4-16-22)☎☎3323-5663	楽しい英会話初級コース(1年コース)	毎月第1・4日曜日午前10時～11時30分 定10名(申込順) 費1回800円(別途教材費)
高円寺北館(高円寺北3-20-8)☎☎3337-2266	杉並区の路線バスの歴史	9月20日(木)午後2時～3時30分 定12名(申込順) 費200円
浜田山館(浜田山4-18-31)☎☎3315-7815	楽しい囲碁教室①初級②中級	毎月①第1～4水曜日②第1～4月・水曜日午後1時30分～4時30分 問小学生以上の方 定各12名(申込順) 費1回700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 ✉Eメールアドレス HPホームページアドレス

家族介護教室

◆ながら体操でフレイル予防

時 9月11日(火)午後2時~3時30分 場 永福ふれあいの家(永福2-14-20) 師 作業療法士・谷野知美 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、永福ふれあいの家 ☎3327-5811 他動きやすい服装で参加

◆リハビリのプロから学ぶ!体ほぐし体操

時 9月12日(水)午後2時~3時30分 場 永福ふれあいの家(永福2-14-20) 師 トータルライフケア理学療法士・天野広児 区内在住の方、家族を介護している方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

◆体が動けば心が動く~誰でもできるシニアヨガ

時 9月14日(金)午前10時~11時30分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 ぜん訪問看護ステーション高円寺・坂本操 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆認知症のことを知ろう~基本知識と予防

時 9月18日(火)午後1時30分~3時 場 八成分区民集会所(井草1-3-2) 師 認知症ケア専門士・岩瀬美菜子 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 9月3日から電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◆認知症の介護を知ろう(初期)~認知症かな?と思ったら

時 9月19日(水)午後2時30分~4時 場 ライフ&シニアハウス井草(井草4-6-20) 師 浴風会病院認知症疾患医療センター相談員・高橋智哉 区内在住で家族を介護している方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

◆認知症ケアとしてのアロマの活用~アロマで作る生活リズム

時 9月27日(木)午後1時30分~3時 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師 看護師・矢沼秀美 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費300円 申 電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668

◆身近な人が元気なうちに話しておきたい福祉とお金の話

時 9月28日(金)午前10時~11時30分

場 河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師 ファイナンシャルプランナー・渡辺光亮 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◆認知症サポーター養成講座

時 9月30日(日)午後2時~4時 場 せらび杉並(上井草2-42-12) 師 キャラバン・メイト 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、せらび杉並 ☎3397-4165

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。時 9月16日(日)午後1時~4時(受け付けは3時まで) 定10名(申込順) 費部品代

◆ワンピース型のアクリルたわし作り

時 9月18日(火)午前10時30分~午後0時30分 定10名(申込順) 費100円 他長寿応援対象事業

◆災害時に役立つロープの結び方体験

時 9月22日(土)午後1時30分~3時30分 定16名(申込順) 他長寿応援対象事業

◆二通りに使える(髪留め・ブローチ)つまみ細工作り

時 9月29日(土)午前10時30分~午後0時30分 定10名(申込順) 費1000円 他長寿応援対象事業

..... いずれも 場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352 区内在住・在勤・在学の方 申 電話で、同センター

就労支援センター

◆ストレスとうまく付き合い心を元気にする方法

時 9月18日(火)午前10時~正午 区求職中の方

◆こんな会社がいい会社~安心して働くための知識とマインド

時 9月19日(水)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 区44歳以下で求職中の方

◆仕事をしやすくするコミュニケーションカ~感情の表現と会話力アップ

時 9月25日(火)午後1時~4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区54歳以下で求職中の方

◆人間関係で仕事を辞めてしまったあなたへ~エゴグラムで心の仕組みを分析

時 9月26日(水)午後1時~4時 師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 区44歳以下で求職中の方

◆ハローワーク職員が解説する「55歳からの再就職」

時 9月28日(金)午前10時~11時30分 区 おおむね55歳以上で求職中の方



..... いずれも 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定各20名(申込順) 申 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

中央図書館

◆あきのおおぞらおはなし会 子育て

時 9月15日(土)午前11時~11時30分 場 読書の森公園(荻窪3-39-16。雨天時は同図書館) 区 幼児~小学生とその保護者

◆図書館ネットワーク講演会「病院のヒーリング・アート」

ヒーリング・アートによる環境改善の例を紹介し、現代社会での心のケアとアートによる癒やしの環境を考えます。時 10月6日(土)午後2時~3時30分 場 同図書館 師 女子美術大学教授・山野雅之 定60名(申込順) 申 電話で、同図書館

..... いずれも 場 中央図書館(荻窪3-40-23) ☎3391-5754

スポーツ 競技大会

区民体育祭

◆アーチェリー

時 予選=9月23日(祝) 決勝=10月14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) 区 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を除く) 費各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

時 10月6日(土)午前9時30分~午後0時30分

分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区 区内在住・在勤・在学の方 定200名(申込順) 申 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 ✉ yawaragiwushu@gmail.com 申 下川 ☎3391-3515 他運動できる服装で、上履き持参。当日参加も可

◆ライフル射撃

時 10月8日(祝)午前9時~午後4時 場 伊勢原射撃場(神奈川県伊勢原市上粕屋2380) 区 費種目=SB=50m3x20・50mP60/各2000円 ▶ AR=10mS60・10mAP60/各2000円 ▶ BR(貸し出し銃あり)=10m60/1000円(いずれも1人1種目まで) 区内在住・在勤・在学の方ほか 申 参加費を、9月28日までにゆうちょ銀行「00110-7-48361杉並区ライフル射撃協会事務局」へ振り込み(通信欄に参加種目を記入) 区 同協会・松島 ☎3318-0120(午前10時~午後6時)

◆ボウリング

時 10月8日(祝)午後1時 場 荻窪ボウル 区 種目=一般(満19~59歳。男女別)、シルバー(満60歳以上。男女別)、ジュニア(小学生~高校生) / いずれも個人戦。年齢は4月1日現在 区内在住・在勤・在学・在クラブの方 定60名(申込順) 費1500円(当日) 申 はがき(12面記入例)または申込書(荻窪ボウルで配布)を、10月4日(必着)までに荻窪ボウル(〒167-0043上荻1-16-16) ☎3398-1792へ郵送・ファクス 区 坂本 ☎080-3201-4361

◆バレーボールシニア大会

時 10月14日(日)午前9時 場 ①高円寺体育館(高円寺南2-36-31) ②上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)、区立中学校 区 種目=①男子②女子 / いずれも9人制 区内在住・在勤で、30年度の年齢が男子40歳以上・女子50歳以上で編成されたチーム 費1チーム4000円 申 申込書(区体育館で配布)を、9月21日(必着)までに区バレーボール協会・小山美千代(〒167-0032天沼2-19-2)へ郵送 区 小山 ☎3392-2033 区 代表者会議を9月29日(土)午後3時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で実施。車での来場不可

◆ソフトボール(スローピッチ)

時 10月14日(日)・21日(日)午前9時~午後5時(計2回。予備日=10月28日(日)) 場 都立和田堀公園野球場(大宮1-6) 区 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) 定16チーム(申込順) 費1チーム3000円(代表者会議で集めます) 申 電話で、9月27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)) 区 代表者会議を10月6日(土)午後7時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で実施

◆レスリング

時 11月3日(祝)午前10時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区 種目=幼児、小学生、中学生の部 区内在住・在学でスポーツ保険に加入している方(小学生以下は保護者同伴) 費1000円 申 電話で、9月20日までに区レスリング協会・成國 ☎080-3155-2838 区 保険証持参。車での来場不可

杉並区シルバー人材センター



パソコン教室 (少人数制1~3名)

時 場 10月=1日(月)~29日(月)(8日(祝)を除く) ▶ 11月=2日(金)~30日(金)(23日(祝)を除く) / 清水教室(清水3-22-4 2階) = 月~金曜日、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階) = 火・水・金・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室(荻窪2-29-3 2階) = 火・金曜日 / いずれも開催時間はお問い合わせください 区 右表のとおり 区 杉並区シルバー人材センター会員 定各1~3名(申込順) 費4回コース=9170円 ▶ 3回コース=6900円 ▶ 1回コース=2370円 申 はがき・ファクス(12面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・昼間の連絡先も書いて、10月講座は9月18日、11月講座は10月15日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4) ☎3394-5004 区 同分室 ☎3394-2253 区 個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、タブレット、スマートフォンの指導・設定)を1時間2040円で受け付けています

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門	3回
	写真加工	各4回
	エクスペローラー	
	プレゼン	
趣味	年賀状・カレンダー	各3回
	アドレス帳	4回
	クリスマスカード	1回

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

スポーツ②

スポーツ教室

ジュニアライフル射撃講習会(強化練習)

9月22日(土)午前9時~23日(祝)午後5時 場伊勢原射撃場(神奈川県伊勢原市上粕屋2380) 区ライフル射撃協会講師 区内在住・在学の中高生 定10名(申込順) 申Eメール(12面記入例)で、区ライフル射撃協会・松本 matsumototsi@jcom.zaq.ne.jp 松本 080-3020-3421

健康運動セミナー

運動と栄養(食事)を組み合わせた健康イベントです。

9月24日(休)午前10時~午後1時 場妙正寺体育館 対おおむね40歳以上の方 定20名(申込順) 費920円 申電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12 3399-4224) 他運動しやすい服装で、室内シューズ・汗拭きタオル・飲み物持参。車での来場不可

丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

10月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)午前10時~11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶10月15日(月)・22日(月)・29日(月)午後1時~2時=無理のない体操&身体の機能改善運動(計7回) 場ヴィムスポーツア

ベニュー(宮前2-10-4) 対65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定15名(申込順) 費7560円 申電話で、9月20日までにヴィムスポーツアベニュー 3335-6644(午前11時~午後5時) 同講座の受講経験者はご遠慮ください



親子太極拳教室

10月6日~11月17日の土曜日、午後1時15分~2時45分(11月3日を除く。計6回) 場高円寺体育館 区太極拳連盟常任理事・高島和恵 対小学1~3年生のお子さんとその保護者 定12組(抽選) 費1組4500円 申往復はがき(12面記入例)に親子の氏名(フリガナ)、お子さんの学年・性別も書いて、9月11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

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ダンスで遊ぼう」

11月10日(土)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) 対区内在住・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、10月16日午

後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 同課 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。見学は随時受け付け(事前予約制)。ボランティアも募集(電話で、10月16日までに同課)

スポーツハイツ

パパあつまれ、子育て応援運動講座

9月30日(日)①午前10時~11時=パパといっしょに泳ごう(親子水泳)②11時15分~正午=ベビースイミング 対スポーツハイツベビークラス・親子水泳担当インストラクター 対①3歳以上の未就学児のお子さん②生後6カ月~2歳のお子さんとその保護者 定各20組(申込順) 費各1080円(保険料含む)

ノルディック・ウォークで足腰げんき

10月7日(日)午前10時(雨天中止) 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 大方孝 対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) ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業



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

3316-9981) 申電話で、同施設

高井戸温水プール

初心者水泳教室②幼児水泳教室③小学生12.5m完泳教室

10月22日(月)・29日(月)、11月5日(月)・12日(月)・26日(月)、12月3日(月)・10日(月)①午前10時~10時50分②午後3時30分~4時20分③4時30分~5時20分(各計7回) 区内在住で①16歳以上の方②4~6歳の未就学児③クロールの泳力が12.5m以下の小学生(②③は保護者の送迎が必要) 定各20名(抽選) 費①5600円②③各9100円 申往復はがき(12面記入例)に性別、身長も書いて、9月9日(必着)までに同プール

障がい者①水中歩行教室②水慣れ水泳教室③水泳スキルアップ教室

①10月6日(土)・27日(土)、11月17日(土)、12月8日(土)(計4回)②10月13日(土)、11月3日(祝)・24日(土)(計3回)③10月20日(土)、11月10日(土)、12月1日(土)(計3回) いずれも午前10時~11時 区内在住・在勤・在学で①②障害者手帳をお持ちの方③障害者手帳をお持ちで25m以上泳げる方 定各5名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に性別、障害の箇所・等級も書いて、9月9日(必着)までに同プール

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

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

ここに響く打楽器つくっちゃお 9月9日(日)午前10時30分=子ども・子育てプラザ和泉▶27日(休)午前11時=荻窪児童館▶11月10日(土)午前10時=方南児童館▶31年1月9日(水)午前10時30分=東原児童館▶26日(土)午前10時30分=子ども・子育てプラザ成田西▶2月22日(金)午前10時30分=堀ノ内東児童館▶3月20日(水)午前10時30分=上荻児童館/0歳からの本格打楽器コンサート▶出演=飯田絢子ほか/各30組(申込順) 申直接、各会場/池野 090-9688-0059

女子美スピリッツ2018 荘司福展 9月14日(金)~10月28日(日)午前10時~午後5時(日曜日、祝日を除く。10月28日は開廊)/女子美ギャラリーニケ(和田1丁目)/女子美ギャラリーニケ 5340-4688

座の市 9月15日(土)午前11時~午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並でとれた野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/座・高円寺 3223-7500

「はたらく消防の写生会」表彰式・消防フェア 9月16日(日)午後0時30分~4時/明治大学和泉キャンパス(永福1丁目)/消防車両の展示ほか/杉並消防署予防課防火管理係 3393-0119

オルケストラ・プレット口東京定期演奏会 9月22日(土)午後2時~4時/杉並公会堂/出演=手島由紀子ほか▶曲目=「人魚姫」ほか/1000名(申込順)/1500円/申オルケストラ・プレット口東京ホームページから9月15日までに申し込

み/同団体・郡司 3399-3203 杉並区医師会芸術祭 9月23日(祝)~27日(木)午前10時~午後5時(27日は4時30分まで)/杉並区医師会館(阿佐谷南3丁目)/区内医師による絵画・写真・書道・工芸などの展示/同祭実行委員会 3392-4114

オーケストラ・エクセルシス演奏会 9月24日(休)午後2時~4時/杉並公会堂/出演=大浦智弘(指揮)ほか▶曲目=ベルワルド「交響曲第3番サンフオーネ・サンギュリエール」ほか/小学生以上の方/1100名(先着順)/1000円/申オーケストラ・エクセルシス事務局・大林 090-2210-6884/区民50組100名を招待(抽選)=はがき(12面記入例)で、9月14日(必着)までに同事務局・澤野宏(〒157-0073世田谷区砧3-6-9)

WMAコンサート 音楽の贈り物 9月28日(金)午後6時30分~8時30分/セッション杉並/出演=小松勉(ピアノ)ほか▶曲目=チャイコフスキー「ピアノ三重奏曲『偉大な芸術家の思い出』」ほか/578名(抽選)/3000円。当日3500円/申電話で、福祉音楽協会事務局 3335-8629/区内在住・在勤・在学の方50組100名、一人券70名を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先所在地または学校名も書いて、9月12日(消印有効)までに同事務局(〒167-0052南荻窪1-41-4三木方)

善福寺リバーサイドの秋を愛で、成田西ふれあい農業公園を訪ねるウォーキング 10月4日(休)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停付近(杉二小前広場)/区内在住の60歳以上で、4km程度自力で歩くことができる方/40名(申込順)/500円(保険料含む)/申電話で、9月24日

までに善福寺川、四季の花と樹木を楽しむウォーキングの会・川田 090-3298-6948/リュックサック、帽子、飲み物、タオル持参

シニア・パラダイス・ウインド・アンサンブル定期公演 10月8日(祝)午後2時~4時/杉並公会堂/曲目=「オペラ座の怪人」ほか/1000名(先着順)/申シニア・パラダイス・ウインド・アンサンブル 保坂 080-5475-1471

講演・講座 歴史講演会「江戸時代の農民の旅~代参講」 9月9日(日)午後1時30分~3時30分/阿佐谷地域区民センター/杉並郷土史会顧問・真板道夫/500円/申杉並郷土史会・新村 3397-0908

女子美術大学アート・デザイン表現学科公開講座 9月10日~31年1月11日の①月曜日(10月第3週のみ水曜日)=宇宙・人間・アート②金曜日=国際交流文化概論B(いずれも午後4時20分~5時50分。祝日、年末年始を除く)/女子美術大学(和田1丁目)/女優・桃井かおりほか/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/各回50名(先着順)/申同大学 5340-4500/一部申し込みが必要。詳細は、同大学アート・デザイン表現学科ホームページ参照

シニア向けSNS基礎セミナー~SNSって何?という疑問を解決します 9月12日(水)午後2時~4時/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/ノーブルウェブ・松原伸禎/区内在住の方/20名(申込順)/1500円/申電話・ファクス(12面記入例)で、9月11日までに杉並青色申告会 3393-2831 3393-2864

はやね はやおき 四回食 9月15日(土)午前10時~正午/東京第三友の家(松庵2丁目)/講習会、展示「幼児に必要な一日の食べ物」ほか/日本小児歯科学会専

門指導医・外木徳子/乳幼児の保護者/40名(申込順)/500円/申電話で、9月14日までに東京第三友の会 3247-7007/1歳からの託児あり(事前申込制。定員15名。400円)

ミサワホーム 相続・空き家対策セミナー 9月15日(土)、10月20日(土)、11月17日(土)午後3時~4時/高井戸地域区民センター/相続ファシリテーター協会代表理事・高松伸吾/区内在住の方、区内に土地・建物を所有している方/各回20名(申込順)/申電話で、ミサワホーム・平田 0120-267-330/終了後個別相談会あり(事前予約制)

講演会「障害者だって、恋をする~パートナーとの暮らしのはなし」 9月17日(祝)午後1時30分~5時/阿佐谷地域区民センター/女性障害当事者のお話/上野美佐穂ほか/90名(先着順)/300円(介助者・高校生以下無料)/申NPO法人てんぐるま 6868-4912

税理士によるそこが知りたかったシリーズ 9月21日(金)午前9時30分~11時30分/産業商工会館/税務調査・不正防止に役立つ自主点検チェックシートの徹底活用/税理士・斎藤英一/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/2000円/申電話で、9月19日までに杉並法人会 3312-0912/筆記用具・電卓持参

泉の森・初秋の水辺と森を巡って自然観察 9月21日(金)午前10時~午後2時30分/泉の森(神奈川県大和市)▶集合・解散=小田急線大和駅/山室京子ほか/区内在住・在勤・在学で小学生以上の方/30名(抽選)/500円(保険料含む)/申往復はがき(12面記入例)で、9月8日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方)/申同事務局・石原 3392-5998

上井草スポーツセンター

◆体力測定会

時9月17日(祝)午前9時30分～午後3時
場同センター 内体力・体組成測定、
ストレッチや健康体操教室 内16歳
以上の方 内動きやすい服装で、室内
シューズ持参

◆心肺蘇生法&AEDについて学ぼう

時9月17日(祝)午前10時～午後3時30分
場同センター 内小学生以上の方

◆川沿ポールウォーキング～井草川の水源地を巡る

時9月30日(日)午前10時～正午(雨天中止)
場集合=同センター 師NPO法人さわやかウォーキング 内15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(申込順) 費510円 申電話または直接、同センター 他ウォーキングシューズ(外履き)・帽子・手袋・飲み物・防寒着・雨具(傘は不可)持参

..... いずれも

場同上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

荻窪体育館

◆障害者サウンドテーブルテニス体験教室

時9月15日(土)午後1時～3時 師佐野守 内区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(申込順) 費100円 申電話で、同体育館

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

時9月23日(祝)午前9時～10時30分
師区太極拳連盟・高島和恵 内区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順) 費550円

◆太極拳入門Ⅱ

時10月3日(水)・10日(水)・24日(水)・31日(水)午前9時15分～10時45分(計4回)
師下川和久 内区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定20名(抽選) 費2200円 申往復はがき(12面記入例)で、9月12日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◆転倒予防イス体操Ⅱ

時10月12日～31年3月15日の金曜日、午後1時30分～2時30分・2時30分～3時30分(11月23日、12月28日、31年1月4日を除く。各計20回) 師松浦美香子 内区内在住のおおむね60歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 定各25名(抽選) 費各1万1000円 申往復はがき(12面記入例)で、9月19日(必着)までに同体育館

..... いずれも

場同荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

大宮前体育館

◆ボディリメイク

時9月1日～11月24日の土曜日、午後1時

10分～1時55分(第2土曜日、祝日を除く) 定各25名(先着順) 費各400円

◆健康レクリエーションタイム

時9月5日～26日の毎週水曜日、午前10時30分～11時30分 師健康運動指導士・高橋英子 内区内在住で50歳以上の方 定各10名(申込順) 費各500円 申電話で、同体育館

◆健康サロン

時9月5日～26日の毎週水曜日、午前11時30分～午後0時30分 内区内在住で50歳以上の方 定各10名程度(申込順) 申直接、同体育館

◆健康貯金セミナー

時9月27日(木)午前11時30分～午後0時30分 内50歳以上の方 定15名程度(先着順) 他簡単な体操も実施

◆①ゆっくりイス体操教室②ビューティーイス体操教室

時10月2日～31年3月12日の火曜日①午後1時50分～2時50分②3時～4時(第3火曜日、祝日を除く。各計18回) 師松浦美香子 内区内在住・在勤のおおむね①75歳以上②60歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 定①13名②20名(いずれも抽選) 費各9000円 申往復はがき(12面記入例)で、9月14日(必着)までに同体育館

..... いずれも

場同大宮前体育館(〒167-0052南

荻窪2-1-1 ☎3334-4618)

その他

シニアスポーツ振興事業「バウンドテニス・シニア①指導者講習会②審判講習会」

時①9月26日(水)②10月24日(水)午後7時～9時 場阿佐ヶ谷中学校(阿佐谷南1-17-3) 内区内在住・在勤で60歳以上の方 定各40名(申込順) 申申込書(区体育館で配布)を、①9月20日②10月20日(いずれも必着)までに区バウンドテニス協会・福岡富美子(〒166-0003高円寺南3-30-7)へ郵送 内福岡 ☎090-1819-4732 他筆記用具・室内履き持参。車での来場不可

後期基礎水泳指導員養成教室

時①10月2日～31年3月5日の第1・3・5火曜日(10月16日・30日、12月18日、31年1月1日・15日を除く。計8回)②10月9日～31年3月12日の第2・4火曜日(31年2月12日・26日を除く。計9回) / いずれも午後7時～9時 場①高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)②杉十小温水プール(和田3-55-49) 内区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定20名(抽選) 費①8000円②9000円 申往復はがき(12面記入例)に性別、泳力(泳型・距離)も書いて、9月21日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。同連盟ホームページからも申し込み可 内同連盟 ☎090-2251-5992

講演会「発達障害のある人の就労とその継続のために必要な力とは」 9月22日(土)午後1時～3時/高井戸地域区民センター/発達障害支援コーディネーター・中村干城ほか/発達障害のある方とその家族・支援者ほか/90名(申込順)/500円/申Eメール(12面記入例)に発達障害のある方との関係も書いて、NAHOの会 ☎event180922@nakase-higashita.daa.jp/内同会事務局 ☎5310-3940

講演会「あなたは誰に託しますか? 家族信託、遺言、成年後見制度」 9月27日(木)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/弁護士・白石光征/区内在住・在勤の方/45名(申込順)/申電話9月3日から電話で、杉並区社会福祉協議会あんしんサポート係 ☎5347-1020

東京女子大学2018年度後期杉並区内大学公開講座「日本人のバリ体験」 9月28日～11月2日の毎週金曜日、午後1時15分～2時45分(計6回)/同大学/同大学現代教養学部教授・和田博文/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/150名(抽選)/1000円/申往復はがき(12面記入例)で、9月19日(必着)までに同大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1)/内同課 ☎5382-6470

新事業記念シンポジウム「アートカードゲームで伸ばそう! 健康長寿」 9月29日(土)午前9時50分～11時50分/ゆうゆう高円寺南館/東京都健康長寿医療センター研究所・鈴木宏幸ほか/申電話で、竹箒の会 ☎5378-8179/詳細は、すぎなみ地域コム「アートカード&コミュニティ研究会」ホームページ参照

棟方志功の手紙 9月29日(土)午後1時30分～3時/セシオン杉並/棟方志功研究家・石井頼子/80名(申込順)/1000円/申往復はがき(12面記入例)で、9月10日(必着)までに杉並区絵手紙文

化連絡会・小松原恭子(〒166-0012和田3-48-1)/内同小松原 ☎3312-7021

河北健康教室 頻尿、尿失禁について

10月4日(木)午後2時30分～3時30分/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院泌尿器科医師ほか/80名(申込順)/申電話で、河北総合病院広報課 ☎3339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時。祝日を除く)

東京衛生病院「ウエルネス操体法教室」

10月12日(金)・26日(金)、11月9日(金)・30日(金)、12月7日(金)・21日(金)午後0時30分～2時/東京衛生病院(天沼3丁目)/東京学芸大学名誉教授・池田克紀/区内在住・在勤の方ほか/各25名(申込順)/各1000円/申電話で、同病院健康教育科 ☎3392-6151

明治大学

①公開講座「『恋愛』の日本近代文学(3)」 10月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)午後1時～2時30分(計4回)/同大学和泉キャンパス(永福1丁目)/永井荷風「フランス物語」ほか/同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

②公開講座「神社と祭りの日本精神史」

10月6日(土)・20日(土)、11月10日(土)・24日(土)、12月8日(土)・22日(土)、31年1月12日(土)・26日(土)午後1時～2時30分(計8回)/同大学和泉キャンパス(永福1丁目)/元明治大学文学部兼任講師・水谷類/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/100名(申込順)/4000円

③公開講座「長崎潜伏キリシタンの信仰世界」

10月27日(土)午後1時～2時30分/同大学和泉キャンパス(永福1丁目)/同大学文学部専任講師・清水有子/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方

/130名(申込順)

..... いずれも

申電話で、①②は10月5日③は26日までに明治大学リバティアカデミー事務局 ☎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)) 杉並青色申告会

◆相続税セミナー 9月21日(金)午後2時～3時30分/産業商工会館/相続税申告後の注意すべき点/区内在住の方/50名(申込順)/1500円/申電話・ファクス(12面記入例)で、9月20日までに同会/長寿応援対象事業

◆終活セミナー～今の自分を整理してみませんか 9月25日(火)午後2時～4時/産業商工会館/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/申電話・ファクス(12面記入例)で、9月24日までに同会/長寿応援対象事業

..... いずれも

場同杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX 3393-2864

高千穂大学

◆授業公開(総合科目B) 10月2日～31年1月15日の火曜日、午前10時40分～午後0時10分(12月25日、31年1月1日・8日を除く。計13回)/同大学/「人、ヒト、ひと」/同大学准教授・竹内浄ほか/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/100名(申込順)

◆公開講座 9月29日(土)午後1時～5時/同大学/「地域における身近な活動と身近な話題」/同大学経営学部教授・加藤秀樹ほか/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/100名(申込順)/500円

..... いずれも

申往復はがき(12面記入例)で、9月21日(必着)までに高千穂大学学務部教務課公開講座係(〒168-8508大宮2-19-1)

/内同大学学務部教務課 ☎3313-0146

その他

無料不動産相談会 9月10日(月)午前10時～午後4時/区役所1階ロビー/土地建物売買の相談ほか/内東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4937/関係書類がある場合は持参

税金なんでも相談会 9月12日(水)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時。正午～午後1時を除く)/1人45分程度

ささえあいサービス協力会員 登録説明会 9月14日(金)午前10時～11時、午後1時～2時/井草地域区民センター/日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど活動内容の説明/18歳以上の方/申電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131/当日参加も可。後日2時間の研修に参加

税金なんでも相談会 9月18日(火)午前10時～正午・午後1時～4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/税金に関する相談(事業・相続・贈与等)、帳簿のつけ方ほか/申電話で、9月14日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 9月18日(火)・20日(木)午前11時～午後4時(初日のみ午前9時30分から整理券を配布)/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=6700円～(先着順)/内リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 9月24日(木)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/内東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

※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。