

イベントひろば EVENT PLAZA

催し

東京2020in杉並 エピローグ～東京2020大会における杉並の軌跡

12月18日(土)・19日(日)・24日(金)・25日(土)・26日(日)午前10時～午後5時(24日は午後5時～8時、26日は午前10時～午後3時) 旧杉並第四小学校(高円寺北2-14-13) イタリア・ウズベキスタン・パキスタンの写真・グッズ、オリンピック・パラリンピック聖火トーチ・ユニフォーム、ラグビーワールドカップ2019・東京2020大会ボランティアユニフォームの展示ほか 文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当 24日はスタードームによるライトアップもあり

朝採り野菜と草花の即売会 杉並区グリーンクラブ

12月24日(金)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 区役所中杉通り側入り口前 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 マイバッグ持参

お正月まつり①親子お茶会 ②親子で作る「オリジナル麻」

4年1月9日(日)①午前10時・11時②午後0時30分・1時30分・2時30分 角川庭園(荻窪3-14-22) ①NPO法人むさしの児童文化協会やよい会②角川庭園スタッフ 3歳～小学生のお子さんとその保護者 ①各4組②各8組(いずれも申込順) 12月16日午前9時から電話で、角川庭園 ☎6795-6855

特別支援学級・特別支援学校連合展覧会

4年1月14日(金)～18日(火)午前10時～午後4時30分(18日は正午まで) 旧杉並第四小学校(高円寺北2-14-13) 区立小中学校特別支援学級・

特別支援学校の児童生徒の書道、木工、陶芸、美術作品を展示 大宮中学校 ☎3313-2161

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

4年1月15日(土)午前9時～午後5時 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 相談員・久野哲、小川裕子ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 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 1人45分程度

講演・講座

初心者向け男性料理教室「切り身魚の臭みを取りワンランクアップの魚料理」

4年1月10日(木)午前9時30分～午後0時30分 高齢者活動支援センター 献立＝赤飯、湯煮魚ねぎポン酢かけ、湯煮野菜、ほうれん草の磯辺巻き、簡単アップルパイ 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歳以上の男性 15名(抽選) 700円(保険料を含む) 往復はがき(記入例)で、12月22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) 同センター ☎3331-7841 エプロン・三角巾・布巾持参

映画で読むノルウェーと第二次世界大戦

4年1月15日(土)午後2時～3時30分 西荻図書館 津田塾大学教授・大島美穂 20名(申込順) 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670 主催＝荒正人「文化デモンストレーション研究会」

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

人生100年時代「いつまでも自分の歯で食べるコツ」

4年1月18日(火)午前10時～正午 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 久我山あおぞら歯科医院 歯科医師・好士哲雄 区内在住・在勤で69歳以下の方 20名(申込順) 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

杉並視覚障害者会館「手ぬぐい体操」

4年1月19日(水)・26日(水)、2月16日(水)・23日(水)、3月16日(水)・23日(水)午前10時～正午(1月19日は午後1時30分～3時30分) 同会館(南荻窪3-28-10) 視覚障害のある方 各6名(申込順) 電話で、各開催日前日までに同会館 ☎3333-3444(月～金曜日午前9時～午後4時)

フレイル予防講演会「足のことを知って、足もとから元気に!」

4年1月21日(金)午後1時30分～3時 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 荻窪病院リハビリテーション室 理学療法士・中野沙矢香 区内在住・在勤・在学の方 20名(申込順) 電話・Eメール(記入例)で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 kouza-tantou@city.suginami.lg.jp

足腰げんき教室

同上のとおり 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 はがき(記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、12月31日(必着)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 お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

| 曜日 | 場所 | 日時(計4回)・定員(抽選) |
|----|------------------------|---|
| 25 | JA東京中央 城西支店(成田東5-18-7) | 4年2月7日～28日の毎週月曜日、午前9時30分～11時30分 15名 |
| 26 | 新泉サナホーム(和泉1-44-19) | 4年2月1日～22日の毎週火曜日、午前9時30分～11時30分 10名 |
| 27 | 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) | 4年2月8日(火)・14日(月)・21日(月)・28日(月) 午前9時30分～11時30分 15名 |

休日パパママ学級

4年2月5日(土)・19日(土)・20日(日) ▶午前＝10時～11時30分 ▶午後＝1時～2時30分・3時～4時30分 子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) お産の流れ、産後の心の変化、おむつ替えと抱っこの仕方(実習)、もく浴の仕方(デモのみ)ほか 助産師ほか 区内在住の初産で開催日現在妊娠24週～36週6日のカップル 各10組 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から4年1月5日までに申し込み 同担当 ☎3447-5826 結果は4年1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

認定特定創業支援等事業「実践!創業セミナー」杉並・中野で創業しよう

4年2月5日～26日の毎週土曜日、午前10時～午後3時(計4回) オンラインで実施 事業計画作成、販路開拓方法ほか 中小企業診断士・菅生将人ほか 杉並・中野区内で創業を考えているまたは創業後間もなく、融資の利用を検討・予定している方 20名(申込順) 申込書(西武信用金庫ホームページから取り出せます)を、12月21日～4年1月20日に西武信用金庫業務企画部 ☎gyomukikaku@seibushinkin.comへEメール 同部・小淵、高橋 ☎6382-7712(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

ヨガ教室～ストレッチボールとヨガを楽しもう

4年2月6日(日)午後1時30分～3時 杉並障害者福祉会館 齋藤なみ 区内在住・在勤・在学で障害のある方 9名(抽選) 100円(保険料) 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、手話通訳を希望の場合はその旨、介助者の有無も書いて、4年1月7日(必着)までに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) 同事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、別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 | 日時等 |
|-------------------------------|----------------------------|---|
| 上荻窪館(上荻3-16-6) ☎3395-1667 | バレエストレッチでよい姿勢としなやかな体作り★ | 12月18日(土)、4年1月以降の毎月第2・4土曜日、午後1時～2時 師竹内あけみ 女性 各7名(申込順) 各800円 |
| 高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎5378-8179 | 自分のスマホを使いこなしましょう★ | 4年1月10日(木)午前10時～正午 NPO法人竹箒の会 10名(申込順) 500円 申込時に機種番号を連絡 |
| 上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎3306-0441 | 任天堂スイッチTVゲームはじめて体験会 | 4年1月9日(日)・23日(日)午後1時30分～3時30分 各8名(申込順) 各200円(同伴は1組300円) 15歳以下の同伴可 |
| 久我山館(久我山5-8-8) ☎3332-2011 | 大人のダーツ初心者講座 楽しく健康的にストレス解消★ | 4年1月8日(土)・15日(土)・22日(土)午後1時～2時30分(計3回) 師石山恵子 10名(申込順) 1800円 |
| 和泉館(和泉4-16-22) ☎3323-5663 | 楽しいビーズ教室★ | 毎月第2日曜日、午後1時～2時30分 各15名(申込順) 各500円(別途材料費) |
| 下井草館(下井草3-13-9) ☎3396-8882 | 初級英会話講座★ | 毎月第2・4水曜日、午前10時～11時30分 各8名(申込順) 各800円(初回のみ別途教材費570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。★は長寿応援対象事業。

凡例 時日時 場所 内容 講師 対象 定員 参加費(記載のないものは無料) 申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問い合わせ その他 Eメールアドレス HPホームページアドレス

就労支援センター

◆適職発見のためのマインドチェンジ～自分のキャリアとスキルを見直そう

開 4年1月6日(木)午後1時～4時 師 キャリアコンサルタント・新井亨 関 54歳以下で求職中の方 定 18名(申込順)

◆採用される応募書類の書き方～自己PRや志望動機のコツと表現の仕方

開 4年1月7日(金)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 関 54歳以下で求職中の方 定 18名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

開 4年1月12日(水)午前10時～11時30分 関 求職中の方 定 18名(申込順)

◆ミドルシニアのための45歳から考える～人生100年時代の働き方

開 4年1月15日(土)午後1時～4時 師 1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 関 おおむね45歳以上で求職中の方 定 18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

開 ①4年1月17日(月)②31日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・深井妙子、日坂元娘 関 54歳以下で求職中の方 定 各9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

環境活動推進センター

◆鳥類調査を体験しませんか?～第7次自然環境調査報告会

開 4年1月16日(日)午前9時～11時 場 荻窪駅～神通橋～天王橋付近 ▶集合=JR荻窪駅南口 ▶解散=ゆう杉並(荻窪1-56-3) 師 杉並区自然環境調査員・中村忠昌 関 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 10名(抽選) 費 100円(保険料) 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、12月26日(必着)までに、同センター 他 お持ちの方は双眼鏡持参

◆おもちゃのクリニック

開 4年1月16日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場 同センター 関 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 部品代 申 12月16日から電話で、同センター 他 1人1点まで

◆講演会「サステナブルファッション～日々の暮らしと地球の関係」

開 配信日時=4年2月5日(土)午後2時～4時 場 オンラインで実施 師 環境省ファッションと環境タスクフォースリーダー・岡野隆宏、carutena代表・野中晴菜、同団体企画部・塩谷菜歩 関 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 申 12月16日から電話・Eメール(12面記入例)で、同センター

…… 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 <水曜日を除く>)

スポーツ① 競技大会

都民体育大会予選会(兼杉並区春季空手道選手権大会) 空手道

開 4年3月13日(日)午前9時45分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 関 種目=個人・団体組手 申 申込書(区空手道連盟事務局・判澤へ請求)に参加費を添えて、4年1月15日(必着)までに同事務局(〒180-0022 武蔵野市境3-14-1)へ現金書留で郵送 師 判澤 ☎0422-53-0822

スポーツ教室

射初め

開 4年1月10日(祝)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) 関 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 40名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)に段位も書いて、12月22日(必着)までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065 浜田山1-18-6 ☒yumi.kazusato2322@gmail.com) 師 佐藤 ☎090-1858-4240(午前10時～午後8時)

荻窪体育館

◆ふらっとエクササイズ～自分のカラダが好きになる自重トレーニング

開 4年1月8日(土)・22日(土)午前11時15分～午後0時45分 定 各50名(先着順) 費 各600円

◆障がい者ユニカール体験教室

開 4年1月9日(日)午前11時～午後1時 師 日本ユニカール協会所属指導員 定 6名(申込順) 費 100円 申 電話で、4年1月7日までに同体育館

農業体験農園の利用者募集



農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験できます。

—— 問い合わせは、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136へ。

農園概要

園名称=今川体験農園(今川4-12・18) ▶利用期間=4年3月上旬～5年1月下旬(更新は農園主と相談) ▶募集区画=若干数(1区画約16.5㎡。抽選) ▶入園料=5万円。区に住居票がない方は6万円 関 20歳以上で定期的に畑に来られる方(家族での参加も可) 申 往復はがき(12面記入例。1世帯1枚)で、4年1月14日(消印有効)までに今川体験農園農園主・星野智彦(〒167-0035 今川4-5-2) 他 区が立ち会いの下、農園主が抽選を行い、結果を2月上旬に申込者全員に通知。種・苗・肥料・農具は農園主が用意。特別な資材等を使う場合は別途料金。栽培する作物の選定などは農園主が行います。車での来園不可。区は農業体験農園を直接管理していません

「杉並区次世代育成基金」活用事業助成に関する説明会を開催します



「杉並区次世代育成基金」を活用し、区内の子どもたちを対象とした体験・交流事業等の実施を検討している民間事業者向けの説明会を開催します。

—— 問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。

開 4年1月31日(月)午後6時30分(1時間程度) 場 児童青少年センター(荻窪1-56-3) 申 Eメールにタイトル「次世代育成基金説明会参加希望」、団体名・代表者名・説明会参加者名(2名まで)・連絡先を書いて、児童青少年課青少年係 ☒JISEDAL-IKUSEI@city.suginami.lg.jp

◆障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

開 4年1月15日(土)午後1時～3時 師 佐野守 定 10名(申込順) 費 100円 申 電話で、4年1月13日までに同体育館

◆気軽にフィットネスヨガ～心と身体を整える

開 4年1月16日(日)・23日(日)・30日(日)午

後1時～1時50分・2時～2時50分 師 山本美也子 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

…… いずれも ……
場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 関 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

民営化宿泊施設からのお知らせ

冬の合宿は富士学園をご利用ください

富士山を望む落ち着いた環境の下、冬季の室内スポーツにピッタリな本館直結暖房完備の体育館や、セミナー・ミーティングに最適な研修室など設備も充実!

クラブ・サークル活動の合宿やオリエンテーションをお考えの方は、富士学園をぜひご利用ください。通常の宿泊利用も受け付けています。

所在地

山梨県南都留郡 忍野村忍草2997



冬季割引料金でお得にご利用できます

期間 4年3月31日まで(年末年始を除く)

料金 1泊2食付4930円～

※区民補助金適用後の小学生以上の区民1名あたりの金額。65歳以上または障害のある区民は、上記料金から1000円引き。予約時に小学生の夕食を子ども用の食事に変更した場合は、550円引き。未就学児および区外の方の料金は、要問い合わせ。

申 電話で、あんしん宿予約センター ☎0120-844-891(午前10時～午後4時)、富士学園 ☎0555-84-7031(あんしん宿予約センター営業時間外のみ受け付け)

図書館で調べ学習を しませんか

冬休みに、子どもたちが図書館の会議室や多目的ホールを利用して、調べ学習ができます。利用できる図書館や期間などは下表のとおりです。

— 問い合わせは、各図書館へ。



| 図書館 | 日時・対象 |
|--------------------------------|---|
| 成田 (成田東3-28-5 ☎3317-0341) | 12月20日(月)～4年1月10日(祝)午前9時～午後5時 |
| 南荻窪 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377) | 12月25日(土)～4年1月10日(祝)午前9時～午後5時(水曜日は午後2時～4時を除く) ☎小学生とその保護者、中学生 |
| 高井戸 (高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) | 12月25日(土)～4年1月7日(金)午前9時～午後8時 |
| 方南 (方南1-51-2 ☎5355-7100) | 12月25日(土)～4年1月7日(金)午後1時～5時 |
| 今川 (今川4-12-10 ☎3394-0431) | 12月25日(土)～4年1月10日(祝)午前10時～午後5時(5時閉館の日は、4時30分まで) ☎小学生とその保護者、中学生 |

※休館日と行事等で使用する日を除く。12月26日(日)・29日(水)・30日(木)、4年1月9日(日)・10日(祝)は、5時閉館。

スポーツ②

妙正寺体育館

◆チャレンジ鉄棒(逆上がり)

☎4年1月9日(日)①午前9時30分～10時10分②10時25分～11時5分③11時20分～正午 ☎各8名(抽選)

◆チャレンジミニトランポリン

☎4年1月15日(土)①午前9時30分～10時10分②10時25分～11時5分③11時20分～正午 ☎各15名(抽選)

…… いずれも ……

☎☎ 妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224) ☎ 潘鎮浩 ☎ ①小学2・3年生②1年生③年中長 ☎各

620円 ☎同体育館 ☎ <https://www.suginami-ttm.com> から、12月21日までに申し込み ☎ 他車での来館不可

上井草スポーツセンター

◆親子で鉄棒～補助のやり方

☎4年1月10日(祝)①午前10時～11時②11時15分～午後0時15分 ☎①4・5歳②2・3歳のお子さんとその保護者 ☎各10組(抽選) ☎各620円 ☎同センターホームページから、12月26日までに申し込み

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

☎4年1月12日(水)・19日(水)・26日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 ☎FC東京普及部

コーチ ☎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15組30名(申込順) ☎各1組520円(子育て応援券利用可) ☎電話または直接、同センター

◆初めてラッコ

☎4年1月13日～3月18日の木・金曜日、午前11時～11時40分(毎月第3木曜日、祝日を除く) ☎2歳半～未就学児でおむつがとれたお子さん ☎各6名(先着順) ☎各330円(初回無料。別途指定帽子代310円) ☎お持ちの方は指定帽子持参

◆年少サッカー教室

☎4年1月13日(木)午後3時20分～4時 ☎FC東京普及部コーチ ☎区内在住・在勤(保護者)・在園で3年度4歳になるお子さん ☎15名(申込順) ☎730円 ☎電話または直接、同センター

◆ニコニコ親子水中

☎4年1月15日～3月12日の土曜日、午前11時10分～11時50分 ☎2歳半～4歳でおむつがとれたお子さんとその保護者 ☎各6組(先着順) ☎各1360円

◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なく一緒に楽しむサッカー教室です。

☎4年1月27日(木)午後5時30分～6時40分 ☎FC東京普及部コーチ ☎区内在学の小学生と走ることのできる障害児 ☎20名(申込順) ☎620円 ☎電話または直接、同センター

…… いずれも ……

☎☎ 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

松ノ木運動場

◆キッズコンディショニング教室

☎4年1月11日～2月1日の毎週火曜日①午後3時5分～3時55分②3時55分～4時55分(予備日=2月8日(火)・15日(火)。各計4回) ☎J.T.STRENGTH&CONDITIONING講師 ☎区内在住の①4～6歳で未就学児②小学生(②は在学含む) ☎各20名(申込順) ☎①3000円②3200円 ☎電話で、4年1

月6日までに同運動場 ☎縄跳び持参
◆大人のジョギング入門～走り方の基本を楽しく習おう!

☎4年2月5日(土)午前9時10分～10時50分 ☎武井隆次 ☎区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ☎20名(申込順) ☎1500円 ☎電話で、同運動場

…… いずれも ……

☎☎ 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

高円寺体育館

◆踊ってみよう!阿波踊り教室

☎4年1月19日～2月23日の毎週水曜日、午後7時～8時30分(計6回) ☎杉谷ゆき絵 ☎区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ☎13名(抽選) ☎4800円 ☎往復はがき(12面記入例)で、4年1月4日(必着)までに同体育館

◆親子チャレンジ体操教室

☎4年1月22日～3月5日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(2月5日を除く。各計6回) ☎HEROKIDS ☎区内在住で①3歳半～4歳②2歳半～3歳未満のお子さんとその保護者(いずれも開催日時点) ☎各10組(抽選) ☎各4500円 ☎往復はがき(12面記入例)に親子の氏名(ふりがな)、お子さんの生年月日・年齢・性別も書いて、4年1月4日(必着)までに同体育館

◆楽しくチャレンジ教室

☎4年1月26日(水)、2月9日(水)・23日(例)、3月9日(水)①午後3時10分～4時②4時～4時50分(各計4回) ☎パオパオスポーツクラブ ☎区内在住・在学・在園の①小学1年生(現在または4年度)②小学2・3年生 ☎各20名(抽選) ☎各3200円 ☎往復はがき(12面記入例)で、4年1月8日(必着)までに同体育館

…… いずれも ……

☎☎ 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) ☎他車・バイクでの来館不可

ま ち の 湯 健 康 事 業

身近なまちのお風呂屋さんで 楽しく健康づくり

区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。

☎☎☎ 定下表のとおり ☎シルバー人材センターほか ☎各公衆浴場(午後1時以降) ☎てぬぐい体操は手拭い持参。長寿応援対象事業



4年1～3月のまちの湯健康事業

| 浴場名(所在地) | 電話番号 | 内容・日時・定員(先着順。★は予約制) |
|----------------------|------------|---|
| 井天湯 (高円寺南3-25-1) | ☎3312-0449 | てぬぐい体操★ 4年1月5日(水)、2月2日(水)、3月2日(水)午後2時 ☎各7名 |
| なみのゆ (高円寺北3-29-2) | ☎3337-1861 | 元気塾 椅子に座って健康体操★ 4年1月16日(日)、2月20日(日)、3月13日(日)午後2時 ☎各8名 |
| 小杉湯 (高円寺北3-32-2) | ☎3337-6198 | てぬぐい体操★ 4年1月12日(水)、2月9日(水)、3月9日(水)午後2時30分 ☎各7名 |

| 浴場名(所在地) | 電話番号 | 内容・日時・定員(先着順。★は予約制) |
|--------------------------|------------|--|
| 玉の湯 (阿佐谷北1-13-7) | ☎3338-7860 | 太極拳★ 4年1月19日(水)、2月16日(水)、3月16日(水)午後1時30分 ☎各7名 |
| 杉並湯 (梅里1-13-7) | ☎3312-1221 | 健康エアロビクス★ 4年1月12日(水)、2月9日(水)、3月9日(水)午後2時30分 ☎各6名 |
| ゆ家とごころ吉の湯 (成田東1-14-7) | ☎3315-1766 | 健康エアロビクス 4年2月5日(土) てぬぐい体操 4年1月16日(日)、3月20日(日)/いずれも午後0時30分 ☎各6名 |
| 第二宝湯 (本天沼2-7-13) | ☎3390-8623 | 気功太極拳★ 4年1月9日(日)、2月13日(日)、3月13日(日)午後2時 ☎各8名 |
| 井草湯 (下井草5-3-15) | ☎6913-7226 | 健康エアロビクス★ 4年1月12日(水)、2月2日(水)、3月2日(水)午後1時15分 ☎各8名 |
| 秀の湯 (桃井4-2-9) | ☎3399-6112 | パントマイム★ 4年1月14日(金)、2月11日(祝)、3月11日(金)午後2時 ☎各8名 |
| 文化湯 (西荻北4-3-10) | ☎3390-1051 | 自強術 4年1月9日(日)、2月13日(日)、3月13日(日)午後2時30分 ☎各7名 |
| 湯の楽代田橋 (和泉1-1-4) | ☎3321-4938 | てぬぐい体操★ 4年1月11日(火)、2月8日(火)、3月8日(火)午後1時45分 ☎各10名 |
| 大黒湯 (和泉1-34-2) | ☎3328-2137 | てぬぐい体操 4年1月9日(日)、2月13日(日)、3月13日(日)午後1時30分 ☎各18名 |
| 大和湯 (和田1-71-18) | ☎3381-3452 | 健康エアロビクス 4年1月23日(日)、2月27日(日)、3月27日(日)午後1時45分 ☎各6名 |

凡例 ☎日時 場場所 ☎内容 ☎講師 ☎対象 ☎定員 ☎参加費(記載のないものは無料) ☎申し込み(記載のないものは直接会場へ) ☎お問い合わせ ☎その他 ☎Eメールアドレス ☎HPホームページアドレス

スポーツを学びたい人のために

すぎなみスポーツアカデミー

問い合わせは、杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))へ。

地域スポーツwith コロナ

①スポーツ現場に必要な応急・救命処置の方法

スポーツ中に起こりうるケガの応急処置と一次救命について、コロナ禍における留意事項とともに学びます。

②スポーツ・レクリエーション みんなで繋げようスポーツ・レクリエーションの運営ノウハウ～大会や活動の実施に向けて

コロナ禍でも楽しく安全に実施するための工夫を、専門家のアドバイスの下で考え、学びます。

①4年1月23日(日)午前10時～正午②2月12日(土)午後2時～4時 ①荻窪体育館(荻窪3-47-2)②産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ①ATHLETE SAVE JAPAN代表理事・飯沼誠司(右写真)②日本レクリエーション協会総務部長・植田尚史、久我山病院医局長呼吸科医師・阿部克俊 ①区内在住・在勤・在学で16歳以上の方ほか ①25名②20名(いずれも申込順) ①各500円 ①電話で、杉並区スポーツ振興財団。または同財団ホームページから申し込み



指導者養成講習会A2(専門・ジュニア)

幼児から15歳までの子どもたちに対して、正しい知識に基づいた身体・動きづくりを通じた運動支援について学びます。

①4年2月6日(日)・13日(日)・20日(日)午前9時～午後7時(20日は午後6時30分まで(計3回)) ①阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) ①山梨大学理事・中村和彦、日本スポーツ協会スポーツ科学研究室室長代理・青野博、日本レクリエーション協会総務部長・植田尚史ほか ①区内在住・在勤・在学で20歳以上の方ほか ①20名(抽選) ①4530円 ①往復はがき(12面記入例)に性別、指導者はスポーツの種目と対象者も書いて、4年1月17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)。または同財団ホームページから申し込み ①認定試験合格者は日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導者として認定。日本スポーツ協会の資格指導者は別途認定料1万9600円

管理栄養士による

栄養・健康ミニ講座

健康を維持し、毎日を生き生きと過ごすために、今すぐ生活で生かせるヒントを学びませんか。

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ ①区内在住・在勤・在学の方 ①電話で、各保健センター

Table with 3 columns: Date, Location, Content. Includes details for 4-year 1st semester events on 1/6, 1/14, and 1/18.

※いずれも午前10時～10時45分。

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート

オリンピック選手やパラリンピック選手との楽しいスポーツ体験を通じて、夢に向かってチャレンジする子どもたちを応援します。

①4年1月23日(日)①午前9時20分～午後0時15分②1時20分～4時15分 ①上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ①②オリンピック選手とホッケーを楽しもう!(東京2020大会代表・真野由佳梨)、パラトライアスロン選手と楽しく体験しよう!(東京2020大会代表・木村潤平) ①区内在住・在学の①小学1～3年生②小学4年～中学3年生 ①各25名(抽選) ①申込書(区立学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、4年1月5日(必着)までにスポーツ振興課☎5307-0693 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファクス・Eメール ①同課 ①体育館履き持参



▲真野由佳梨



▲木村潤平

©Satoshi TAKASAKI/JTU

職業訓練窓口、コロナ対応ステップアップ相談窓口をご利用ください

ハロートレーニング(公共職業訓練)に関する総合的な相談や、新型コロナウイルスの影響を受けて離職した・休業を余儀なくされた・シフト制で働いている・地方公共団体で臨時的に雇用されている方への職業訓練に関する相談、職業訓練受講給付金の相談や手続きを行っています。

①35歳以上の方はハローワーク新宿☎5325-9593(月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く))、34歳以下の方は新宿わかものハローワーク☎5909-8609(月～金曜日午前10時～午後6時(祝日を除く))

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 音楽体験きて、みて、さわって2022 4年1月16日(日)・23日(日)・30日(日)、2月6日(日)・20日(日)①午後1時～2時30分②2時30分～4時(2月27日(日)午後0時30分～4時30分に発表会あり。各計6回) / 東田中学校ほか / ①第②三味線の体験

と発表 / 高市雅風ほか / 小学生以上の方 / 1500円 / ①Eメール(12面記入例)に学校名・学年、保護者名、希望の楽器(①②のどちらか)も書いて、12月30日までに音楽プロジェクトここふた杉並☎kokofutas@moto.lomo.jp / ①同団体・村上☎5906-5549

講演・講座 所得税・消費税の確定申告指導会 4年1月11日(火)～3月31日(木)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、1月17日、3月16日を除く) / 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) / 事業所得者、不動産所得者 /

4500名(申込順) / 1回1万円ほか / ①電話で、希望日の7日前までに杉並青色申告会☎3393-2831 / 1人1時間程度 認知症サポーターステップアップ講座 4年1月13日(木)午前10時～11時30分 / 産業商工会館 / 浴風会病院認知症疾患医療センターソーシャルワーカー・高橋三紀子 / 区内在住・在勤の認知症サポーター / 30名(申込順) / ①電話で、ケア24成田☎5307-3822 歴史講演会「東京(江戸)に残る大名庭園とその修復」 4年1月16日(日)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地域区民セン

ター / 造園家・小形彰次 / 80名(先着順) / 500円 / ①西☎5336-3537 その他 税金なんでも相談会 12月23日(木)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / ①電話で、同支部☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)) / 1人45分程度 電話による不動産に関する無料相談 4年1月6日(木)午後1時～4時 / ①電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部☎3311-4999