

介護する・介護される～「任せ方」と「頼り方」の秘訣

自分らしさを失わずに、また仕事を辞めずに介護する秘訣を提案します。

時 2月2日(土)午後2時～4時30分 場 天沼区民集会所（天沼3-19-16ウェルファーム杉並） 師 NPO法人となりのかいご・川内潤(上写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 100名（先着順） 関 在宅医療・生活支援センター包括的支援担当 ☎5335-7316 他 1歳～未就学児の託児あり（4名〈申込順〉）。電話で、1月4日～18日に同センター）。手話通訳あり



認知症予防講演会「認知症予防ナウ！～カッコイイ熟年になる」

普段の心掛けによる認知症予防を学び、「カッコイイ」熟年を生き活きと過ごしませんか。

時 2月3日(日)午後2時30分～4時30分 場 座・高円寺（高円寺北2-1-2） 師 東京医科歯科大学医学部付属病院特任教授・朝田隆(右上写真) 対 区内在住・在勤の方 定 250名（申込順） 申 関 電話・ファクス（記入例）で、1月4日～30日に荻窪保健センター ☎3391-0015 ☎3391-1926 他 手話通訳あり。会場入り口に認知症の自己チェックができる「物忘れタッチパネル」を設置



スポーツ



スポーツ教室

出張教室～ステキにストレッチ

時 1月19日(土)午前10時～正午 場 細田工務店（阿佐谷南3-35-21） 師 ○○○○ 対 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 500円 申 関 電話で、杉並



杉並区シルバー人材センター

時 場 2月＝1日(金)～28日(木)(11日祝を除く) ▶ 3月＝1日(金)～28日(木)(21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 関 右表のとおり 師 同センター会員 定 各1～3名（申込順） 費 4回コース＝9170円 ▶ 3回コース＝6900円 ▶ 2回コース＝4635円 ▶ 1回コース＝2470円 申 ながき・ファクス（13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、2月講座は1月15日、3月講座は2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）。または同センターホームページから申し込み 関 同分室 ☎3394-2253 他 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・設定など）を1時間2040円で受け付けています

パソコン教室（少人数制1～3名）

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
	エクスプローラー	
	プレゼン	
趣味	名刺作成	各2回
	お絵かき	
	お名前シール	1回

※詳細は区ホームページをご覧ください。

区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他 動きやすい服装で、室内履き・タオル・飲み物持参

ノルディック・ウォークをはじめましょう

時 2月3日(日)午前10時（雨天中止） 場 スポーツハイツ（堀ノ内2-6-21） 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター大方孝 関 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） 申 関 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・帽子等持参。5名未満催行中止。長寿応援対象事業



2月の丈夫な足腰をつくろう教室

シニア

時 内 2月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)午前10時～11時30分＝筋力トレ

ニングマシン運動 ▶ 2月18日(月)・25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6回） 場 ヴィムス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 6480円 申 関 電話で、1月20日までにヴィムススポーツアベニュー ☎3335-6644（午前11時～午後5時） 他 同講座受講経験者は受講不可

志賀高原スキー教室

時 2月15日(金)午前6時30分～17日(日)午後8時 場 志賀高原スキー場（長野県） ▶ 集合・解散＝JR阿佐ヶ谷駅南口 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方ほか 定 40名（申込順） 費 3万7000円 申 区スキー連盟 ☎http://sas.sugikko.jp/ から申し込み。または往復はがき（13面記入例）に生年月日、性別、メールアドレス、スキーレンタル希望の有無（有りの場合身



長、靴のサイズ）、技術レベル、バジテスト受検志望の有無も書いて、区スキー連盟・永見晴夫（〒194-0041町田市玉川学園5-4-4） / 申込締め切り日（必着）＝2月1日 関 永見 ☎090-8687-7427（午前9時～午後7時） 他 詳細は、連盟ホームページ参照

荻窪体育館

障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

時 1月19日(土)午後1時～3時 師 佐野守 対 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

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

時 1月27日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟 対 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定 30名（申込順） 費 550円

―― いずれも ――

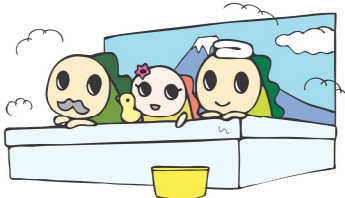
場 関 荻窪体育館（荻窪3-47-2 ☎3220-3381） 申 電話で、同体育館

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。参加した方は、当日100円で入浴できます。

時 場 関 下表のとおり 師 杉並区シルバー人材センターほか 定 会場により異なります（先着順。★印は予約制） 関 各公衆浴場（午後1時以降） 他 てぬぐい体操は手拭い持参。満員の場合は、安全上お断りすることもあります。長寿応援対象事業



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
弁天湯（高円寺南3-25-1）	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 31年1月9日(水)・16日(水)、2月6日(水)・20日(水)、3月6日(水)・20日(水)午後2時
なみのゆ（高円寺北3-29-2）	☎3337-1861	元氣塾椅子に座って健康体操 31年1月6日(日)・20日(日)、2月17日(日)、3月3日(日)・17日(日)午後1時30分
小杉湯（高円寺北3-32-2）	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 31年1月9日(水)、2月6日(水)、3月6日(水)午後2時30分
玉の湯（阿佐谷北1-13-7）	☎3338-7860	太極拳★ 31年1月9日(水)・16日(水)、2月6日(水)・20日(水)、3月6日(水)・20日(水)午後1時45分

浴場名（所在地）	電話番号	内容・日時
杉並湯（梅里1-13-7）	☎3312-1221	健康エアロビクス 31年1月9日(水)、2月13日(水)、3月13日(水)午後2時30分
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★ 31年1月5日(土)、2月2日(土)、3月2日(土) てぬぐい体操★ 31年1月20日(日)、2月17日(日)、3月17日(日)午後0時30分
さくら湯（和田3-11-9）	☎3381-8461	健康エアロビクス★ 31年1月15日(火)・26日(土)、2月19日(火)・23日(土)、3月19日(火)・23日(土)午後2時15分
第二宝湯（本天沼2-7-13）	☎3390-8623	気功太極拳 31年1月13日(日)・27日(日)、2月10日(日)・24日(日)、3月10日(日)・24日(日)午後2時
井草湯（下井草5-3-15）	☎6913-7226	健康エアロビクス 31年1月9日(水)、2月13日(水)、3月6日(水)午後1時15分
秀の湯（桃井4-2-9）	☎3399-6112	てぬぐい体操 31年1月11日(金)、2月8日(金)、3月8日(金)午後2時
文化湯（西荻北4-3-10）	☎3390-1051	じよう術 31年1月13日(日)、2月10日(日)、3月10日(日)午後2時30分
湯の楽代田橋（和泉1-1-4）	☎3321-4938	てぬぐい体操 31年1月22日(火)、2月12日(火)・26日(火)、3月12日(火)・26日(火)午後1時30分
大黒湯（和泉1-34-2）	☎3328-2137	てぬぐい体操 31年1月13日(日)・27日(日)、2月10日(日)・24日(日)、3月10日(日)・24日(日)午後1時30分
大和湯（和田1-71-18）	☎3381-3452	健康エアロビクス 31年1月13日(日)・27日(日)、2月10日(日)・24日(日)、3月10日(日)・24日(日)午後1時45分

凡例 時 日時 場 場所 関 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 関 Eメールアドレス 関 ホームページアドレス