

がん検診受付中

胃がん検診(35歳以上) 大腸がん検診(40歳以上)

詳しくは、はなしょうぶコール ☎6758-2222へお問い合わせください。

知って得する年金講座

区民大学単位認定講座。社会保険労務士が、年金について解説し、得する情報などをお話しします。

3月14日(土)午前10時〜午後0時30分(会)東四つ木地区センター(東四つ木1-20-4) 定40人(持)個別年金相談を希望する方は、年金手帳などの基礎年金番号が分かる書類と本人確認書類(免許証などの顔写真付きのもの)は1点、保険証などの顔写真がないものは2点(他)共催/東京都社会保険労務士会葛飾支部(往復ハガキに「年金講座」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、3月4日(水)(必着)まで(多数抽選)。

立石図書館ビジネスセミナー

接客に役立つ、イストラムの生活習慣についてお話します。

3月8日(月)午後2〜4時 30人程度(師)中川圭吾氏(非営利一般社団法人ハラ・ジャパン協会調査担当)

2月9日(月)午前8時から はなしょうぶコールへ(先着順)。(会)立石図書館(立石1-9-1)

就葛! ジョブミーティング

若者と企業採用担当者の交流イベントです。就職希望の方は企業研究に、気軽にご参加ください。

暮らしに役立つ法律セミナー 今から備える相続の知恵

相続・遺言の基本についてお話しします。

2月22日(日)午後2〜4時 100人(師)亀井時子氏(弁護士) 2月9日(月)午前8時から、はなしょうぶコールへ(先着順)。(会)中央図書館(金町6-2-1)

中央図書館ビジネスセミナー 経営に役立つ会計のお話

創業に必要な会計の基礎を学びます。

3月15日(日)午後2〜4時 20人程度(師)本田一也氏(中小企業診断士) (持)電卓

凡例

日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物 申込方法 申込先 問い合わせ先 担当課

メモ帳(2月7日(土)午前9時から電話か窓口で(先着順)。(会)中央図書館(金町6-2-1) ☎(3607)9201

生きがい支援講座 元気になる男と女のおしゃれ術

自分に合ったコーディネートや、身だしなみの整え方を学びます。

3月2日(土)23日(月)午前10時〜正午(区)区内在住55歳以上の方40人(師)芹澤紀世美氏(国際モード協会理事) 900円(往復ハガキに「おしゃれ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月19日(木)(必着)まで(多数抽選)。(会)立石図書館(立石6-38-11) シニア活動支援センター

2月18日(水)午後10時〜11時30分(区)区内在住で視覚障害がある18〜69歳の方4人(往)電話か往復ハガキ(「視覚パソコン」・住所・氏名・生年月日・電話番号を記入)で、2月12日(木)(必着)まで(新規申し込み) (新規申し込み) (新規申し込み)

介護予防教室 ヨガで健康づくり

2月18日(水)午前10時〜11時30分(会)金町地区センター(東金町1-22-1) (区)区内在住65歳以上の方40人(師)藤葉紀子氏(スポーツインストラクター) (往)2月10日(火)午前10時から電話で(先着順)。(申)高齢者総合相談センター(新宿区) (38226) 8726 (担)高齢者支援課

健康・介護予防 公開セミナー 脂肪肝にならないために、なったときの

東京慈恵会医科大学葛飾医療センターの医師がお話します。

2月14日(土)午後2時〜3時30分(定)150人(先着順) 正午から会場整理券を配布(内)師▽肥満と肝臓/会田雄太氏(消化器・肝臓内科医師)▽あなたの食事は大丈夫?/湯浅愛氏(栄養部課長) (会)東京慈恵会

シニア健康麻雀大会

健康麻雀のルールに従い、「健康づくり、生きがいづくり、仲間づくり」を

3月3日(火)午前10時〜正午(区)区内在住55歳

以上の方45人(師)山義則氏(人材育成コーディネーター) (費)800円(往復ハガキに「海外」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月19日(木)(必着)まで(多数抽選)。(会)立石図書館(立石6-38-11) シニア活動支援センター

視覚障害者パソコン講習会 全6回

音声ソフト、文字拡大ソフトなどの使い方を学びます。

2月18日(水)3月25日(水)午前10時〜11時30分(区)区内在住で視覚障害がある18〜69歳の方4人(往)電話か往復ハガキ(「視覚パソコン」・住所・氏名・生年月日・電話番号を記入)で、2月12日(木)(必着)まで(新規申し込み)

2月14日(土)午後2時〜3時30分(定)150人(先着順) 正午から会場整理券を配布(内)師▽肥満と肝臓/会田雄太氏(消化器・肝臓内科医師)▽あなたの食事は大丈夫?/湯浅愛氏(栄養部課長) (会)東京慈恵会

介護者教室 転倒しないための体づくり

転倒の起こる原因について知識を深め、転倒予防に

3月8日(日)午後2〜4時 50人程度(先

2月19日(木)午後1〜3時 30分(高砂地区センター) (高砂3-1-39) (区)区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方30人(師)岡田尚之氏(医師)・我妻浩二氏(理学療法士) (往)2月9日(月)午前9時から電話で(先着順)。(申)高齢者総合相談センター(高砂区) (5889) 8600 (担)高齢者支援課

生きがい支援講座 海外からのお客様との関わり方

東京五輪開催の決定を機に、来日する外国人との関わり方を学びませんか。

3月3日(火)午前10時〜正午(区)区内在住55歳

休日応急診療

Table with columns: 診療機関名, 診療科目, 所在地, 電話番号. Includes sections for medical facilities, pediatric clinics, and emergency services.

休日歯科当番医(診療時間)午前9時〜午後4時

Table with columns: 月日, 診療機関名, 所在地, 電話番号. Lists dental emergency services.

休日当番接骨院(開院時間)午前9時〜午後5時

Table with columns: 月日, 接骨院名, 所在地, 電話番号. Lists chiropractic emergency services.

休日対応薬局(開局時間)午前9時〜午後5時30分

Table with columns: 月日, 薬局名, 所在地, 電話番号. Lists pharmacy emergency services.

医師の方優先・多数抽選) (会)立石図書館(立石6-38-11) (区)区内在住55歳以上の方40人(師)藤葉紀子氏(スポーツインストラクター) (往)2月10日(火)午前10時から電話で(先着順)。(申)高齢者総合相談センター(新宿区) (38226) 8726 (担)高齢者支援課

転倒の起こる原因について知識を深め、転倒予防に

3月8日(日)午後2〜4時 50人程度(先

2月19日(木)午後1〜3時 30分(高砂地区センター) (高砂3-1-39) (区)区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方30人(師)岡田尚之氏(医師)・我妻浩二氏(理学療法士) (往)2月9日(月)午前9時から電話で(先着順)。(申)高齢者総合相談センター(高砂区) (5889) 8600 (担)高齢者支援課

3月6日(土)27日(金)午後2〜4時(区)区内在住の気功初体験で1時間程度立っていられる方28人(病氣治療中の方は主治医の許可が必要) (師)東海慧慧氏(健康づくり推進員) (往)往復ハガキに「気功体験」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月16日(月)(必着)まで(多数抽選)。(会)立石図書館(立石6-38-11) (区)区内在住55歳以上の方40人(師)藤葉紀子氏(スポーツインストラクター) (往)2月10日(火)午前10時から電話で(先着順)。(申)高齢者総合相談センター(新宿区) (38226) 8726 (担)高齢者支援課

着順)師古谷和子氏(サイエンス・エデュケーション) (株)代表取締役 (他)中央図書館(金町6-2-1) ☎(3607)9201

初めて気功体験教室 全4回

気功実技や呼吸法などを学びます。

3月6日(土)27日(金)午後2〜4時(区)区内在住の気功初体験で1時間程度立っていられる方28人(病氣治療中の方は主治医の許可が必要) (師)東海慧慧氏(健康づくり推進員) (往)往復ハガキに「気功体験」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月16日(月)(必着)まで(多数抽選)。(会)立石図書館(立石6-38-11) (区)区内在住55歳以上の方40人(師)藤葉紀子氏(スポーツインストラクター) (往)2月10日(火)午前10時から電話で(先着順)。(申)高齢者総合相談センター(新宿区) (38226) 8726 (担)高齢者支援課

2月19日(木)午後1〜3時 30分(高砂地区センター) (高砂3-1-39) (区)区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方30人(師)岡田尚之氏(医師)・我妻浩二氏(理学療法士) (往)2月9日(月)午前9時から電話で(先着順)。(申)高齢者総合相談センター(高砂区) (5889) 8600 (担)高齢者支援課

2月18日(水)午前10時〜11時30分(区)区内在住で視覚障害がある18〜69歳の方4人(往)電話か往復ハガキ(「視覚パソコン」・住所・氏名・生年月日・電話番号を記入)で、2月12日(木)(必着)まで(新規申し込み)

2月14日(土)午後2時〜3時30分(定)150人(先着順) 正午から会場整理券を配布(内)師▽肥満と肝臓/会田雄太氏(消化器・肝臓内科医師)▽あなたの食事は大丈夫?/湯浅愛氏(栄養部課長) (会)東京慈恵会

2月2日(土)23日(月)午前10時〜正午(区)区内在住55歳以上の方40人(師)芹澤紀世美氏(国際モード協会理事) 900円(往復ハガキに「おしゃれ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月19日(木)(必着)まで(多数抽選)。(会)立石図書館(立石6-38-11) シニア活動支援センター

3月2日(土)23日(月)午前10時〜正午(区)区内在住55歳以上の方40人(師)芹澤紀世美氏(国際モード協会理事) 900円(往復ハガキに「おしゃれ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月19日(木)(必着)まで(多数抽選)。(会)立石図書館(立石6-38-11) シニア活動支援センター

3月2日(土)23日(月)午前10時〜正午(区)区内在住55歳以上の方40人(師)芹澤紀世美氏(国際モード協会理事) 900円(往復ハガキに「おしゃれ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月19日(木)(必着)まで(多数抽選)。(会)立石図書館(立石6-38-11) シニア活動支援センター