老後セミナー「これからの人生」を守る資産運用とライフプラン

時11月27日(金)18時～19時
場ちよだプラットフォームスクウェア(神田錦町3-21)
対区内在住・在勤者　定10名(抽選)
内50代から備えるべき人生設計と非課税制度(NISA)などの資産運用の基本を学ぶ
師坂田善種氏(ファイナンシャルプランナー／写真)
費500円(当日支払い)
申11月15日(日)(必着)までに往復ハガキまたはEメール(10面記入例参照)で※11月19日(木)までに当落を通知
問(公社)ゆとりちよだ
☎03-3294-8558
✉info@yutori-chiyoda.net
〒101-0054神田錦町3-21ちよだプラットフォームスクウェア4階
他ゆとりちよだ会員も参加



パーソナリティ障がいの方とのつきあい方

時12月2日(水)14時～16時
場かがやきプラザ(九段南1-6-10)
対区内で地域福祉活動やボランティア活動をしている方、これからする方、区内の福祉・介護・医療に関わる方
定40名(申込順)
内パーソナリティ障がいに関する基礎を学び、当事者の体験談や実際の支援の様子を聞き、寄り添い方を考える
申11月30日(月)までに申込フォーム、電話、ファクス(10面記入例参照)または直接問合せ先へ
問かがやきプラザ研修センター☎03-6265-6560
FAX03-3265-1162

千代田区健康づくり講座 骨と筋肉のいい関係

時12月2日(水)14時～16時(受け付け13時30分～)
場かがやきプラザ(九段南1-6-10)
定50名(申込順)
内骨と筋肉の関係を学び、食事や運動による健康づくりのポイントを知る
師森芳久氏(東京逓信病院副院長リハビリテーション科部長／写真)、木暮香織氏(東京逓信病院栄養管理室医療技術主査管理栄養士)



申11月27日(金)17時までにポータルサイトまたは電話で
問地域保健課健康企画係
☎03-5211-8163

笑って学ぶ。成年後見制度

時12月3日(木)14時～16時
場かがやきプラザ(九段南1-6-10)
定50名(申込順)
内芸人でもある講師の笑いあふれるトークと体験談を通して、成年後見制度が身近な困りごとや将来の不安にどのように役立つのかを学ぶ
師青空一風氏(市民後見人／写真)
申12月1日(火)までに電話、ファクスまたはEメール(10面記入例参照)で
問社会福祉協議会ちよだ成年後見センター☎03-6265-6521
FAX03-3265-1902
✉kouken@chiyoda-cosw.jp



より良い歯科治療を受けるには「自分を伝えること」から

時12月5日(土)13時30分～15時
場日本大学歯学部創設百周年記念講堂(神田駿河台1-8-13)
定200名(申込順)
内患者視点のメリットと工夫、歯科における全身管理の重要性を学ぶ
申12月4日(金)までに申込フォームから
問日本大学歯学部庶務課
☎03-3219-8001

日本語ボランティアの募集

時令和9年1月26日～3月30日の毎週火曜(全10回)18時30分～21時、1月30日～4月3日の毎週土曜(全10回)18時30分～21時
場オンライン(Zoom)
対日本語を母語とする方(外国語能力は不問)
内外国人に日本語を教えながら文化交流する
申11月16日(月)までに申込フォームから
問C4JL事務局・中川☎080-5513-1864
他実施中の講座(～12月1日(火))を見学可

すぽすたちよだクラブ スタディ(文化学習)プログラム

■健康な体づくり講座　知って！浸かって！温泉を120%楽しむヒミツ

時12月3日(木)19時～20時30分
場スポーツセンター(内神田2-1-8)
定24名(申込順)
内温泉や入浴の効果と、自宅で実践できる入浴方法やおすすめの温泉を知る
師小松歩氏(アース製薬株式会社／写真)　費会員無料、非会員1,500円
申12月1日(火)17時までに電話で



■ハッピーハンドメイド　プラバンで咲かせる3枚花弁の一輪挿し

時12月17日(木)18時30分～20時30分
場九段生涯学習館(九段南1-5-10)
定10名(申込順)
内ハットピンや、インテリアとしても楽しめるガラスのような透明感が美しい立体のお花づくり(花の直径約4㎝、ピンの長さ約11.4㎝)
費1,800円、非会員3,300円
申12月15日(火)17時までに電話で



いずれも

問九段生涯学習館☎03-3234-2841
他非会員は11月10日(火)10時から申し込み受け付け。すぽすたちよだクラブへの入会希望者はスポーツセンター(☎03-3256-8444)へ

公開講座　ボッチャ

時12月6日(日)13時30分～15時30分
場障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)　定30名(申込順)
内パラリンピックの正式種目であるボッチャを体験する
申12月5日(土)17時までに参加条件を確認のうえHP、電話、ファクス(10面記入例参照)または直接問合せ先へ※空きがあれば当日でも可
問障害者福祉センターえみふる
☎03-3291-0600 FAX03-3291-0608

プロコーチから学ぶ! 冬のランニング教室

時①12月10日(木)19時～21時②12月24日(木)19時～21時
場スポーツセンター(内神田2-1-8)
対16歳以上の方　定各15名(申込順)
内体の仕組みやトレーニング方法、ランニングフォームの基本などを学ぶ①姿勢編＝インターバル走800m×5本～7本またはジョギング②腕振り・脚の動き編＝ペース走5㎞～8㎞またはジョギング　費各回2,000円
申区内在住者11月5日(木)～、その他の方は11月12日(木)～直接問合せ先へ※両日参加可
問スポーツセンター☎03-3256-8444
他持ち物＝運動しやすい服装・ランニングシューズ

第26回 自主的なまちづくり活動を応援する

千代田まちづくりサポート 中間発表会

(公財)まちみらい千代田では、区を活気ある、住みよい魅力的なまちにしようとする市民提案型のまちづくり活動の経費の一部を助成しています。中間発表会では、助成決定された7グループが、これまでの活動状況や今後のスケジュールを発表します。詳しくはHPで確認を。

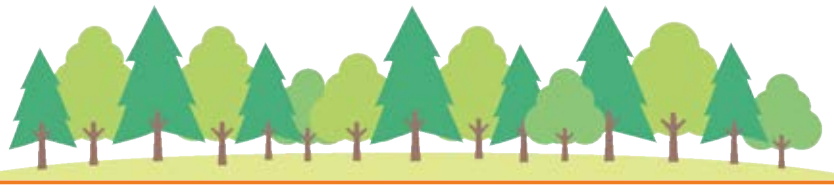
時11月15日(日)13時30分～(当日直接会場へ／受け付け13時～)
場区役所10階カフェ＆バー桜日和(九段南1-2-1)
問まちみらい千代田　協働まちづくり・総務グループ
☎03-3233-7556



「多摩の森」活性化プロジェクト推進協議会現場体験事業

多摩の森自然体験ツアー

時12月20日(日)8時30分～16時30分、集合・解散＝八王子駅
場夕やけ小やけふれあいの里(八王子市上恩方町2030)
対小学5年生以上の方　定3名(抽選)
内森林体験とワークショップ　費2,500円(昼食代含む)
申11月16日(月)～30日(月)までにHPまたは電話で
問(株)日本旅行☎080-7017-7664



この下は広告スペースです。内容は広告主にお問い合わせください

行政書士の無料相談　第1・第3火曜日開催!
■遺言・相続
■各種許認可
■外国人在留
など
11月17日　12月1日
12月15日　1月5日
予約不要（直接お越しください）
場所：区役所2階
時間：13時～15時
年間の開催日ほか詳細は
ホームページで！
☎03-6362-6715
東京都行政書士会千代田支部　検索

☆広報千代田では有料広告の掲載を募集しています。広告掲載希望は広報広聴課へ。☎ 03-5211-4175 ☆