



トピックス

ユニバーサルスポーツ体験 ▼5面  
レガスポ！平成30年4月からのご案内 ▼6面  
消費者講座 ネットオークション・フリマアプリ活用術 ▼8面

# oh! レガス

新宿ニュース

3月20日号

www.regasu-shinjuku.or.jp



毎年恒例のレガスマつりでは、  
「レギし」「カくしゅう」「スポーツ」など、様々なジャンルの  
体験コーナーやステージ発表がもりだくさん！  
新宿で暮らし、活動しているあなたの、  
新しい趣味や興味のきっかけを、  
見つけに行きませんか？

4 / 7  
(土)  
9:30~

みんなで創る！  
みんなのお祭り！

無料  
入退場  
自由  
※一部有料プログラムも  
ございます。

## レガス まつり

# 2018



### 新宿文化センター

Tel 03-3350-1141

ワセオケ避難訓練コンサート  
新宿文化センター落語会

### 新宿 コズミックセンター

Tel 03-3232-7701

プラネタリウム  
いけ花・抹茶体験  
ステージパフォーマンス  
軽食販売など

### 大久保 スポーツプラザ

Tel 03-5285-1477

落語  
社交ダンス体験  
テニス教室  
軽食販売など

### 新宿歴史博物館

Tel 03-3359-2131

展示観覧無料  
勾玉づくり  
星ノートづくり  
カフェサービスなど

林芙美子記念館  
佐伯祐三アトリエ記念館  
中村彝アトリエ記念館

### 漱石山房記念館

Tel 03-3205-0209

展示観覧無料 ギャラリートーク  
講座室で見てつろう！  
①しおりづくり  
②DVD上映など

無料  
巡回バス  
あり！

時刻表などの詳細は4面をご覧ください。

pick up!

#### 春の落語めぐり

#### 大久保プラザ寄席 「四季寄席」特別編

場所：大久保スポーツプラザ3階和室  
故・立川談志師匠が生前直々に昇進を認めた最後の真打、立川談修の  
大好評寄席！詳しくは8面をご覧ください。

#### 新宿文化センター落語会 柳亭小痴楽・雷門音助 二人会

場所：新宿文化センター小ホール  
人気実力ともに上昇中のニツ目きっての本格派2人が2席ずつ出演する、  
二人会をお届けします。初めての方も、通の方も、お楽しみいただき  
ます。詳しくは8面をご覧ください。



#### レガスマつり「特別企画」

#### プラネタリウム☆フェスタ

場所：新宿コズミックセンター8階プラネタリウム  
プラネタリウムドームの満天の星の下でお楽しみください。  
①イージーリスニング☆星空CDコンサート  
②ダンス&パントマイム「おとめ座のおとしもの」  
③～天空に舞うオーロラの光～ピアノ♪コンサート  
※春の星空解説あり！ 詳しくは5面をご覧ください。



パーツ・イシバ



安保美希

#### お子様のわくわくイベント

#### LaQ(ラキュー)で遊ぼう

場所：新宿コズミックセンター  
1階第二武道場  
球体もつくれちゃう  
日本生まれのパズルブロックで  
いろいろなものをつくらう。  
詳しくは2面をご覧ください。



#### スライムをつくらう

場所：新宿コズミックセンター1階第二武道場  
みんな大好き！ 不思議な感触が面白いスライムを  
つくって遊ぼう。  
詳しくは2面をご覧ください。

このほかにもお子様が楽しめる  
イベントがもりだくさん！

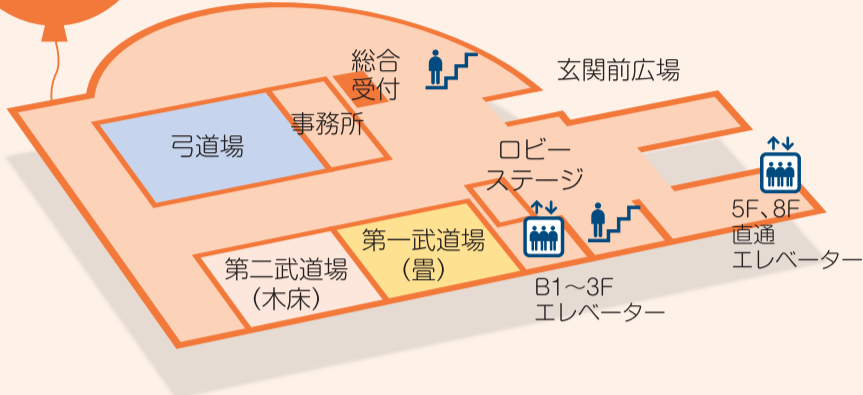


## 新宿コスミックセンター (大久保3-1-2)

Tel 03-3232-7701

### オープニングセレモニー

時間 9:30~  
●(公財)新宿未来創造財団



### ロビーステージパフォーマンス

#### 新宿チアケースエメラルズ

時間 9:45~10:00  
チアリーディング

#### カポエイラ・テンポ

時間 10:00~10:30  
ブラジル生まれのカポエイラ演舞

#### 桜中会

時間 10:30~11:00  
箏の演奏

#### スコットホールゴスペルクワイア

時間 11:00~11:30  
ゴスペル

#### (特非)あそびと文化のNPO新宿子ども劇場 鼓舞太の会

時間 11:30~12:00  
和太鼓

#### 昭和ロマンを楽しむ会

時間 12:00~12:30  
ヴァイオリン・ウクレレ演奏

#### かっぱれ新宿駒乃会

時間 12:30~13:00  
江戸伝統芸の踊り

#### NPO法人 舞はんど舞らいつ

時間 13:00~13:30  
手話とダンスのコラボ

#### SDC

時間 13:30~14:00  
ダンスパフォーマンス

#### 神楽坂サウスゴスペルクワイア

時間 14:00~14:30  
ゴスペルやダンス

#### クロマチック新宿合奏団

時間 14:30~15:00  
ハーモニカの合奏

### スポーツ施設無料開放

プール・弓道場・武道場・幼児体育室……各イベント終了後~21:45無料開放

プール注意事項 ※小学3年生以下の方は、20歳以上の水着を着用した保護者の付き添いが必要です(保護者1名に対し、子ども2名まで入場可)。※オムツが完全に取れた幼児から利用できます。※安全上、混雑時は入場制限を行います。

### 弓道場

#### 弓道体験

時間 ①10:00~12:00  
②13:00~15:30

●新宿区弓道連盟  
中学生以上対象 靴下着用 直径100cmの大的的の中を楽しむ

### 第一武道場

#### 放課後子どもひろば体験

・わなげ  
・将棋、囲碁、マンカラ  
・工作(びゅんびゅんゴマ)  
(毛糸のマスコット)

・プラバン  
・ぬりえ、おりがみ  
・ステンドグラス風工作  
・レクリエーションポッチャ  
・どうぶつしょうぎ

●(公財)新宿未来創造財団 子ども支援課  
放課後子どもひろばで人気の遊びを体験してみよう

### 第二武道場

#### 木の工作

●NPO法人東京児童文化協会  
色々な形の木切れを使ってオリジナルのお家や乗り物をつくってみてね

#### LaQ(ラクキュー)で遊ぼう

●ヨシリツ(株)  
ひろばではおなじみのLaQ!  
LaQ初めての方も先生に教えてもらって楽しく遊んでみよう

#### うごく「もの」の力を発見しよう

●東京理科大学・サイエンスコミュニケーションサークル chibi lab.  
大学生と一緒に理科実験をたのしもう! カチカチ玉をつくってみよう

#### 「空気と音」がテーマのサイエンスショー&実験

時間 ①10:30~11:30  
②13:30~14:30

●東工大 Science Techno  
風や空気の力を使ったサイエンスショーをお楽しみください!

#### スライムをつくろう

●(公財)新宿未来創造財団 子ども支援課  
ぐにゃぐにゃプルプル! みんなの大好きなスライムを好きな色でつくってね!

### ロビー

#### カレーパンの販売

●男子厨房に入ろう会  
毎回好評! 売切れ御免! 絶品カレーパンをどうぞ

#### クッキー・パウンドケーキの販売

●新宿第2あした作業所  
おいしい手作りのクッキー、パウンドケーキをぜひご賞味ください!

#### そば打ちの実演・販売

●群馬県沼田市  
そば打ち実演、そば販売(先着200パック)

#### 内藤とうがらしのPR・販売

●新宿内藤とうがらしプロジェクト  
新宿伝統の野菜を、加工品を通して皆様に広めます

#### 人気の福祉商品の販売

●(公財)新宿区勤労者・仕事支援センター  
焼き菓子・ラスク・ポップコーンや雑貨・小物等の販売

### 玄関前広場

#### カレーやおしるこの販売

●健康倶楽部チアーズ  
おいしいカレーとおしるこをご用意してお待ちしております

#### レガスマ祭りと桜めぐりウォーク 約8km

●NPO法人新宿区ウォーキング協会  
受付8:40~9:00 詳しくは5面をご覧ください。2階大体育室で活動紹介もします

#### 軽食販売

●YeeDining  
塩レモン唐揚げ・フランフルト・クラムチャウダーをご用意します

#### 他 花苗無料配付(先着100名)

時間 10:00~  
●レガサガーデニングクラブ  
新宿を花いっぱい!

### プール

#### コスミック浮き浮きパニック2018

時間 9:30~12:00  
●(公財)新宿未来創造財団 スポーツ課  
楽しい浮き輪がプカプカたくさん! おもいっきり遊んじゃおう ※水着・水泳帽をご用意ください ※浮き輪のお持込はできません

### 幼児体育室

#### 手遊び・絵本・紙芝居など

時間 ①11:00~12:00  
②13:30~14:30  
●新宿よむよむ会  
幼児から大人までを対象とした手遊び・絵本・紙芝居・パネルシアターなど

### 小体育室

#### レガスポ! プログラム無料体験

●(公財)新宿未来創造財団 スポーツ課  
新宿コスミックセンターで人気のスポーツプログラムを無料で体験できます  
◇ご参加にあたって◇  
1. 事前申し込み不要、直接受付へお越しください 2. 講座開始後の入場はご遠慮ください 3. 先着順で定員まで受け付けます  
4. 高校生以上対象 5. 男性は1F武道場更衣室、女性はB1プール横更衣室をご利用ください 6. 受付はB1小体育室前です

### 多目的広場

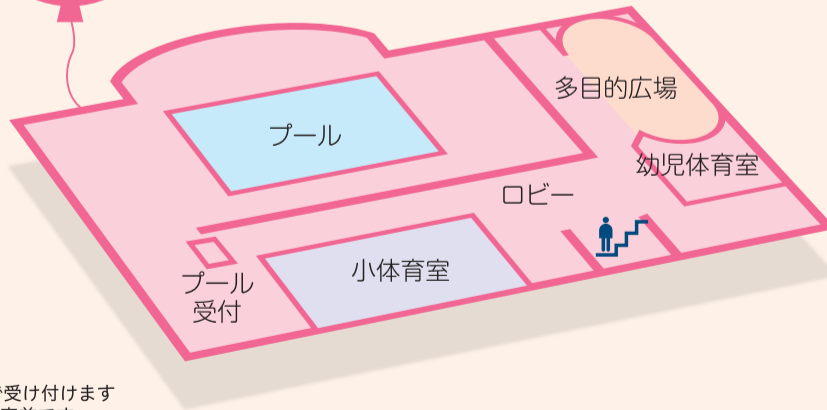
#### ラフターヨガ(笑いヨガ)の紹介・体験

時間 9:30~12:00  
●ラフターヨガ「楽笑クラブ新宿」  
楽しく笑って健康促進

#### 一輪車体験

●牛込一輪車クラブ  
時間 ①12:30~  
②13:45~(各回10分前に集合)

やってみよう! のってみよう!  
対象: 幼児~大人 各回20名



講座名	定員	講座内容	受付時間	講座時間	講師
1 コンディショニングストレッチ	70名	体重を利用し、全身の筋肉トレーニングとコンディショニングをアップするストレッチです。	9:40~9:55	10:00~11:00	高橋優美
2 骨盤体操 ※乳幼児同伴可	55名	骨盤底筋群を引き締めて、明るくはつらつボディメイクを! ~生後2カ月から1歳までのお子さま同伴可~※お子さまの同伴は安全上、保護者の方から離れないようお願いいたします。	11:10~11:25	11:30~12:30	岡田由記子
3 リラクゼーションヨーガ	50名	ゆっくりとした呼吸法と無理のないポーズで、心身の緊張をほぐします。また、日常から生まれた身体のゆがみを調整しバランスを整えます。	12:40~12:55	13:00~14:00	長友珠紀
4 ウェルネスボクシング ※室内運動靴持参	50名	ノリの良い曲に合わせて、ボクシングの動きにキックをプラスしてアクティブに動く脂肪燃焼プログラム。爽快な汗をかきながらシャープでしなやかな身体に!	14:10~14:25	14:30~15:30	里見昌斗

……講座・活動紹介
 ……体験  
 ……ステージ発表
 ……作品販売  
 ……飲食販売
 ……その他



## プラネタリウム

### レガスマつり2018「特別企画」『プラネタリウム☆フェスタ』

- ①10:00 イージーリスニング☆星空CDコンサート
- ②12:00 ダンス&パントマイム「おとめ座のおとしもの」
- ③14:00 ~天空に舞うオーロラの光~ピアノ♪コンサート

※春の星空解説あり!  
定員:140名、各45分 ※開場は開演15分前、先着順  
詳しくは5面参照



## 中研修室

### 健康生活と東洋医学で健康提案

- (公社)東京都鍼灸師会新宿支部 公開講座
- ①解剖学者が語る「姿勢のはなし」河野俊彦先生  
時間 12:00~13:20
- ②家庭でできる指圧「肩こり解消術!」古海博子先生  
時間 13:40~15:00
- ③温灸のサンプル先着200名様へ配付



## 小会議室

### 管理栄養士によるミニセミナー

- ①10:30~11:00
- ②13:00~13:30
- ③14:30~15:00

### 栄養相談・血圧測定

時間 10:00~15:00

●管理栄養士 小池ゆみえ **人材バンク**  
管理栄養士がみなさんの栄養相談を行います。健康に欠かせない栄養のことを、もっと知ってみませんか?

## 大会議室

### ダーツ体験

●新宿ダーツアミティ **人材バンク**  
年齢性別関係なく、誰もが楽しめるスポーツです。本物のダーツにチャレンジ!

**人材バンク**…生涯学習指導者・支援者バンク登録者  
[バンク登録などの問い合わせ  
地域交流課 Tel 03-3232-5121]



## 多目的室

### いけ花体験教室(事前募集)

●新宿区花道茶道協会  
各流派の先生が指導!いけ花経験のある方はもちろん、初めての方も安心して参加できます。要事前申込3月27日(火)必着。詳しくはOh!レガス2/20号をご覧ください

### 抹茶でホッと一息 抹茶体験

- ①10:30~12:00
- ②13:30~15:00

●新宿区花道茶道協会  
気軽に茶道を体験してみませんか? 薯蕷饅頭(じょうよまんじゅう)とともに楽しみください 料金300円 各先着50名様 直接会場へお越しください

## 2フロビー・廊下

### ウォールアートづくり

●(社福)新宿障害者福祉協会  
好きにペイントして楽しもう! みんなでつくるダイバーシティウォールアート



## 多目的室前廊下

### 生涯学習館と活動団体紹介

●(公財)新宿未来創造財団 文化学習課  
区内に5館ある生涯学習館(戸山・赤城・北新宿・住吉町・西戸山)と活動団体の紹介

### 国際交流事業の紹介

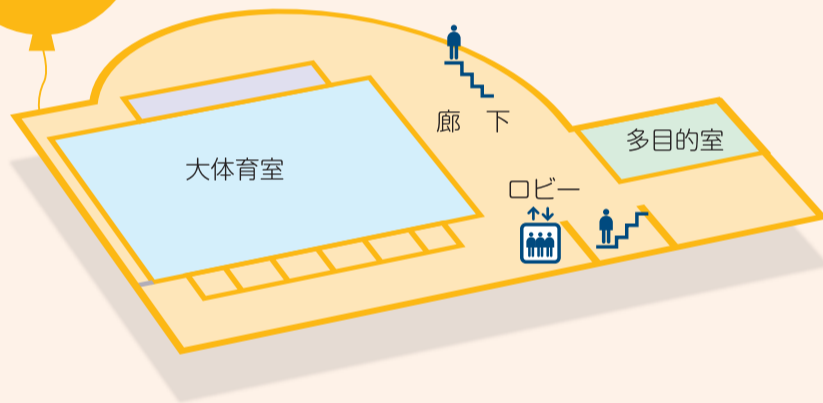
●(公財)新宿未来創造財団 地域交流課  
国際交流事業の紹介

### 支援者バンクや人材ネットの紹介

●(公財)新宿未来創造財団 地域交流課  
新宿区生涯学習指導者・支援者バンク制度 & 地域人材ネットの紹介

### 新宿青年教室の活動紹介

●(公財)新宿未来創造財団 地域交流課  
知的障がい者の余暇支援教室「新宿青年教室」の活動紹介



## 大体育室

### カポエイラ体験

時間 10:40~11:40

●カポエイラ・テンポ  
ブラジル生まれのダンスと格闘技が混ざったカポエイラを体験

### 笑いや音楽でおしゃべりを楽しむ 多文化交流

●いつでも笑いと音楽を~Laugh&Music24/7  
笑いや音楽を媒介に気軽にしゃべりを楽しむ交流コーナー

### カンファ体験会

時間 14:00~15:00

●全日本少林寺気功協会  
少林寺気功とカンファを楽しく体験

### 遊びやAED体験

時間 12:00~15:30

●野外教育事業所ワンパク大学  
自然のものを使った遊び体験

### ユニカールの説明・体験

●新宿区ユニカール協会  
氷上ではなくカーペットの上で行うカーリング「ユニカール」を気軽に楽しく体験できます

### 体力テスト・ボッチャ体験

●新宿区スポーツ推進委員協議会  
パラリンピック正式種目「ボッチャ」を体験してみよう

### ストレスチェックとセルフケア紹介

時間 ①11:00~ ②13:30~

●ストレスケアサロン 相談室 満  
簡単なストレスチェックを行います

### 肩こりのセルフケア・ハンドリフレ

●ハッピーケア  
肩こり予防、リラクゼーションなどの自力整体プチ体験。各1回500円

### 工作体験・動物愛護の展示

●(一社)人と動物の共生をすすめる会  
サイレントビバリウム  
ドングリ・マツボックリなどで動物を工作

### 木組み取外・組立体験

●木組み博物館(新宿ミニ博物館)  
釘・金物を使わない木組みの取り外し・組み立ての体験

### 万華鏡や多面体の工作

●数学教育研究会  
2枚の鏡の万華鏡、多面体などの工作

### 布小物販売・ワークショップ

●ANJI  
小さなお子様でもできる手形バッグづくりのワークショップ

### きもの着用体験・和製小物の販売

●NPO法人 日本文化支援普及協会  
きもの着用および手づくり体験コーナー・和製小物の販売

### 占い・アクセサリー販売

●天鑑宮~サロン・ドゥ・スコピオン~  
御苑で話題のサロンの鑑定がイベントメニューでお試しいただけます

### ソーパークーピング作品の販売

●わんぷと  
ワークショップ1回500円。小さなお子様もできますよ!石けんで遊びましょう

### きのえね会の活動紹介

●きのえね会  
中高年のための一般教養講座の活動紹介

### ハンドメイド作品の販売

●M FLORIA/No.723  
インテリア雑貨のハンドメイド作品の販売

### NPO団体の活動紹介・相談会

●(一社)新宿NPOネットワーク協議会  
“NPO”ってなに? NPO団体の活動紹介パネル展示

### ウォーキング活動紹介・チラシ配布

●NPO法人新宿区ウォーキング協会  
ウォーキング活動の紹介。当日、桜めぐりウォークも開催。詳しくは5面をご覧ください

### 耐震診断・補強の相談受付

●新宿区都市計画部防災都市づくり課  
耐震アンケートに答えて啓発グッズをもらおう

### 薬と栄養講座

●薬樹薬局 飯田橋  
薬剤師と管理栄養士が健康に関わるご相談や役立つ講座を行います。また体験イベントとしてエコキャンドル・バスボムづくりを行います。

## 大体育室ステージパフォーマンス

### 西戸山トワラーズ

時間 9:30~9:50  
パントワリング演技

### Angels

時間 12:40~13:00  
チアダンス

### 藤貴会

時間 9:50~10:10  
日本舞踊

### レガスポ!フラガールズ

時間 13:00~13:30  
フラダンス

### NANI KAI RG

時間 10:30~11:00  
新体操

### ワールド・ダンス

時間 13:30~14:00  
ジャズ・民族舞踊など世界のダンス

### やさしいフラ

時間 11:00~11:30  
フラダンス

### フラサークル ナーマヌホオハイイカラー

時間 14:00~14:30  
フラダンス

### ひまわり

時間 11:30~12:00  
手話・ダンス

### 四谷フラダンスの会

時間 14:30~15:00  
フラダンス

### レッツフラ

時間 12:00~12:30  
フラダンス

### 全日本少林寺気功協会

時間 15:00~15:20  
カンファ演武

### Little Angels

時間 12:30~12:40  
キッズチアダンス





## 新宿歴史博物館 (三栄町22)

Tel 03-3359-2131 時間 9:30~17:30

### B1F 常設展示室

他 常設展 観覧無料

### 企画展示室

他 企画展示室 観覧無料  
所蔵資料展「写真展 天空(そら)から見た新宿風景」

### ギャラリートーク

所蔵資料展「写真展 天空(そら)から見た新宿風景」の学芸員による解説  
時間 13:00~13:30

### ホワイエ

甲冑(かっちゅう)体験  
甲冑・袴・町娘の衣装の試着  
時間 10:00~15:00

### カフェ (先着100名)

お茶のサービス  
時間 10:00~15:00

### 1F ピロティ(正面入口横)

勾玉づくり(先着100名)  
滑石を削って、勾玉づくりを体験  
時間 10:00~15:00

### 他 花苗無料配付(先着200名)

展示観覧者へ花苗をプレゼント  
時間 10:00~

### 受付

### 他 刊行物2割引

新宿歴史博物館・漱石山房記念館発行の刊行物を2割引で販売

### 2F 閲覧室

### 他 図書閲覧

### 会議室

### 星ノートづくり(先着30名)

折本の技術を用いて自分だけのノートを作成  
時間 10:00~15:00



## 大久保スポーツプラザ

(大久保3-7-42 新宿中継・資源センター3階)

Tel 03-5285-1477

### テニスコート

### テニス体験教室

時間 ①9:30~12:00 ②13:00~15:30

●新宿区硬式テニス連盟  
各回20名(要運動靴)初心者・初級者の方を対象にワンポイントレッスンをを行います  
※雨天中止 ラケットをお持ちの方は要持参

### 和室

### 「四季寄席」特別編

時間 13:30開演(13:00開場)

●立川談修  
料金:500円 先着70名  
※椅子席ではありません  
※詳しくは8面をご覧ください

### 集会室

### 30分でわかるマージャン教室

時間 11:00~15:30

●健康マージャンサークルらくじゃん  
30分でわかるマージャン教室 はじめてでもOK、楽しく脳トレ!

### 多目的ホール

### ダンス(ジルバ)体験

時間 ①10:00~12:00 ②13:00~15:00

●ダンススポーツ連盟  
室内運動靴持参 1人でも参加できる楽しい体験会です

### ロビー

### 軽食販売

●ぶっぶっぶっ  
フランクフルトや焼き菓子をご用意します

### 他 花苗無料配付(先着100名)

●大久保ガーデニングクラブ  
時間 10:00~  
新宿を花いっぱい!

### 児童遊戯室

### 他 無料開放

●(公財)新宿未来創造財団 スポーツ課  
お子様を自由に遊ばせることのできるスペースです。ぬいぐるみなどもあります



## 林芙美子記念館 (中井2-20-1)

Tel 03-5996-9207 時間 10:00~16:30

### 他 観覧無料

協働企画展「太宰と芙美子」開催中

### 他 刊行物2割引

新宿歴史博物館・漱石山房記念館発行の刊行物を2割引で販売

### 他 花苗無料配付(先着100名)

展示観覧者へ花苗をプレゼント  
時間 10:00~

### アトリエ

### 朗読会

朗読ボランティアによる林芙美子作品の朗読  
時間 ①13:00 ②14:00  
(各回20~30分程度)

### お茶のサービス(先着順)

利用者へのドリンクサービス  
時間 10:00~

### 絵手紙体験

画材をご用意します  
時間 10:00~12:00

### 記念館ガイド

記念館の解説  
時間 10:00~16:00



## 新宿文化センター

(新宿6-14-1) ※詳しくは8面をご覧ください

Tel 03-3350-1141

### 大ホール

### ワセオケ避難訓練コンサート

時間 13:30開演(13:00開場)

●早稲田大学交響楽団  
全席自由 入場無料

### 小ホール

### 新宿文化センター落語会

柳亭小痴楽・雷門音助二人会

時間 17:30開演(17:00開場)

●柳亭小痴楽・雷門音助  
全席自由 800円



## 漱石山房記念館 (早稲田南町7)

Tel 03-3205-0209 時間 10:00~18:00

### 1F・2F 再現展示室・2階展示室

### 他 観覧無料

《通常展》テーマ展示「漱石山房」から漱石山房記念館へ

### ギャラリートーク

当館学芸員が2階展示室で解説

時間 ①11:00~11:30 ②14:00~14:30

### ボランティアガイド

ボランティアガイドが再現展示室(書斎)を解説

時間 10:00~17:00

### 1F ミュージアムショップ

### 他 刊行物2割引

刊行物を2割引で販売

### 1F 身障者用駐車場前

### 他 花苗無料配付(先着100名)

展示観覧者へ花苗をプレゼント  
時間 10:30~

### ブックカフェ CAFE SOSEKI

### 他 羽根さぬき(和三盆)プレゼント

利用者 先着100名

### B1F 講座室

### 他 講座室で見つこう!

①オリジナルしおりづくり

時間 10:30~15:00

②DVD上映「新宿をふるさとにした作家たち」

時間 11:30~(3回上映予定)



## 佐伯祐三アトリエ記念館 (中落合2-4-21)

Tel 03-5988-0091 時間 10:00~16:00

### 絵手紙体験

画材をご用意します  
時間 10:00~12:00

### 他 花苗無料配付(先着100名)

花苗をプレゼント  
時間 10:00~

### 他 刊行物2割引

新宿歴史博物館・漱石山房記念館発行の刊行物を2割引で販売

### お茶のサービス(先着順)

利用者へのドリンクサービス  
時間 10:00~

### アトリエガイド

アトリエの解説  
時間 10:00~16:00



## 中村彝アトリエ記念館 (下落合3-5-7)

Tel 03-5906-5671 時間 10:00~16:30

### 絵手紙体験

画材をご用意します  
時間 10:00~12:00

### 他 花苗無料配付(先着100名)

花苗をプレゼント  
時間 10:00~

### 他 刊行物2割引

新宿歴史博物館・漱石山房記念館発行の刊行物を2割引で販売

### お茶のサービス(先着順)

利用者へのドリンクサービス  
時間 10:00~

### アトリエガイド

アトリエの解説  
時間 10:00~16:00



## レガスマツリ特別無料巡回バス

各発時間	新宿コズミックセンター	新宿コズミックセンター	大久保スポーツプラザ	漱石山房記念館	新宿歴史博物館	新宿文化センター
約10分						
大久保スポーツプラザ	9時	00 30	10 40	30	00 45	15
約20分						
漱石山房記念館	10時	15 45	25 55	00 45	15	00 30
約15分						
新宿歴史博物館	11時			15	30	45
約15分						
新宿文化センター	12時	00 30	10 40	30	00	15
約15分						
新宿コズミックセンター	13時	45	55	00	15 45	30
	14時	15	25	15 45	30	00 45
	15時	00 30	10 40	30	00 45	15
	16時	15 45★	25	00 45★	15	00 30

※乗車定員を超える場合は、次の便のご案内となります。  
※交通状況により、運行に遅れが生じる場合があります。  
※★印の便は新宿歴史博物館への直行便となります。

募集

ドイツのみなさんと  
ポッチャやユニカールを  
体験しよう!

無料 WEB

ユニバーサルスポーツ体験

外国籍の方も、日本人の方も、みんなで一緒にユニバーサルスポーツを楽しみませんか?

新宿区の友好都市、ドイツベルリン市ミッテ区より来日中の青少年と一緒にポッチャやユニカールを体験しましょう。きっと楽しい交流ができるはず!

日 4月3日(火)19:00~20:30(予定)

場 新宿コズミックセンター 2階大体育室

対 どなたでも 30名(先着順) 外国籍の方も歓迎

※中学生以下の方は、保護者同伴のこと

申 3月22日(木)~(先着順)。所定の参加申込書を持参、郵送、またはEメールにて記載例(下段)を記入し新宿コズミックセンターへ。 外国語での案内は [https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?page\\_id=117977](https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?page_id=117977)

協力 新宿区スポーツ推進委員協議会

問 地域交流課 Tel 03-3232-5121

募集

区民初心者ゲートボール講習会

老若男女だれでも楽しめる「ゲートボール」。元々は若い人向けのスポーツで、囲碁・将棋のような作戦を練る「知的スポーツ」です。スティック1本で誰でも楽しめるので、高齢者にも親しまれています。あなたもゲートボールを楽しみませんか?

日 ①4月2日(月)・4日(水)・6日(金)・9日(月)・11日(水)・13日(金)・16日(月)・18日(水)・20日(金)・23日(月) 9:30~12:00

②4月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)10:00~12:00

場 ①戸山公園いきいき広場(箱根山地区、戸山3-2)

②清水川橋公園(下落合1-1)およびよつや運動広場(四谷1-1)

対 区内在住・在勤・在学の方 各日先着10名

料 各日200円

主催 新宿区ゲートボール協会

その他 日時・内容などは予告なく中止・変更となることがあります。参加・見学を問わず、必ず申し込み先へお電話ください。

申 問 各日の3日前までに電話にてお申し込みください。

新宿区ゲートボール協会  
田林真代 Tel 03-3362-1357

新宿コズミックセンター  
プール・多目的広場の  
営業再開

特定天井耐震化工事の終了に伴い、4月1日(日)よりプールおよび多目的広場(地下1階)の営業を再開いたします。ご利用時間や料金に変更はございません。皆様のご来場をお待ちしております。

時 プール 9:00~21:45(最終入場21:30)

多目的広場 ①9:00~12:00 ②12:20~15:20 ③15:40~18:40

④19:00~22:00 以上4区分の中で、貸切利用予約が5日前までに

入らなかった場合に個人開放をしています。

※通常②③は小学生以下の方のみご利用いただけます。

料 プール 高校生以上 400円(200円)/中学生以下 100円(50円)

障がい者の方は手帳のご提示でご利用料金が減額となり、( )内のとおりとなります。

多目的広場 個人利用...高校生以上300円/中学生以下100円

※各区分ごと 貸切利用のご料金についてはホームページをご覧ください。

問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701

一步一步、健康づくり 健康ウォーキング情報

NPO法人新宿区ウォーキング協会第158回例会  
伝説の地“鎧神社”から新宿四谷経て外濠に沿って  
なごりの桜見 約10km

日 4月10日(火) 受付8:40~9:00(解散12:30頃予定)

集合 大久保駅北口(JR中央線・総武線)

コース 大久保駅北口(スタート)▶鎧神社▶北新宿図書館▶成子天神社▶新宿区役所▶新宿遊歩道公園▶消防博物館▶四ツ谷駅▶市ヶ谷橋▶市ヶ谷駅▶新見附橋▶飯田橋駅(ゴール)

解散 飯田橋駅(JR中央線・総武線/都営地下鉄大江戸線/東京メトロ有楽町線・南北線・東西線)

料 400円

問 NPO法人新宿区ウォーキング協会 Tel 090-3217-4109

レガス健康ウォーキング  
レガス★まつり ウォーク 2018  
レガスまつりと桜めぐりウォーク 約8km

日 4月7日(土) 受付8:40~9:00(解散12:00頃予定)

集合 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

最寄駅...西早稲田駅(東京メトロ副都心線)

コース 新宿コズミックセンター(スタート)▶箱根山▶甘泉園公園▶面影橋▶江戸川公園▶矢来町▶浄瑠璃坂▶外濠公園▶新宿歴史博物館(ゴール)

解散 新宿歴史博物館(三栄町22)

最寄駅...曙橋駅(都営地下鉄新宿線)/四谷三丁目駅(東京メトロ丸ノ内線)

料 400円

問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701

(当日連絡先: NPO法人新宿区ウォーキング協会 Tel 090-3217-4109)

新宿コズミックセンター★プラネタリウム

レガス★まつり 2018「特別企画」『プラネタリウム☆フェスタ』

無料

プラネタリウムドームの満天の星の下、CDコンサート、ダンス&パントマイム、ピアノライブをお楽しみください。~「春の星空解説」あり~

日 4月7日(土) 開演 ①10:00/②12:00/③14:00 ※各45分。開場は開演15分前

内容 ①イージーリスニング☆星空CDコンサート 企画 プラネタボランティア

②ダンス&パントマイム「おとめ座のおとしもの」 演 パーツ・パフォーミングアーツ(PPA) ※NHK子ども番組や宝塚歌劇団を手がける人気演出振付家 パーツ氏主宰のPPAが出演!ダンス&パントマイム&星空で表現する世界へ誘います。

③~天空に舞うオーロラの光~ピアノ♪コンサート 演 安保美希 ※ノルウェーとフィンランドへ音楽留学! 曲 銀河巡礼 北半球の星空より「エレクトラ」他

定 各140名(先着順。全席自由) ※小学3年生以下は要保護者同伴

申 8階ロビーにて受付。定員になり次第締切 ※②③開演1時間前から入場整理券配布

※録音や撮影、携帯電話など音の出るものご使用、飲食はご遠慮ください。

問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701



パーツ・イシバ



安保美希

プラネタリウム  
ボランティア募集

星空コンサートや星空イベント、障がいのある方むけの鑑賞会など、プラネタリウムにてボランティアをしていただける方を募集します。

内容 プラネタリウムや音楽に関心のある方や、各企画や運営経験、ステージ音響・照明などサポート経験のある方歓迎いたします。

①星空コンサートやイベントの受付や誘導、機器操作などのサポート

②同企画・運営のサポート

③ステージ音響・照明などサポート

ご応募をお待ちしています。

場 新宿コズミックセンター8階 プラネタリウム

申 4月1日(日)より募集開始。新宿未来創造財団ウェブサイトまたは新宿コズミックセンターにて配布の登録申請書に必要事項を記入し、新宿コズミックセンター窓口へ。担当職員より連絡します。

詳しくは新宿未来創造財団ウェブサイトをご覧ください。

問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701

広告スペース

レガスパーク

お問い合わせは直接各ご連絡先まで>>>>

内山ピアノ教室☆生徒募集 ☎3952-6225

初心者歓迎 幼児~大人 楽しいレッスン♪  
無料体験実施中! 落合南長崎・中井駅7分

明るく楽しい健康マージャン

賭けない飲まない吸わない、明るくマナーのよさが好評です。未経験者も大歓迎! プロの講師とスタッフが優しく教えます。

新宿と曙橋で月火木金に開催。駅から5分。

mikami.class@gmail.com ☎09081764662三上

フィットネス合気道ワセダクラブ 会員募集!

毎週火曜10時半~12時早稲田大学17号館B1

女性・シニア歓迎見学体験OK ☎03-3301-5930

「アフター学童・スポットステイ中落合」

18-22時2hrs ¥1500~土日am-pm英検英聴取  
英歌音楽:e:kuniburi.silk@gmail.com公認

放課後児童支援員常駐☎39543014(amのみ)

未婚の子供さんを持つ親御様の無料相談会

経験豊富な仲人が橋渡し。3月29日文京区民

センター要予約☎5962-7704 片山

仏像彫刻を始めてみませんか 初心者歓迎

第1・3金曜午後 月5千円 住吉町生涯学習館

詳しくは小林まで ☎03-3375-5255

申込先 (往復はがきの場合)

〒169-0072 新宿区大久保3-1-2

新宿コズミックセンター

(申込先の課名を記載してください。)

〒160-0008 新宿区三栄町22

新宿歴史博物館

〒162-0043 新宿区早稲田南町7

漱石山房記念館

〒160-0022 新宿区新宿6-14-1

新宿文化センター

マークのついた講座は、インターネットから申し込み可 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/>

申し込みにあたって取得する個人情報は、当該講座・イベントに係る諸連絡の目的で利用するものとし、それ以外の利用はいたしません。

※レガスが10・出展レガスが10のお申し込みは往復はがきは不要です。62円はがきにてお申し込みください。

講座申し込み時のお願い

・応募人数が最少催行人数に満たない場合、開催しないことがあります。

・在学・在勤の場合は、学校名・勤務先名とその所在地をご記入ください。

往信(表) 返信(裏)

申込先 記入しない

返信(表) 往信(裏)

お名前 お住所

- 記載例
- ①申し込む講座・公演名
  - ②郵便番号・住所
  - ③氏名(ふりがな)
  - ④電話番号 ⑤年齢・性別
  - ⑥(在勤・在学の場合)名称と所在地
  - ⑦会員番号(新宿歴史博物館メンバーズ会員のみ)

講座参加料入金後のキャンセルおよび欠席時の返金はいたしません。

講座・イベントの参加にあたっては、万一の事故の発生に備えて、スポーツ安全保険などの傷害保険へ加入されることをおすすめします。

# 新宿コズミックセンター スポーツプログラム

# レガスポ!

あなたの健康づくりを応援します!

## 気軽に始められるプログラムが40講座!

**対** 高校生以上 ※親子向け講座は乳幼児の年齢制限あり  
**¥** 1回/400円(回数券は6枚2,000円)  
**受付** 予約不要。各講座開講20分前から、新宿コズミックセンターにて先着順で定員まで受付。開始5分前で受付終了。(木曜水中ゆっくりウォーキングは15分前から受付)  
 ※講座の進行および安全管理上、講座開始後の入場はご遠慮ください。時間に余裕をもってお越しください。  
 ※講師の都合などにより、やむを得ず代講または休講となる場合があります。  
 ※詳しくは、3月下旬配布の「レガスポ!パンフレット」をご覧ください。(新宿未来創造財団ウェブサイトからダウンロード可)

**託児サービスのご案内** 水～金曜日の託マークのプログラムは生後6カ月～未就学児のお子様をお預かりします。(先着15名、300円/1講座)事前登録のうえ、当日8:30～9:00に電話でお申し込みください(スポーツ課 Tel 03-3232-7701)

女性…女性対象 靴…室内運動靴持参 プール…要水着・水泳帽子 託…託児サービス

## 平成30年4月からのご案内

曜日	受付時間	時間	講座名	案内表示	講座内容	定員
月	9:10～ 9:25	9:30～10:30	楽々足腰健康体操		足腰は健康の基本。継続することで無理なく柔軟性や体力・筋力を高めていきます。	40名
	9:10～ 9:25	9:30～10:30	コンディショニングストレッチ		体重を利用し、全身の筋肉トレーニングとコンディショニングをアップするストレッチです。	70名
	9:10～ 9:25	9:30～10:30	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)		シンプルなポーズで代謝をアップさせ、身体のゆがみを矯正し柔軟性と筋力をアップします。	50名
	10:35～10:50	10:55～11:55	ゆったり骨盤体操		無理のないストレッチや体操で、骨盤のゆがみをリセット。不調を予防・軽減します。	50名
	10:35～10:50	10:55～11:55	リラクゼーションヨガ		ゆっくりとした呼吸法と無理のないポーズで、心身の緊張をほどきます。また、日常から生まれた身体のゆがみを調整しバランスを整えます。	50名
	10:35～10:50	10:55～11:55	ウェルネスボクシング	靴	ノリの良い曲に合わせて、ボクシングの動きにキックをプラスしてアクティブに動く脂肪燃焼プログラム。爽快な汗をかきながらシャープでしなやかな身体に!	35名
	18:55～19:10	19:15～20:15	ピラティス		身体の内側の筋肉を動かし、骨格を調整・安定させ、ボディバランスを整えます。	50名
火	9:10～ 9:25	9:30～10:30	ピラティス		身体の内側の筋肉を動かし、骨格を調整・安定させ、ボディバランスを整えます。	50名
	9:10～ 9:25	9:30～10:30	親子3B体操 1歳～未就学児対象		乳幼児期のお子様の年齢や成長に合わせて、保護者の方と一緒に音楽に合わせて遊びながら、様々な運動をするコースです。 <b>※対象は歩き始めた1歳児から未就学児まで</b>	30組
	10:35～10:50	10:55～11:55	産後ヨガ	女性	産後にゆるんだ、気になるボディラインをひきしめ、美しいボディに <b>※生後2カ月から1歳6カ月までのお子様同伴可</b>	40名
	10:35～10:50	10:55～11:55	チューブdeトレーニング	靴	ゴムチューブの伸縮を利用した筋肉トレーニングです。強度を調節できるため、無理のないトレーニングができます。代謝をUPし健康な身体づくりを! <b>チューブの無料貸し出しあり</b>	35名
	13:40～13:55	14:00～14:50	アクアシェイプ	プール	“ストレッチ・ウォーキング・アクアビクス”で、「ほぐす・燃やす・ひきしめる」を体感します。	35名
	13:55～14:10	14:15～15:15	24式太極拳		太極拳の基本の24の動作を繰り返し、伸びやかでゆったりと動きます。	70名
水	9:10～ 9:25	9:30～10:30	健康ストレッチ	託	筋肉のこわばりをほぐし、首・肩・腰まわりのつらさや全身疲労感などの不調を改善します。	50名
	9:10～ 9:25	9:30～10:30	気功太極拳	託	気功の基礎と太極拳の流麗な動きで、背筋を伸ばし、しなやかな身体へ。体内の気の流れを整えます。	50名
	9:10～ 9:25	9:30～10:30	やさしいヨガ	女性・託	ヨガが初めての方や高齢の方、マタニティの方も低負荷で無理のない動きで身体と心をほぐします。	35名
	10:35～10:50	10:55～11:55	産後ボディケア	女性・託	身体と心をほぐすヨガで、出産後のボディを整え、楽しくリフレッシュ! <b>※生後2カ月から1歳6カ月までのお子様同伴可</b>	35名
	10:35～10:50	10:55～11:55	リフレッシュ・ヨガ	託	一日の始まりに、ヨガの深い呼吸法と正しいポーズを覚え、精神の安定と身体の調整をします。	50名
	10:35～10:50	10:55～11:55	ハワイアンフラ	女性・託	ハワイアンのリズムにのって、心も身体もすやかに!アロハの心で楽しく踊ります。	50名
	18:55～19:10	19:15～20:15	ウェルネスボクシング	靴	ノリの良い曲に合わせて、ボクシングの動きにキックをプラスしてアクティブに動く脂肪燃焼プログラム。爽快な汗をかきながらシャープでしなやかな身体に!	35名
	18:55～19:10	19:15～20:15	美しい姿勢をつくるヨガ		背筋を伸ばし好印象に!身体を支える筋肉を刺激し、しなやかに動き、美しい姿勢に。	35名
	9:00～ 9:10	9:15～10:00	水中ゆっくりウォーキング	プール	浮力で足腰に負担がかかりにくい水中で、正しい歩き方を学び、無理なく徐々に筋力をつけます。	35名
	9:10～ 9:25	9:30～10:30	ボディコントロール	託	ヨガ・ピラティス・骨盤体操などの要素を盛り込み、柔軟性やバランス能力を向上させます。	50名
木	9:10～ 9:25	9:30～10:30	ダンベル&ストレッチ	託	リズムに合わせて、ダンベル運動で全身の筋力をバランスよく鍛え、引き締まった身体づくりを!	70名
	9:50～10:05	10:10～10:55	アクアビクス+ウォーキング	プール・託	浮力や抵抗を利用し、正しい姿勢で歩いたり、リズムに合わせて全身運動を行います。	50名
	10:35～10:50	10:55～11:55	ピラティス	託	身体の内側の筋肉を動かし、骨格を調整・安定させ、ボディバランスを整えます。	50名
	10:35～10:50	10:55～11:55	リフレッシュエアロ	靴・託	心も身体もリフレッシュ!楽しく、気持ちよく全身を動かし代謝の良い身体づくりを。	70名
	12:30～12:45	12:50～13:50	ZUMBA	靴・託	ラテン・ディスコ・ベリーなど、様々な踊りを融合したダンスフィットネスで、爽快な汗を!	40名
	12:30～12:45	12:50～13:50	バレエ・エクササイズ	女性・託	バレエの技術向上・健康増進に。ストレッチとエクササイズで体幹を強化し、ボディメイクします。	30名
	13:55～14:10	14:15～15:15	ヨガ	託	ヨガの深い呼吸法と正しいポーズを覚え、精神の安定と身体の調整を行います。	40名
	9:10～ 9:25	9:30～10:30	ボイストレーニング&ストレッチ	託	身体の構造に基づいた、ボイスノウハウのポイントを体感しながら、ストレスの解消と歌唱力アップに!	50名
	9:10～ 9:25	9:30～10:30	ベーシックヨガ	託	ヨガが初めて、リラックスしたい、シニアの方にも、おすすめのベーシックなヨガです。	40名
	10:35～10:50	10:55～11:55	骨盤体操	女性・託	骨盤底筋群を引き締めて、明るくはつらつボディメイクを! <b>※生後2カ月から1歳6カ月までのお子様同伴可 お子様の同伴は安全上、保儀者の方から離れないようお願いいたします。</b>	55名
土	10:35～10:50	10:55～11:55	アクティブエナジー YOGA	託	強度が高めのポーズを行い、体幹を強化するとともに心もリフレッシュします。	40名
	13:55～14:10	14:15～15:15	リラクゼーションフラ	女性	ゆったりとしたハワイアンに合わせて、心も身体もリラックスし、癒しのひと時を。	40名
	9:00～ 9:15	9:20～10:20	気功太極拳		気功の基礎と太極拳の流麗な動きで、背筋を伸ばし、しなやかな身体へ。体内の気の流れを整えます。	40名
	9:00～ 9:15	9:20～10:20	プレス・エクササイズ		鼻・腹式などのいろいろな呼吸方法で、身体を内側から活性化し、基礎代謝を高め、太りにくい体質に。	40名
	9:00～ 9:15	9:20～10:20	コンディショニングストレッチ		体重を利用し、全身の筋肉トレーニングとコンディショニングをアップするストレッチです。	70名
	10:30～10:45	10:50～11:50	ゆっくりヨガ		スローな動きで、無理なくヨガのポーズを行い心身のコンディショニングを整えましょう。	40名
	10:30～10:45	10:50～11:50	脂肪燃焼エアロ	靴	ローインパクトで、筋肉のコンディショニングを整え行う有酸素運動です。爽快な汗を!	70名



出張  
レガスポ!

短期スポーツ  
プログラムを  
お近くの施設で!

短期  
スポーツ  
プログラム

レガスポ!  
10

in新宿  
コズミックセンター  
(大久保3-1-2)

1 男性限定 筋トレ in大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

男性限定  
骨格を支える筋肉を鍛え、瞬時に動けるしなやかな身体を目指します。身体が変われば洋服の着こなしにも自信が!

日 5月9日～7月11日の毎週水曜日(全10回) 19:15～20:15  
場 3階和室  
講 Kayoko(レガスポ!登録講師)

水曜/夜のコース

2 骨盤ヨガ in大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

代謝を上げてアクティブな身体づくりを  
骨盤まわりの筋肉をほぐし全身のバランスを整え、姿勢を正す。肩こりや腰痛の改善を目指すプログラム。

日 5月9日～7月11日の毎週水曜日(全10回) 20:30～21:30  
場 3階和室  
講 長友珠紀(水曜通年レガスポ!講師)

水曜/夜のコース

3 脂肪燃焼パワーヨガ in住吉町生涯学習館(住吉町13-3)

動きのあるヨガで代謝アップ!  
ダイナミックなポーズやハードな動きが多いパワーヨガ。有酸素運動のように呼吸を深め、動と静の動きを連動させながら代謝をあげていきます。

日 5月9日～7月11日の毎週水曜日(全10回) 19:30～20:30  
場 2階レクリエーションホール  
講 足立かおり(木・土曜通年レガスポ!講師)

水曜/夜のコース

4 体幹ストレッチ

軸を整えアクティブな身体に!  
体幹部のエクササイズで安定性を、ストレッチでしなやかさを身に付け、姿勢の改善、腰痛の不安や痛みの軽減、疲れにくい身体づくりを目指します。バランスの整った身体で毎日をより快適に!

日 5月1日～7月3日の火曜日(全9回) ※5月15日を除く 12:45～13:45  
場 地下1階小体育室  
講 長友珠紀(水曜通年レガスポ!講師)

火曜/午後のコース

5 リラクゼーションヨガ

1日の終わりに心と体の疲れを取り除く  
ヨガの正しいポーズと呼吸法を学び、凝り固まった腰や肩回りなど、全身の筋肉と心をほぐしましょう。就寝前のゆったりとした運動は、安眠につながります。翌朝はさわやかな目覚めと活力を!

日 5月9日～7月18日の水曜日(全10回) ※5月16日を除く 20:20～21:20  
場 地下1階多目的広場  
講 今田智子(水曜通年レガスポ!講師)

水曜/夜のコース

6 簡単エアロダンス

リズムに合わせて心と身体を元気に  
体力アップのための「エアロビクス」と楽しい「ジャズダンス」の融合。ダンスは苦手という方も、体力に自信のない方も、楽しく踊れば新しい自分に出会えるかも? 初めての方でも安心してご参加いただけます!

日 5月11日～7月20日の金曜日(全10回) ※5月18日を除く 12:30～13:30  
場 2階多目的室  
講 岡田由記子(木・金・土曜通年レガスポ!講師)

金曜/午後のコース

対 高校生以上の方 定 ①～③ 25名、④～⑥ 30名(多数抽選) ※最少催行15名、区内在住・在勤の方優先 料 ①～③・⑤・⑥ 4,100円、④ 3,700円 入金後のキャンセル、欠席時の返金なし、WEB  
郵便振込にて支払い(振込手数料は申込者のご負担となります) 申 4月6日(金)必着。窓口、はがき(往復はがき不要)にて記載例(5面)のとおり記入し、新宿コズミックセンター スポーツ課へ。  
※在勤の場合は勤務先名称・所在地を記入 ※当選者のみ、4月13日(金)までに郵送にて返信

当日、券売機でチケットを購入するだけで気軽に参加できる1回制の教室です。

コズミックセンター スポーツフリー教室

事前  
申し込み  
不要!

時間内  
入退場  
自由!

おひとりでの参加  
大歓迎!

① バレーボール教室

パスやトスからレシーブ&アタックまで、基本と応用をていねいに指導します!未経験の方もしっかりサポートしますので、安心してご参加いただけます。みんなで楽しく元気に、いい汗を流しましょう!

日 毎週火曜日 9:30～12:00  
講 協力 新宿区バレーボール連盟



② ソフトバレーボール教室

大きく、やわらかいボールを使用するので、初心者におすすめです。失敗しても大丈夫!  
基本練習のあとは、みんなでゲームにチャレンジしましょう!

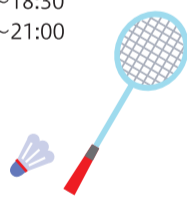
日 毎週火曜日 19:00～21:45  
講 協力 新宿区バレーボール連盟



③ バドミントン教室

基本練習やゲームを通して、バドミントンを楽しみましょう。  
※初心者用にラケットの貸し出しあり(持参歓迎)

シャトルはご持参ください。(販売あり)  
日 午前:第1・3水曜日 10:00～12:00  
夕方:第2・4金曜日 16:30～18:30  
夜間:第2・4水曜日 19:00～21:00  
講 協力 新宿区バドミントン連盟



場 新宿コズミックセンター 2階大体育室 料 中学生以下100円/1回、高校生以上400円/1回 持ち物 室内用運動靴、運動ができる服装  
その他 安全上、小学生以下のお子様には20才以上の保護者の送迎と教室時間中の付き添いが必要です。中学生以下のお様が18:00以降(11月～3月は17:00以降)の時間帯を利用する際は、20才以上の保護者の送迎と教室時間中の付き添いが必要です。万一の事故の発生に備えて、スポーツ安全保険などの傷害保険へ加入されることをおすすめします。★祝日および休館日は休みです。また、会場の都合により、練習日が変更または休みとなる場合があります。※詳しい練習日程は、新宿未来創造財団ウェブサイト(https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=91706)、または新宿コズミックセンターで毎月配布の「体育施設予定表」をご確認ください。

障がい者スポーツデー

体育館 フットサル・卓球&ポッチャ交流クラブ(初級) WEB

障がいのあるなしに関わらず、「フットサル」「卓球」「ポッチャ」を楽しんでみませんか?先生がいますので未経験でも安心してご参加いただけます。趣旨にご賛同いただけるフットサル・卓球経験者のご参加もお待ちしております。

日 フットサル・卓球: 毎月第4木曜日 4月26日、5月24日、6月28日、7月26日、8月23日、9月27日、10月25日、11月22日、12月27日、平成31年1月24日、2月28日、3月28日 ①17:00～18:30 ②19:00～20:30 各日とも、①②両方もしくは片方参加できます。  
ポッチャ・卓球: 隔月第4土曜日(1月を除く) 5月26日、7月28日、9月22日、11月24日、平成31年3月23日 10:00～11:30

場 新宿コズミックセンター 2階大体育室 講 新宿区スポーツ推進委員  
対 障がいのある方、リハビリ目的の方、障がいのある方とスポーツを楽しみたい方  
※フットサルは、おひとりでも立って軽い運動ができる方  
※介助が必要な方は介助者といっしょに参加 定 各種目15名

料 100円(介助者の方は無料)コズミックセンター1階券売機でチケットをお買い求めください。  
申 事前登録制。新宿コズミックセンター等で配布しているチラシ兼登録用紙をスポーツ課まで郵送もしくは窓口持参。

プール 水泳

みんなでスポーツを楽しもう!

障がいがある方にスポーツを楽しんでいただく場として、また障がいの異なる方々がつどい、スポーツを通じて交流を深めることを目的とした施設開放です。

日 毎週火・木曜日(休館日・祝日・夏季期間・年末年始などを除く) 16:00～18:00  
場 新宿コズミックセンター 地下1階プール

対 障がいのある方とリハビリ目的の方、障がいのある方とスポーツを楽しみたい方(オムツをされている方をのぞく)

料 100円(介助者は無料) 持ち物 水着、水泳帽、タオル、ゴーグル など  
申 直接ご来場の上、券売機で「障がい者スポーツデー」のチケットをご購入ください。  
※障がい者用更衣室(車いす利用可)は譲り合ってご利用ください。また、プールサイドへの移動はプール備付けの車いすをご利用ください。※指導者、介助者はありません。※団体利用については事前にご相談ください。個人の方のご利用もございますので、ご希望に沿いかねる場合がございます。※万一の事故の発生に備えて、スポーツ安全保険などの傷害保険へ加入されることをおすすめします。※小学3年生以下のお様が利用されるときは、保護者(20歳以上)の同伴が必要です。また、中学生以下のお様が18:00以降(11月～3月は17:00以降)の時間帯を利用する際は、保護者の同伴が必要です。

講座参加者募集

春から新しいことを始めてみませんか

WEB

区民プロデュース支援事業・高齢者教養講座支援事業

区民プロデュース支援事業・高齢者教養講座支援事業とは運営団体（サークル）が新宿未来創造財団から事業支援を受け自主的に企画する事業です。申し込みの際しお預かりした個人情報情報は、新宿未来創造財団から運営団体に提供させていただきます。

**趣味**  
**はじめての人のための健康マージャン講座**  
 ～健康マージャンサークルらくじゃん～  
 毎回大好評！マージャンが初めての人のための講座です。知識ゼロでも大丈夫。プロ講師が優しく指導します。  
**日** 5月7日～6月18日の月曜日 全4回  
 10:00～11:45  
**場** 住吉町生涯学習館(住吉町13-3)  
**対** どなたでも 30名  
**料** 全4回2,800円  
**申込締切** 4月13日(金)

**趣味**  
**赤城陶芸教室**  
 ～赤城陶芸会～  
 世界でたった一つの茶碗を作ってみませんか。  
**日** 5月18日～9月21日の金曜日 全10回  
 13:30～15:30  
**場** 赤城生涯学習館(赤城元町1-3)  
**対** 成人の方 18名  
**料** 全10回15,000円※粘土代別途全1,280円  
**申込締切** 4月5日(木)

**スポーツ**  
**中高年向けストレッチとジャズダンス**  
 ～K&Kパッション～  
 十分なストレッチとマッサージを交え、簡単な振付のダンスを踊り、心身共に若返りを目指しましょう。  
**日** 5月8日～平成31年2月26日の火曜日  
 全20回 14:30～16:00(原則)  
**場** 住吉町生涯学習館(住吉町13-3)  
**対** 主に中高年女性の方 15名  
**料** 半期(10回)8,000円  
**申込締切** 4月13日(金)

**料理**  
**手作り料理教室**  
 ～かえで会～  
 素材を活かしたお料理を基礎から学びませんか！参加者全員の共同作業で家庭料理(和洋中・製菓)が身に付きます。  
**日** 5月13日～9月30日の第2・4日曜日(8月は5日・26日、9月は9日・30日)全10回  
 13:30～16:30  
**場** 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)  
**対** 30歳以上の方 新規8名程度  
**料** 半期(10回)12,000円(材料費含む)  
**申込締切** 4月20日(金)

**申** 各締切日必着(多数抽選)。往復はがきに記載例(5面)のとおり記入し、新宿文化センターへ。  
**問** 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

**青少年合唱**  
**少年少女合唱教室**  
 ～神楽坂で歌おう！～  
 ～新宿区少年少女合唱団～  
 学校・学年を超えた仲間と、実績ある先生の指導のもと、発声の基本から様々な歌を神楽坂で楽しく練習しています！合唱が初めてのお子さまも大歓迎です。  
**日** 5月12日～平成31年1月26日の土曜日  
 全20回 14:00～16:00  
**場** 赤城生涯学習館(赤城元町1-3)  
**対** 小学生～高校生(未就学児応相談) 35名  
**料** 1回500円(会員は月2,500円)  
**申込締切** 4月28日(土)

**合唱**  
**抒情歌を歌う**  
 ～抒情歌を歌う会～  
 日本・世界の抒情歌や、よく知られたポピュラー曲を楽しく歌いませんか。発声練習あり。初心者、男性、高齢者歓迎！  
**日** 5月15日～平成31年2月19日の火曜日  
 全20回 14:00～16:00  
**場** 住吉町生涯学習館(住吉町13-3)  
**対** 中高年の方 44名  
**料** 全期(20回)20,000円  
 ※半期(10回)11,000円  
**申込締切** 4月26日(木)

**高齢者教養**  
**一般教養講座**  
**木曜午後コース**  
 ～木曜会～  
 様々な分野の身近なテーマを中心に各分野の講師を招き、月2回程度楽しく勉強しています。  
**日** 4月12日～平成31年2月28日の木曜日  
 全20回 13:00～15:00  
**場** 落合第二地域センター(中落合4-17-13)  
**対** 55歳以上の方 30名  
**料** 半期(10回)4,000円  
**申込締切** 3月31日(土)

**高齢者教養**  
**高齢者教養講座**  
 ～北新宿新水会～  
 定年や子育てを卒業した方向けの楽しく充実感ある講義や課外研修です。一流講師の変化に富んだ内容と交流が気持ちを明るくします。  
**日** 5月9日～平成31年2月27日の水曜日  
 全20回 13:30～15:30  
**場** 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)  
**対** 55歳以上の方 15名  
**料** 半期(10回)4,000円  
**申込締切** 4月20日(金)

みなさまの事業運営をサポートします！

平成30年度下期実施分  
 区民プロデュース支援事業  
 企画運営団体募集

区民の方々を対象とした趣味・スポーツ・芸術・音楽などの生涯学習講座やイベントを企画運営してみませんか。優れた講座やイベントへ支援します。

**募集内容** 区民を対象とした講座・イベントの企画と運営  
**募集対象** 区内で自主的に活動している生涯学習のグループ  
**支援対象となる事業期間** 10月1日(月)～平成31年3月31日(日)  
**支援対象となる回数・上限額** 講座：年間20回・支援金最大10万円まで イベント：年間2回・支援金最大5万円まで  
 ※講座とイベントの重複申請はできません。

**応募方法** 6月4日(月)17:00必着。所定の申請様式に必要書類を添付し、電話で事前予約の上、新宿文化センターまで持参。

**その他** 募集要項および申請様式は4月20日(金)より、新宿文化センター、新宿コスミックセンター、各生涯学習館、各地域センターで配布。新宿未来創造財団ウェブサイトからダウンロード可。

【事前説明会】

**日** 4月25日(水) ①13:30～ ②19:00～ **場** 新宿文化センター 4階第4会議室 ※開催日前日までに新宿文化センターへ電話にて申し込み。(説明会に参加できない場合は別途個別説明いたします) **問** 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

神楽坂で庭づくり体験

赤城ガーデニング講座

**日** 5月16日・30日、6月20日、7月18日、8月22日、9月19日、10月17日、11月21日、12月12日、平成31年1月16日、2月20日、3月20日  
 いずれも水曜日  
 全12回 10:00～12:00  
**場** 赤城生涯学習館(赤城元町1-3)  
**講** 香山三紀(園芸研究者)  
**対** 区内在住・在勤の方 15名(多数抽選)  
**料** 全7,200円  
**申** 4月9日(月)必着。往復はがきに記載例(5面)のとおり記入し、新宿文化センターへ。  
**問** 新宿文化センター Tel 03-3350-1141



WEB

消費者講座 新宿消費生活センター委託講座

無料 WEB

ゲームやSNSだけではもったいない！  
 後で泣きをみないネットオークション・  
 フリマアプリ活用術

人気のネットオークションやフリマアプリ。興味はあっても面倒そうで利用していない方や、利用していてもなんとなく不安を感じる方も多いようです。「ネットオークションで失敗しないためには？」「どんなものが出品できるの？」などトラブルにあわないよう基礎知識と最新情報を学びましょう。

**日** 4月27日(金) 19:00～21:00  
**場** 新宿文化センター 4階第2会議室(新宿6-14-1)  
**講** 原田由里 (一社) ECネットワーク 理事  
**対** 区内在住・在勤・在学の方 30名(多数抽選) ※スマホユーザーの方  
**申** 4月16日(月)必着。往復はがきに記載例(5面)のとおり記入し、新宿文化センターへ。  
**問** 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

お仕事帰りにも参加しやすい夜間の開催です。



原田由里

4/7(土) 新宿文化センターまつり2018

ワセオケ避難訓練コンサート

無料

開演中に災害が発生したと想定して避難訓練にご参加いただき、訓練後は再び演奏をお楽しみいただける演奏会です。



早稲田大学交響楽団

**場** 大ホール **演** 早稲田大学交響楽団  
**曲** ベートーヴェン 交響曲第6番「田園」ほか  
**料** 全席自由・入場無料 ※未就学児入場不可  
**協力** 東京消防庁新宿消防署

新宿文化センター落語会  
 柳亭小痴楽・雷門音助 二人会

チケット 販売中

落語芸術協会二ツ目演者きっての本格派が二席ずつ口演する二人会。ハメモノ入りの演目を交えてお贈りします。

※ハメモノ入り：三味線や鳴り物によって演出の入る噺  
**時** 17:30開演(17:00開場)  
**場** 小ホール  
**演** 柳亭小痴楽、雷門音助 ほか  
**料** 全席自由 800円  
**協力** (公社)落語芸術協会  
 ※未就学児入場不可  
 詳しくは新宿文化センターにお問い合わせください。



柳亭小痴楽

雷門音助

4/7(土) レガス★まつり 2018

「四季寄席」特別編

故・立川談志師匠が生前直々に昇進を認めた最後の真打、立川談修(立川流所属故・立川談志門下)が皆さんの心を躍らせる噺を披露いたします。

**時** 13:30開演(13:00開場)  
**料** レガスまつり特別価格500円  
 ※いす席ではありません。  
 ※「落語 in 和室」通常公演の回数券は利用できません。



**協力** 立川談修  
**申** 当日直接ご来場ください。(未就学児不可)  
**場** 大久保スポーツプラザ 3階和室  
**定** 60名(先着順)  
**問** スポーツ課 Tel 03-3232-7701