



トランス

レガスポ！10/出張レガスポ！2面

社交ダンス参加者募集3面

区民プロデューズ支援事業4面

Oh! レガス

新宿ニュース

8月20日号

www.regasu-shinjuku.or.jp

新宿区民 被災地在住者 エントリー協賛者

8/23(木)~ 先行エントリー!



新宿第17回 シティハーフマラソン Shinjuku City Half Marathon ・区民健康マラソン

2019年
1/27(日)

RUN as ONE - Tokyo Marathon 2020
(準エリート) 提携大会
同時開催 第4回日本IDハーフマラソン選手権大会

スタート 明治神宮外苑周回路 → フィニッシュ 明治神宮野球場

全国各地から約1万人のランナーが集結し、新宿のまちを駆け抜けるこの大会。明治神宮野球場をメイン会場とし、大都会新宿を存分に楽しめるコースで開催します。

大会概要

種目・部門	参加料(税込)	支払手数料	スタート(予定)	定員
ハーフマラソン	陸連登録・一般の部	343円	8:30	4,330名
	IDの部	—		50名
	エントリー協賛 下記参照	1,470円		120名
10km	陸連登録・一般の部	220円	11:10	2,450名
	IDの部	—		50名
健康マラソン	3km	一般の部	14:40	800名
		中学生の部	14:35	
	2km	小学1・2年生の部	13:25	1,100名
		小学3・4年生の部	13:35	
		小学5・6年生の部	13:45	
	ファミリーラン(小学生以下1名+保護者1名)	1組1,500円	13:55	1,000組
	ファンラン(小学生以上)	1,000円	14:05	200名
スペシャルラン(小学生・70歳以上・障がい者)	500円	11:05	100名	
ひよこ(未就学児1名+保護者1名)	1組 500円	12:20	500組	

※IDの部は、NPO法人日本知的障がい者陸上競技連盟主催大会として実施します。(ID：知的障がい)お申し込みは、NPO法人日本知的障がい者陸上競技連盟事務局(Tel 080-4429-1672 平日9:00~17:00)まで

ランナーエントリー (全種目先着順、定員になり次第締切)

- ①先行エントリー 8月23日(木)12:30~9月7日(金)
※新宿区・岩手県・宮城県・福島県・熊本県在住の方およびエントリー協賛者の方が対象です。エントリー協賛は定員(120名)に達するまで、または一般エントリー終了日まで申し込み可。
- ②一般エントリー
●ハーフマラソン 一次受付：9月13日(木)12:30~ 定員1,200名
二次受付：9月14日(金)12:30~10月12日(金)
定員を振り分け、2回にわたり受付を行います。
●10km・健康マラソン 9月13日(木)12:30~10月12日(金)
※各エントリーは参加料および支払手数料をご入金いただいた時点で完了となります。ご入金いただいた参加料および支払手数料は、過入金・重複入金を含め返金できません。エントリー後の種目変更・出走者の変更はできません。詳しくは、区内各施設に設置の募集要項をご覧ください。大会ウェブサイトからもダウンロードできます。http://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/
■スポーツエントリー http://spoen.net/ Tel 0570-039-846(平日10:00~17:30)
※アクセス集中のため、一時的に大会ウェブサイトがつながりにくくなる可能性があります。



http://spoen.net/

大会協賛者募集

1. 協賛企業・団体
協賛特典として各種広告メニューがあります。全国から多くのランナーが集まるこの機会を、商品PRや広告宣伝にもご活用いただけます。

協賛特典

- ・プログラムへの広告掲載
- ・チラシ・サンプルなどの配付
- ・会場内ビジョンCMなど
- ・その他のメニューもあります

協賛金54,000円につきランナーを1名ご招待します。

たくさんのお申し込みを
お待ちしております。

2. ゆったり余裕でエントリー エントリー協賛
ハーフ(一般または陸連登録の部)に別枠でエントリーが可能です。
協賛金額 30,000円(参加費含)
別途参加賞あり。先着120名

3. 個人協賛

個人でも、大会にご協力いただけます。お名前をプログラム上に掲載させていただきます。一口2,000円~記念品として大会参加賞を差し上げています。
*税法上の寄付金控除の対象にはなりません。



前回記念品

ボランティアスタッフ募集

活動日時 平成31年1月27日(日)6:30頃~最長16:00頃
※時間は活動場所・内容によって異なります。お弁当と記念品をお渡しいたします。
対 15歳以上の方(定員1,100名で締切・中学生不可)
応募資格 ①大会目的に賛同できる方 ②チームワークを大切に活動に取り組むことができる方 ③ランナーや歩行者などに対していねいに対応することができる方 ④1日を通して従事できる方 ⑤10月26日(金)必着。新宿コズミックセンター窓口、Fax、または大会ウェブサイトにて、氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・性別・郵便番号・住所・電話・Fax番号・メールアドレス(メール連絡希望の場合)・力作業の可否を記入し大会実行委員会事務局まで。Fax 03-3209-1833

ボランティアリーダー同時募集!

現場でのボランティアのとりまとめなど、リーダーとして活躍していただける「マラソンボランティアリーダー」を同時募集します。詳しくは大会ウェブサイトをご覧ください。
※ボランティアリーダー希望の方は送受信可能なEメールアドレスが必要です。



広告内容についてのお問い合わせは、直接各ご連絡先まで

相続税の専門家 30分相談無料
相続税
申告 対策 相続手続 代行 20万円
無料 相続セミナー&相談
9月11日(火)15時より開催
どの専門家に相談すれば良いのか、困っている方もお気軽にご相談ください
ご相談は ☎03-5285-4123
とおやま
高田馬場駅より徒歩3分
税理士 公認会計士 社会保険労務士 行政書士
東京都新宿区高田馬場1-31-18 高田馬場センタービル6F
税理士法人 とおやま

前川清 50周年記念コンサート
神野美伽 デビュー35周年コンサート
福田こうへい 2018年コンサート
9/26(水) 14:30開演 18:00開演
10/29(月) 18:00開演
11/14(水) 13:30開演 18:00開演
新宿文化センター大ホール
料金 SS席 ¥6,500(税込) 料金は ¥6,500 / S席 ¥5,500(税込) 料金は ¥6,500(税込)
プレイガイド CN-e+でも取扱中!
好評発売中!
●新宿文化センター(窓口販売のみ) ☎03-3350-1141
●チケットぴあ ☎0570-02-9999
●ローソンチケット ☎0570-084-003
●ローゼ ☎0661-71951 / 神野美伽:71951 / 福田こうへい:71532
●お問合せ: ベルワールドミュージック ☎03-3222-7982

主催 新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン実行委員会
(公財)東京陸上競技協会
(構成団体：新宿区、新宿区教育委員会、四谷交通安全協会、牛込交通安全協会、戸塚交通安全協会、新宿交通安全協会、東京商工会議所新宿支部、新宿区町会連合会、新宿区商店会連合会、(一社)新宿区体育協会、(一社)新宿観光振興協会、(公財)東京陸上競技協会、新宿区四谷地区町会連合会、新宿区戸塚地区町会連合会、新宿区スポーツ推進委員協議会、新宿区陸上競技協会、NPO法人日本スポーツボランティア・アソシエーション、(公財)新宿未来創造財団)
共催 NPO法人日本知的障がい者陸上競技連盟
後援 毎日新聞社、スポーツニッポン新聞社
問 大会実行委員会事務局(新宿未来創造財団)
http://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/
エントリーに関すること(スポーツエントリー)
☎0120-711-951
競技に関すること Tel 03-3232-3993
ボランティアに関すること Tel 03-3232-5121
そのほか大会全般 Tel 03-3232-7701



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
出張レガスポ! 10
in新宿コズミックセンター

- ① 男性限定 筋トレ** 自重を使って効果的なトレーニングを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!
in大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42) 日 10月3日~12月5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** 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。
in大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42) 日 10月3日~12月5日の毎週水曜日(全10回) ※20:30~21:30 場 3階和室 講 長友珠紀(月・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** 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。
in住吉町生涯学習館(住吉町13-3) 日 10月3日~12月5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、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 10月16日~12月25日の火曜日(全10回) ※12/11を除く 12:45~13:45 場 地下1階 小体育室 講 長友珠紀(月・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。
日 10月10日~12月19日の水曜日(全10回) ※12/12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 リラックス骨盤ストレッチ** 左右のバランスを整えよう 秋から冬にかけては気温の変化により身体が硬くなりやすい時期。ストレッチをていねいに行うことで左右のバランスを整えて、自然治癒力を高めましょう。
日 10月10日~12月19日の水曜日(全10回) ※12/12を除く 20:30~21:30 場 2階多目的室 講 蔭山智香子(出前レガスポ!講師) 水曜/夜のコース
- ⑦ ボイストレーニング&ストレッチ** ストレッチと発声で心と身体を元気に身体の構造に基づいた発声のポイントを体感しながら、歌唱力アップを目指します。
日 10月11日~12月20日の木曜日(全10回) ※12/13を除く 14:15~15:15 場 地下1階多目的広場 講 Chie(金曜通年レガスポ!講師) 木曜/午後のコース
- ⑧ メリハリボディ** 楽しくボディエクササイズ自分の体重を利用した筋肉トレーニングを行い、メリハリのある身体づくりを行います。
日 10月5日~12月21日の金曜日(全10回) ※11/23、12/14を除く 12:50~13:50 場 2階多目的室 講 高橋優美(月・土曜通年レガスポ!講師) 金曜/午後のコース
- ⑨ はじめてのヒップホップジャズ** ダンスで新たな自分を発見してみませんか? 基本ステップと簡単な振付を覚えながら、楽しくリズムに合わせて踊ってみましょう! 初心者歓迎の講座になります。年齢、性別は問いません。
日 10月6日~12月22日の土曜日(全9回) ※10/13、10/20、11/3を除く 10:45~11:45 場 地下1階多目的広場 講 セルツァー正美(火・木曜通年レガスポ!講師) 土曜/午前のコース

対 高校生以上の方 定 ①~③ 25名、④~⑨ 30名 ※最少催行15名、区内在住・在勤の方優先、多数抽選 料 ①~⑧ 4,100円、⑨ 3,700円 ※入金後のキャンセル、欠席時の返金なし。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 9月11日(火)必着。窓口、**はがき(往復はがき不要)**にて記載例(3面)のとおり記入し、新宿コズミックセンターへ。※在勤の場合は勤務先名称・所在地を記入 ※当選者のみ、9月19日(水)までに郵送にて返信 [WEB](#)

参加者・チーム募集 新宿区民総合体育大会

剣道 9/30(日) 場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1) 3階大体育室 参加資格 区内在住・在勤・在学の平成30年4月1日現在15歳以上の方または新宿区剣道連盟登録者 男子個人:高校の部・二段以下の部・三段の部・四段以上の部(1部:40歳未満・2部:40歳以上) 女子個人:高校の部・1部(30歳未満)・2部(30歳以上) 料 200円/名(別途連盟経費500円) ※大会当日集金 主管 新宿区剣道連盟 申 8月21日(火)~9月4日(火)申込書に必要事項を記入のうえ、火・木・土の17:00~19:00に、新宿スポーツセンター4F第二武道場へ持参、もしくは〒179-0081 練馬区北町2-33-9-602 新宿区剣道連盟 清水公俊宛て郵送またはFax 03-5398-0567にて。

ハンドボール 9/30(日) ①U-18男子(18歳以下) 11/4(日) ②成人男子(18歳以上) 時 いずれも8:45集合 場 新宿コズミックセンター大体育室(大久保3-1-2) 参加資格 区内在住・在勤・在学の方で構成されたチームまたは新宿区ハンドボール協会登録チーム 料 2,000円/チーム ※別途協会経費3,000円(当日集金) 主管 新宿区ハンドボール協会 申 ①9月1日(土)~9月15日(土) ②10月6日(土)~10月20日(土)までに、申込書を新宿区ハンドボール協会 白石哲三宛て郵送(〒179-0072 練馬区光が丘2-7-3-1207)

卓球 9/23(日祝) (1)男女別。3ダブルスによる団体戦 ※当日の選手変更は受け付けません。(2)個人戦(シングルスのみ) 料 団体1,200円/チーム、個人200円/名 ※中学生は無料 申 8月21日(火)~9月5日(水) 9:00~17:00までに、申込書と参加料を新宿区卓球連盟事務局(国際卓球(株)高田馬場店 新宿区高田馬場1-28-18和光ビル1階)へ持参 主管 新宿区卓球連盟

柔道 11/4(日) 男子:無段、初段(A・B)、二段、三段/女子:無段、有段(A・B) 上記ほか、小学生・中学生(A・B)同時開催(詳しくは下記申し込み先まで) 時 9:30開始 場 新宿スポーツセンター 第一武道場(大久保3-5-1) 参加資格 区内在住・在勤・在学の小学生以上の方または新宿区柔道会登録者 料 200円/名 ※別途連盟経費800円、中学生以下500円 申 9月1日(土)~15日(土)までに、申込書と参加料および連盟経費を新宿区柔道会 芦川知二宛て現金書留または持参(〒160-0018新宿区須賀町9-3) 主管 新宿区柔道会

クレー射撃 9/9(日) トラップA・B、スキートA・B A=参加者数の上位から半数、B=参加者数の下位半数の技能者 時 8:30開始 場 ぐんまジャイアント総合クレー・ライフル射撃場(群馬県富岡市桑原604) 参加資格 銃砲所持許可証および火薬類等譲受許可証を持つ区内在住・在勤の20歳以上の方または新宿区クレー射撃連盟登録者 料 200円/名(別途連盟経費8,800円) ※大会当日集金 申 8月21日(火)~9月4日(火)までに、新宿区クレー射撃連盟 MIトレード 明治銃砲店 渡辺宛て電話(Tel 03-5656-5331)、もしくは大会当日に直接会場にて(8:30まで)。 主管 新宿区クレー射撃連盟

硬式庭球 9/16(日) 予備日9/23(日祝) 男子ダブルス、女子ダブルス 場 男子:大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)/女子:甘泉園公園庭球場(西早稲田3-5) 参加資格 区内在住・在勤の平成30年4月1日現在15歳以上の方または新宿区硬式庭球連盟登録者で構成されたダブルスペア男女各30チーム 料 400円/ペア ※大会当日集金。未使用ボール1缶を持参のこと 申 8月23日(木)~31日(金)に新宿コズミックセンターへ持参 ※先着順 主管 新宿区硬式庭球連盟

ゴルフ 9/28(金) 男子・女子・総合 場 越生ゴルフクラブ(埼玉県比企郡ときがわ町大字番匠61) 参加資格 区内在住・在勤・在学の平成30年4月1日現在15歳以上の方または新宿区ゴルフ連盟会員 料 200円/名(別途、プレー代13,000円と参加費5,000円あり。連盟会員1,000円引き) ※大会当日集金 申 8月22日(水)~9月20日(木)までに、新宿区ゴルフ連盟事務局宛て、往復はがき、電話、Fax、Eメールにて申し込み 〒162-0043 新宿区早稲田南町20番地 公和ビル3階 Tel 03-6302-1571 Fax 03-6302-1572 Eメール(✉sgr@dream.ocn.ne.jp) ※新宿区ゴルフ連盟ホームページより申込書ダウンロード可。 主管 新宿区ゴルフ連盟

バドミントン 10/28(日) 男女別ダブルス 11/11(日) 混合ダブルス 男子・女子混合の各ダブルス1~5部制、男・女各ダブルス計120ペア、混合ダブルス計100ペア 場 新宿スポーツセンター 大・小体育室(大久保3-5-1) 参加資格 区内在住・在勤・在学の平成30年4月1日現在15歳以上の方または新宿区バドミントン連盟登録者 料 400円/ペア ※別途連盟経費1,600円あり。指定口座へ振り込み 申 8月31日(金)~10月4日(木)に所定申込書に必要事項を記入し参加料振込票コピーを添えて郵送 〒161-0034 新宿区上落合1-20-2 新宿区バドミントン連盟 望月宛て ※多数抽選 主管 新宿区バドミントン連盟

新宿区サンクスマッチ 9月22日(土) 18:00キックオフ ※新宿区民で小・中・高校生、シルバー(65歳以上)の方は、無料! 一般の方は、新宿区民優待価格1,000円でなでしこリーグ公式戦を観戦できます!

味の素フィールド西が丘(北区西が丘3-15-1)

2018プレナスなでしこリーグ 1部 第12節 **日テレ・ベレーザ VS 浦和レッドダイヤモンズレディース**

①区民招待デー! ※ 対 区内在住・在勤・在学の方 定 枚数制限なし 座席 A席

②エスコートキッズ(小学生限定) 対 区内在住・在学の小学生とその保護者で本試合を観戦する方 定 11名(多数抽選)

③ハイタッチキッズ(小学生限定) 対 区内在住・在学の小学生とその保護者で本試合を観戦する方 定 20名(多数抽選)

連携協力 東京ヴェルディ株式会社 申 下記URLと上記QRコードから申し込み。 締切:①9月21日(金) ②③9月18日(火) 東京ヴェルディ URL(https://f.msgs.jp/webapp/form/20146_wudb_67/index.do) 申し込み完了メールなどを、当日会場にあるサンクスマッチ受付ブースまでお持ちください。詳しくは上記URLをご覧ください。 ※②③は同時申し込みはできませんが、当選はいずれかになります。

その他 安全上、①②③のいずれも中学生以下の方は必ず保護者が同伴してください。 問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701 東京ヴェルディ Tel 03-3512-1969

健康ウォーキング情報

レガス健康ウォーキング 都電沿いに豊島区を歩いて飛鳥山まで 約8km

日 9月19日(水)受付8:40~9:00(解散12:00頃予定)
集合 JR山手線目白駅前

コース JR目白駅前(スタート)▶花のはし▶鬼子母神堂▶雑司ヶ谷霊園▶大塚台公園▶折戸通り▶庚申塚▶妙行寺(お岩さん墓)▶飛鳥山公園(ゴール)

解散 飛鳥山公園(北区王子1-1-3)
最寄駅: JR京浜東北線/東京メトロ南北線「王子駅」

¥ 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)

対 どなたでも 定員なし
持ち物・服装 運動しやすい服装(スカート不可)・運動靴でお越しください。なお、飲み物・帽子・雨具などは各自でご用意ください。
申 不要。当日受付時間内に、直接集合場所までお越しください。※雨天決行
企画・運営 NPO法人新宿区ウォーキング協会

いきいきウォーク新宿 新宿区健康づくりウォーキングマップを歩く コースNo.3 粋なまち“神楽坂”を満喫 約4.5km

日 9月28日(金)受付9:10~9:30(解散12:00頃予定)

集合 牛込笹笥地域センター(笹笥町15) 最寄駅: 都営地下鉄大江戸線「牛込神楽坂駅」

コース 牛込笹笥地域センター(スタート)▶あさひ児童公園▶赤城神社▶白金公園▶牛込見附跡▶本多横丁▶善国寺▶市谷見附▶市ヶ谷駅(ゴール)

解散 市ヶ谷駅前
最寄駅: JR中央線・総武線/東京メトロ南北線・有楽町線/都営地下鉄新宿線「市ヶ谷駅」
問 新宿区健康部健康づくり課健康づくり推進係 Tel 03-5273-3047

無料

募集 ダンスの殿堂大久保スポーツプラザ 「レガス社交ダンス教室」

初めての方でも、スタンダードダンスの基礎を無理なく楽しく学べます。

日 10月4日~12月20日まで毎週木曜日 全12回 10:00~12:00

場 大久保スポーツプラザ 多目的ホール(大久保3-7-42)

講 (公社)日本ダンススポーツ連盟公認指導員ほか

対 社交ダンス初心者どなたでも

定 28名(多数抽選) ¥ 全12回 6,000円 ※初回時集金。欠席時の返金なし。

協力 新宿区ダンススポーツ連盟 ※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。

申 9月20日(木)必着。往復はがきに記載例(下段)のとおり記入し、新宿コズミックセンターへ。

募集 区民初心者ゲートボール教室

楽しいチームスポーツ
「ゲートボール」♪

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・障がい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 ①9:30~12:00: 9月3日(月)・5日(水)・7日(金)・10日(月)・12日(水)・14日(金)・19日(水)・21日(金)・26日(水)・28日(金) ②10:00~12:00: 9月2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日祝) 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)およびつや運動広場(四谷1-1) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各日先着10名 ¥ 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・見学をされる方は、必ず申し込み先までお電話ください。 問 新宿区ゲートボール協会 田林真代 Tel 03-3362-1357 ※各日の3日前までに電話にてお申し込みください。



募集 なぎなた初心者教室[水曜日 夜教室]

なぎなたは生涯スポーツです。年齢や性別に関係なく、どなたでも取り組むことができる武道です。

講師がいていかに指導しますので、お気軽にご参加ください。

日 10月31日、11月7日・14日の水曜日18:30~20:00 全3回

場 新宿スポーツセンター 第二武道場(大久保3-5-1)

対 小学生以上の方 10名(多数抽選) ¥ 全2,000円(保険料¥800含)

主催 新宿区なぎなた連盟 その他 なぎなたの貸し出しあり。動きやすい服装(スカート・タイツ不可)、道場では裸足になっていただきます。 申 9月30日(日)必着。往復はがきまたはEメールで、記載例(下段)のとおり記入し、新宿区なぎなた連盟へ。応募者全員に10月5日(金)までに通知。※当選後振込締切10月19日(金)まで。 問 新宿区なぎなた連盟 荒川(はがき申込担当) 〒161-0033 新宿区下落合1-4-18彰文ビル601 Tel 03-3360-2189 ✉ sinka82@yahoo.co.jp (E-mail申込担当: 富澤)



人気急上昇の
なぎなたです。
お待ちしております。

新宿コズミックセンター★プラネタリウム 問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701

秋番組

星時間~秋~「ワクドキ!探検☆大宇宙 アインシュタインとめぐる銀河の旅」

秋の夜空を彩る星座の中から、「やぎ座の物語」を紹介します。また、案内人のアインシュタイン君と一緒に、ワクワク・ドキドキの大宇宙探検へ出かけましょう!

日 9月8日(土)・16日(日)・22日(土)、10月8日(月祝)・21日(日)・27日(土)、11月10日(土)・18日(日)・24日(土)

時 1回目10:30~ 2回目13:30~ 3回目14:50~ (投影時間は各約50分)

定 150名(各回先着順・全席自由) ¥ 300円(中学生以下無料)

申 各投影開始の30分前から8階受付にて観覧券を販売。



募集 シニアの社交ダンス 初心者教室

はじめての方でもジルバ、ブルースの2種目を楽しく学べます。

内容 ジルバ、ブルースの基本ステップ

日 10月3日~12月26日の毎週水曜日 (ただし12月12日を除く)全12回 15:40~16:40

場 新宿コズミックセンター 2階多目的室

講 (公社)日本ダンススポーツ連盟特定指導員

対 50歳以上 定 30名

¥ 5,000円

申 9月22日(土)必着。往復はがきに記載例(下段)のとおり記入し、下記新宿区ダンススポーツ連盟へお申し込みください。

ジュニアのサルサ& メレンゲ教室

はじめての方でもサルサ、メレンゲを楽しく学べます。

内容 サルサ、メレンゲの基本ステップ

日 10月3日~12月26日の毎週水曜日 (ただし12月12日を除く)全12回 17:00~18:00

場 新宿コズミックセンター 2階多目的室

講 (公社)日本ダンススポーツ連盟ジュニア指導員

対 小学生程度 定 30名

¥ 4,500円

社交ダンス中級講座

公益財団法人日本ダンススポーツ連盟技術認定
会講習会「ハイグレードコース」を目指す!

内容 クイックステップ(ハイグレード5&6)、チャチャチャ(ハイグレード4)

日 10月4日~12月27日の毎週水曜日 (11月22日、12月13日を除く)全11回 18:30~20:30

場 新宿コズミックセンター 地下1階小体育室

講 (公社)日本ダンススポーツ連盟特定指導員

対 社交ダンスの経験年数3年以上程度

定 50名 ¥ 10,000円

KissKiss♥キッズ スタディーダンスラゴ無料体験会

グローバルな社会をたくましく生き抜くために必要な、子どもたちのスキルを伸ばしていきましょう。英語学習とダンスで楽しく基礎学力と体力、積極性を養います。

日 9月26日(水) ①15:40~16:40 ②17:00~18:00

場 新宿コズミックセンター 2階多目的室

講 (公社)日本ダンススポーツ連盟 篠田沙代子

対 ①2~4歳 ②5~8歳 定 各30名(先着順)

申 9月14日(金)必着。メール(✉ sunnyexp@topaz.plala.or.jp)もしくはFax(03-5348-2952)に次の事項をお送りください。1.教室名称・時間帯(クラス) 2.氏名(ふりがな) 3.年齢・性別 4.同伴者氏名(ふりがな) 5.電話番号・Fax番号・メールアドレス その他 動きやすい服装(スカート不可)と、室内履きをご用意ください。

いろんな思いを、「伝わる」カタチにします。

伝えたい!
ツタえたい!
つたえたい!
TSUTAETAI!

を
「伝わる!」に。

広告・カタログ等を制作する会社です。
ご相談など、お気軽にお聞かせください。

タクトシステム株式会社
Tel.03-3200-0490

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田3-27-24

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 >>>>

桐朋音大元講師のピアノ教室 ☎03-3952-5055
初歩~受験 桐朋音楽教室講師 中井駅7分
「志村ピアノ・ソルフェージュ教室」で検索を
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。8月30日文京区民
センター要予約☎5962-7704 片山
神楽坂英語スクール 受講生募集!
英語基礎・英会話・受験英語・TOEIC他
女性講師。連絡03-5261-0791
のびのび楽しく美しく!基礎から学ぶ新体操
クラブ生募集!3歳~中学生・見学体験OK
西早稲田、大久保地区。火水15:40~
ナニカイ新体操 nanikaig1025@gmail.com

楽しく学ぶ使える英会話!初級易しい英語で
会話力upをめざします月3回木午前¥4,000/月
平口教室新宿シルバークラス☎03-3209-3181
カラオケ自由曲コース歌声コース個人指導可
高田馬場2分新宿西口2分初心者歓迎各月2回
午後 団体様相談☎3373-7260生き生き会
★肥満解消、成人病予防、健康維持に最適!
ポスティングを始めてみませんか?飲食等の
チラシをポストに投函するお仕事です。
シニア・女性歓迎!自由出勤制!シフトなし
お問い合わせは、...ダーウィンシステム(株)
新宿センター ☎03-5386-7133

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 (申込先の氏名を記載してください。)
- 〒160-0008 新宿区四谷三栄町12-16 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

WEB 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/

記載例

①申し込み講座・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)

講座申し込み時のお願ひ

- ・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。
- ・講座参加料入金後のキャンセル
- ・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。

申し込みにあたって取得する個人情報、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。
※レガスポ!10・出張レガスポ!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。

講座参加者募集 新しいことを始めてみませんか!

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。申し込みの際はお預かりした個人情報は、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。

各締切日必着(多数抽選。ただし「ストレッチ&太極拳(入門・24式)」は先着順)。往復はがきに記載例(3面)のとおり記入し、新宿文化センターへ。 WEB

語学【新規】
入門中国語会話

中国人教師と中国語会話を楽しく学びましょう。初めての方大歓迎。きれいな発音をマスター。気軽に参加。

日 10月6日~12月8日の土曜日
全10回 13:00~15:00
場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
対 20歳以上の方 18名
料 全10回10,000円
※別途教材費全1,500円(税抜)
締 9月26日(水)

スポーツ【追加募集】
中高年向けストレッチと
ジャズダンス

K&Kパッション
充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 10月9日~平成31年2月26日の火曜日
全10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 全10回8,000円
締 9月20日(木)

スポーツ【追加募集】
ストレッチ&太極拳
(入門・24式)

SPTC(下落合公園太極拳倶楽部)
深くゆっくりとした呼吸と太極拳の動きで、心身の緊張をほぐし、しなやかなカラダを目指しましょう!

日 10月7日~平成31年2月17日の日曜日
全10回 9:10~10:10
場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
対 どなたでも 10名
料 全10回3,000円
締 9月14日(金) ※先着順

趣味【新規】
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。プロ講師がやさしく指導します。

日 10月18日~平成31年1月31日の木曜日 全8回
A:13:10~14:55 B:15:05~16:50
場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
対 どなたでも 各24名
料 A・Bとも 全8回6,000円
締 9月20日(木)

趣味【追加募集】
陶芸・ビーズ・水引など
楽しい教室!

手作りART
陶芸(茶碗・皿・雛人形)、水引(クリスマスツリー)、編み物・ビーズ・バッグなど色々習えて満足な作品が完成。大人一人参加、親子歓迎、初心者OK

日 10月7日~平成31年2月17日の日曜日
全10回 9:00~12:00
場 住吉町生涯学習館(住吉町13-3)
対 小学生以上
(ひとりでの参加は小学4年生以上) 5名
料 1回1,300円(材料費含)
締 9月20日(木)



料理【追加募集】
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べます♪
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 10月7・28日、11月11・25日、
12月2・16日、平成31年1月20・27日、
2月17・24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 8名程度
料 全10回12,000円(材料費含)
締 9月21日(金)

合唱【追加募集】
何でも歌う楽しい仲間!
新宿えのき合唱団

楽譜が分からなくても大丈夫!♪~唱歌・童謡
もお馴染みの歌もクラシックも楽しく一緒に♪

日 10月6日~平成31年3月2日の土曜日
全10回 9:30~12:00
場 榎町地域センター(早稲田町85)
対 どなたでも 30名
料 1回750円 ※別途資料代
締 9月21日(金)

青少年合唱【追加募集】
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、実績ある先生方の指導のもと、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 9月29日~平成31年1月26日の土曜日
全10回 14:00~16:00
場 赤城生涯学習館(赤城元町1-3)・津久戸小学校(津久戸町2-2)
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)
締 9月8日(土)



高齢者教養講座【追加募集】
新生大学院
(高齢者学習 戸山金曜コース)

新宿区高齢者学級連合会
歴史・文学・時事問題などを楽しく学ぶとともに、仲間との交流を深めて、生き甲斐と健康を追究していこう!

日 10月5日~平成31年2月1日の金曜日
全10回 13:30~15:30
場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
対 55歳以上の方 40名
料 全10回3,000円 ※別途資料代全10回100円
締 9月20日(木)

高齢者教養講座【追加募集】
中高年の為の一般教養講座
住吉月曜コース

きのえね会
文学、歴史、法律、経済、時事問題、健康問題などを幅広く楽しく学習し、友を得、心豊かに生きよう。

日 10月15日~平成31年2月25日の月曜日
全10回 13:30~15:30
場 住吉町生涯学習館(住吉町13-3)
対 概ね50歳以上の方 10名
料 全10回3,000円
締 9月14日(金)

高齢者教養講座【追加募集】
一般教養講座・
戸山水曜コース

戸山みのり会
幅広く学び教養を高めると共に、健康の増進と会員相互の親睦を図り、第二の人生を楽しんでみませんか。

日 9月19日~平成31年2月6日の水曜日
全10回 10:00~12:00
場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
対 概ね50歳以上の方 35名
料 全10回3,000円
締 9月5日(水)

高齢者教養講座【追加募集】
一般教養講座・
戸山木曜コース

戸山平成会
歴史・文学・時事問題など広いジャンルを学び、名園・旧蹟を訪ね、会員相互の懇親を通じ、ともに健康ファーストでよい思い出をつくりましょう。

日 9月27日~平成31年2月21日の木曜日
全10回 10:00~12:00
場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
対 原則50歳以上の方 20名
料 全10回3,000円
締 9月15日(土)

お知らせ

募集 第17回ピポ・ユニバーサル駅伝 選手&ボランティア募集!

当日、小学生・65歳以上・障がい者・フリースタイル・ボランティアの混成でチームを編成、タスキをつなぎます。速さを競うのではなく、主催者が用意した予想タイムに一番近いチームが優勝です(賞品有)。駅伝の後は交流会(昼食付)で楽しみましょう。

日 9月24日(月休)9:00受付(11:00駅伝スタート)
場 集合: 明治神宮外苑絵画館前広場
会場: 明治神宮外苑周回コース
※交流会会場: 新宿区立四谷第六小学校(大京町30)
料 一般1,000円 小中学生500円
※選手・ボランティアとも同額。昼食代込

日 9月7日(金)必着。はがき、Eメール、Faxのいずれかで、記載例(3面)のほか、出場希望部門(小学生・65歳以上・障がい者・フリースタイル・ボランティアのいずれか)を記入し、NPO法人コミュニケーション・スクエア21へ。
※支援を必要とする方は内容も記入。

どうぞ・ありがとうの
心地よさでユニバーサル社会を目指そう
障がいの有無や年齢、国籍を超えて
支えあい交流するイベント!



主催 NPO法人コミュニケーション・スクエア21
共催 (公財)新宿未来創造財団
申問 NPO法人コミュニケーション・スクエア21 ピポ駅伝事務局
〒160-0011 新宿区若葉2-5-16 向井ビル3F (株)ヒューマン・リサーチ内
Tel 03-3350-1388(平日のみ) Fax 03-3358-4002
✉staff@npcs21.com

誰でも参加できるスポーツ大会

新宿区コミュニティスポーツ大会 地区大会

優秀な成績を収めたチームは12月9日(日)に新宿コズミックセンターで開催される中央大会に参加できます。

種目 ユニカール、輪投げ、ビーチボールバレー、その他お楽しみ種目※参加資格や申し込み方法などはお問い合わせください。 問 地域交流課 Tel 03-3232-5121

四谷地区	10月14日(日) (四谷中学校)	戸塚地区	10月 7日(日) (戸塚第二小学校)
筆筍地区	11月25日(日) (牛込第一中学校)	落合第一地区	11月 3日(土祝) (落合中学校)
榎地区	10月14日(日) (早稲田小学校)	落合第二地区	10月21日(日) (落合第六小学校)
若松地区	10月28日(日) (余丁町小学校)	柏木地区	11月 4日(日) (西新宿中学校)
大久保地区	10月28日(日) (大久保小学校)	角筍地区	11月11日(日) (西新宿小学校)

外国人のための親子日本語教室

お父さん、お母さんのための託児付きの教室です。

日 2学期 9月15日~11月17日 毎週土曜日開催 各学期10回 10:00~12:00 場 大久保小学校
3階つつじルーム(大久保1-1-21) 対 日本語入門~初級レベルの親子20組、親のみの参加もOK
料 500円(全10回分)託児無料 共催 新宿虹の会 申 8月22日(水)~先着順。

✉chiiki@regasu-shinjuku.or.jp、郵送のいずれかで新宿コズミックセンター 地域交流課へ。

①お名前(ふりがな)、②子の名前(ふりがな)、性別、年齢、③よく使う言葉(いくつでも)、④国籍、⑤住所、⑥電話番号(Fax)を明記してください。

問合せ: 日本語: 地域交流課 03-3232-5121 英語: 03-5272-5060 中国語: 03-5272-5070
韓国語: 03-5272-5080