



oh! レガス

新宿ニュース

3月20日号

www.regasu-shinjuku.or.jp

「レキシ」「ガくしゅう」「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!
新宿で活動するスポーツ・生涯学習団体の皆さまの活動や、レガス新宿の取り組みをご紹介します。
新しい趣味や興味のきっかけを、見つけに行きませんか?



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。

4/6土
9:30~15:30

レガスマツリ 2019

Pick up!

DRONE IMPACT CHALLENGE!

~未来の地域を支える
子どもたちのために!~



親子初心者を対象にしたドローン飛行操縦体験です。ドローンの正しい操縦法や操縦技術を体験し、ドローンレースも挑戦しよう!

時間 ①10:00~10:30 ②11:00~11:45
③13:00~13:30 ④14:00~14:45
⑤15:00~15:30 ※各回定員30名

事前申し込み・当日申し込みの両方があります。
参加方法については、2面をご確認ください。

場所 新宿コズミックセンター

演出振付家PARTY・イシバ氏による ダンスワークショップ



〈NHK〉2020応援ソング「パプリカ」をおどって、みんなでオリンピック・パラリンピックを盛り上げよう!

時間 11:00~12:00

場所 大久保スポーツプラザ 3F児童遊戯室

そのほかにも、
楽しいイベントもりだくさん!!

- スポーツ** 話題のスポーツに挑戦!
スラックライン・スラックレール体験
- 文化** 都会に浮かぶ満天の星に癒される。
プラネタリウム☆フェスタ
- 芸術** 防災を楽しく学ぼう!!
ワセオケ避難訓練コンサート
- 子ども** 見つけたお宝はプレゼント♪
テントの中で宝探し!
- 歴史** 武将の気分を味わおう!! 甲冑体験
漱石のことばを、読書のお供に。
オリジナルしおりづくり

花苗の無料プレゼントもあります!!



甲冑体験



しおりづくり



スラックライン

イベント会場

新宿コズミックセンター Tel 03-3232-7701

大久保スポーツプラザ Tel 03-5285-1477

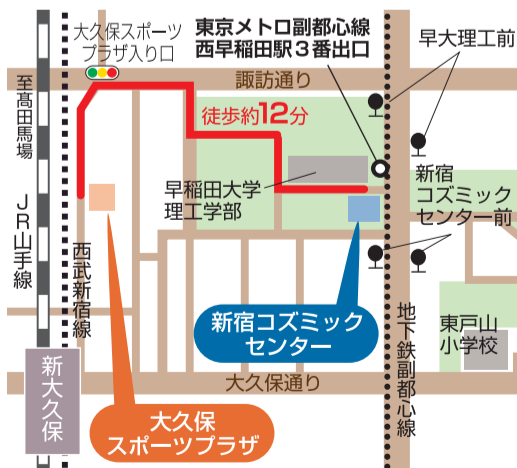
新宿文化センター Tel 03-3350-1141

新宿歴史博物館 Tel 03-3359-2131

●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



新宿コズミックセンター：西早稲田駅(東京メトロ副都心線)下車徒歩3分



無料巡回バスあり!

時刻表などの詳細は3面をご覧ください。

イベントの詳細は2~4面
をご覧ください!!





新宿コスミックセンター

(大久保3-1-2) Tel 03-3232-7701

※時間の表記がないものは、9:30~15:30で実施。

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]

展示・紹介

3F 大会議室

支援者バンク・人材ネット紹介

新宿区の生涯学習指導者・支援者バンク制度&人材ネットを紹介します。

2F 大体育室

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会気運醸成コーナー

競技種目をパネルで紹介いたします。

協力 新宿区生涯学習スポーツ課
東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課

ウォーキング活動紹介

ウォーキング協会の日ごろの活動を紹介いたします。

時間 10:00~15:00

協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会

NPO ってなあに?

NPO団体の活動紹介などをパネルで紹介いたします。体験ワークショップもあります。

協力 新宿NPOネットワーク協議会

きのえね会活動紹介

戸山生涯学習館を中心に活動している「きのえね会」の、日ごろの活動を紹介いたします。

協力 きのえね会

3F 廊下

新宿青年教室の紹介

知的障がい者の余暇支援教室「新宿青年教室」の活動を紹介します。

国際交流事業の紹介

ドイツツッテ区との青少年交流事業や、多文化交流事業などを紹介します。



2F 多目的室前アートギャラリー

生涯学習館紹介コーナー

戸山生涯学習館、赤城生涯学習館、住吉町生涯学習館、北新宿生涯学習館、西戸山生涯学習館の紹介、活動団体を紹介します。

2F ロビー

耐震診断・耐震補強相談会

区の耐震化支援事業を紹介いたします。

時間 10:00~15:00

団体 新宿区都市計画部防災都市づくり課

スポーツ

2F 大体育室

体力テストコーナー

簡単な体力テストで、あなたの体力度をチェック!

ポッチャ体験コーナー

東京2020大会パラリンピック競技実施種目・ポッチャの体験ができます。

協力 新宿区スポーツ推進委員協議会

ユニカール体験コーナー

ユニカールを体験してみませんか?ユニカールのルールからストーンの投げ方などお教えします。

協力 新宿区ユニカール協会



1F 弓道場

弓道体験会(中学生以上対象)

経験者、未経験者を問わず、直径100cmの的大的への中を楽しむ。

時間 10:00~

協力 新宿区弓道連盟



レガスマツリ2019弓道体験終了後、無料開放となります。

時間 16:00~22:00

DRONE IMPACT CHALLENGE!

~未来の地域を支える子どもたちのために!~

親子を対象にしたドローン飛行操縦体験です。正しいドローンの使い方、操縦技術を体験し、グループ対抗のドローンレースにも挑戦しよう!

時間 ①10:00~10:30 ②11:00~11:45

③13:00~13:30 ④14:00~14:45

⑤15:00~15:30

定員 各回30名

参加方法 ②、④は事前申込(3月22日(金)より新宿未来創造財団ウェブサイトにて申し込み開始。先着順。3月29日(金)申し込み締切。)①、③、⑤は当日受付(開始時間10分前から受付)となります。なお、②、④で空きがある場合、当日受付を行います。

協力 FPV ROBOTICS INC.

幼児体育室

終日無料開放!

未就学児のお子さまと保護者の方が、ボールプールや遊具で遊ぶことができます。

時間 9:30~22:00

※小学生、中学生は入場不可。

プール(25mプール・幼児用プール)

終日無料開放!

プールと幼児体育室を1日無料開放します。温水プールでココロもカラダもリフレッシュ!!

時間 9:00~22:00(入場は21:30まで)

※プールの利用条件については新宿未来創造財団ウェブサイトをご確認ください。

戸山公園(箱根山地区 戸山2-7)

春爛漫!箱根山の頂目指して!GO!GO!!

標高44.6m!四季折々の彩と歴史が詰まった箱根山!!登頂者には登頂証明をプレゼント!

時間 10:00~15:00

協力 都立戸山公園サービスセンター

スポーツ施設無料開放 プール・幼児体育室…終日無料開放 弓道場…イベント終了後無料開放

体験・その他

5F 中研修室

東洋医学でいきいき健康術

きいて納得!東洋医学でいきいき健康生活!区民公開講座では皆さんに耳よりの情報をお届けします。

区民公開講座

①解剖学者の語る姿勢と健康

時間 12:00~13:20

講師 河野俊彦

②家でできる肩こり解消術!

時間 13:40~15:00 講師 古海博子

無料はり治療体験コーナー

レガスマツリ特設施設で施術体験!10分ほどで施術完了!気軽に体験できます!!

時間 10:00~15:00

協力 (公社)東京都鍼灸師会新宿支部

3F 大会議室

知的障がいの疑似体験

疑似体験を通じて、障がいを理解するワークショップです。

時間 10:00~15:00

協力 新宿区手をつなぐ親の会キャラバン隊Winds



姿勢・重心・筋肉のバランス測定

「逆ストレッチ」など各種専門3人による体験レッスン

時間 10:00~15:00

協力 逆ストレッチZOZA ※人材バンク

3F 小会議室

30分で分かるマージャン教室

今やマージャンも頭脳スポーツ!はじめてでもOK!私たちと楽しく脳トレしましょう!!

協力 健康マージャンサークルらくじゃん

玄関前広場

春のお花、苗木配布コーナー

レガスマツリガーデニングクラブが丹精込めて育てた苗木をお配りします。

時間 10:00~なくなり次第終了

協力 レガスマツリガーデニングクラブ



玄関前広場

レガスマツリと桜めぐりウォーク ※現地解散

新宿コスミックセンターをスタートし新宿歴史博物館までの約8kmを散策しながら歩きます。新宿のこんなところ、あんなところ、新しい出会いがあなたを待っています。

時間 9:00~12:00(受付8:40~) 協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会

B1F 小体育室

レガスポ!無料体験プログラム *高校生以上対象

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お試しあれ!事前申し込みは不要!受付は当日小体育室前で行います。プログラム開始後の参加はできないので要注意!!

コンディショニングストレッチ

自身の体重を利用し、カラダ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。

時間 10:00~11:00(受付9:40~9:55)

定員 70名(先着順) 講師 高橋優美

ゆっくりヨガ

ゆっくりとした動きで無理なくヨガのポーズを行います。心身全体のコンディショニングを整えましょう。

時間 13:00~14:00(受付12:40~12:55)

定員 50名(先着順) 講師 足立かおり

2F 休憩コーナー

ダイバーシティウォールパズルアートに挑戦!

目の前の素材に好きな色をつけ、巨大なパズルアートを完成させよう!猫ハスタイルで描けば、あなたの世界が変わる!

協力 (社福)新宿障害者福祉協会

猫沢八郎(アーティスト)

2F 大体育室

自然遊び体験、AED体験コーナー

自然物を使ったおもちゃクイズで自然の面白さを体験!

時間 12:00~15:30

協力 野外教育事業所ワンバク大学

木組みの取り外し・組み立て体験

日本が世界に誇る伝統、木造建築の木組みの素晴らしさを体験できます!

団体 木組み博物館(新宿ミニ博物館)

2F 多目的室

日本の文化「和」体験コーナー

きもの着用体験

振袖や七五三のきものを実際に纏ってみませんか?

手づくりコーナー

髪飾りや袋物づくりが体験できます。

作品販売

小物ほか手づくり品の販売もあります。

費用 200円~500円程度

協力 NPO法人日本文化支援普及協会

華道・茶道体験コーナー

①いけ花体験教室

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でも安心してご参加いただけます。

時間 11:00~12:00 13:30~14:30

定員 各回10名

(※事前申込制、当日空きがある場合のみ参加可)

花材費 1,200円(生花代含)

気軽に茶道を体験してみませんか?直接会場へお越しください。

②抹茶でホット!とひと息

時間 10:30~12:00 13:30~15:00

定員 各回50名(先着順) 茶菓代 300円

協力 新宿区花道茶道協会



B1F 多目的ひろば

わくわく、ドキドキキー輪車乗車体験コーナー

乗ってみよう!やってみよう!わくわく、ドキドキキー輪車乗車体験!!

時間 ①10:00~ ②11:00~ ③13:00~

④14:00~(各回約50分)

※途中参加不可。

各回開始時間までにお越しください

協力 牛込一輪車クラブ



骨盤体操

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~1歳までの乳幼児同伴可。

時間 11:30~12:30(受付11:10~11:25)

定員 55名(先着順) 講師 岡田由記子

ウェルネスボクシング

※室内運動靴持参

軽快な音楽のリズムに合わせて、ボクシングの動きにキックの要素も取り入れ、アクティブにカラダを動かす本格的な脂肪燃焼プログラムです。

時間 14:30~15:30(受付14:10~14:25)

定員 50名(先着順) 講師 里見昌斗

販売・ワークショップ

2F 大体育室

占い、アクセサリ販売

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。

協力 天猷宮〜サロン・ドゥ・スコピオン〜

布小物&販売・手芸ワークショップ

楽しいワークショップが色々あります!

協力 ANJI

ソーパークーピングワークショップ

彫刻刀で簡単!安心!石鹸でお花のオーナメントを作ります。作品販売もあります。

費用 500円(ワークショップ参加費)

協力 わんぷっと

玄関前広場



OYATSU・SHOPたこぼうず

つくりたてのたこ焼きの実演販売です。一度食べた忘れられない味になるかも!

協力 OYATSU・SHOPたこぼうず

ヒレかつサンド販売!

揚げ物弁当の販売

お店と同じ味!さばてんのヒレかつサンド販売、揚げ物(とんかつ)弁当をお届けします。

時間 11:30~15:30

協力 新宿さばてん大久保二丁目店

1F ロビー物販スペース

沼田市産農産物、特産物の販売

群馬県沼田市より、皆さんに新鮮な野菜や特産物をお届けします。

協力 群馬県沼田市

手づくりカレーパンの販売

日ごろ生涯学習館で活動しています。こだわりの逸品をご賞味あれ!

時間 11:00ごろ~売り切れ御免!

費用 100円

協力 男子厨房に入ろう会

福祉作業所自主製品の販売

福祉作業所のメンバーが一生懸命つくった手づくり商品を販売します。

協力 (公財)新宿区勤労者・仕事支援センター

クッキー・パウンドケーキの販売

美味しい手づくりクッキー、パウンドケーキ、一度食べたら止められないかも!!

協力 新宿第二あした作業所



プラネタリウム

8F

プラネタリウム☆フェスタ in レガスマ祭り2019

満天の星の下、バリアフリープラネタリウム「星時間~春~」、星空CDコンサート、「星空むかしがたり」をお楽しみください。

無料



11:00 バリアフリー「わくわくプラネタリウム」

星時間~春~

未来はボくらがつくるんだ!22世紀のものがたり

協力 @字幕サークル 字幕付き、ヒアリングループ設置あり

12:30 究極の満天体感 イージーリスニング 星空CDコンサート

14:00 親子向け星空イベント「星空むかしがたり」

絵本の投影と三味線の生伴奏つき。

和の音楽と送る不思議な昔がたり。

出演 月灯座

よみ語り 澤雪絵(浪曲師 新宿区民)

沢村美舟(三味線)



澤雪絵



沢村美舟

定員 各140名(先着順。全席自由)

※小学3年生以下は要保護者同伴

各公演開演1時間前から入場整理券を8階プラネタリウムロビーにて先着順で配付します

※各約45分、開場は開演15分前

協力 レガスマプラネタリウムボランティア



ステージパフォーマンス

1F ロビーパフォーマンス

時間

2F 大体育室 ステージパフォーマンス

オープニングセレモニー

9:30

かつぼれ新宿駒乃会

江戸時代より伝わる粋な踊りを踊ります!歯切れの良い音色でからっと底抜けに明るい歌と踊りを楽しんでください!!

10:00

やさしいフラ

楽しいことが好きなメンバーが、日ごろの練習の成果を発表します。

舞はんど舞らいつ

聴者もろう者もみんな楽しく手話ダンス!まるで聴こえているかのようなろう者のダンスは必見です!

10:30

スクエア

年少から中学生の元気なチアガール☆ダンスをお楽しみください。

10:50

Classicalバレエアカデミー

幼児から小学生がバレエを披露します。

スコットホールゴスペルクワイヤ

会場の皆様に素敵なゴスペルをお届けします!

11:00

NANI KAI RG ナニカイ新体操クラブ

大好きな新体操を元気いっぱいお届けします。

ひまわり(手話ダンス)

知的障害の方々と保護者、ボランティアさん、皆で元気に楽しく手話で踊ります。

11:30

藤貴会

日本舞踊の団体です。日ごろの練習の成果を、思いっきり舞います。

11:50

Angels

新宿区を中心に活動しているチアリーディングチームです。子どもたちのチアダンスをお楽しみください。

12:00

クロマチック新宿合奏団

ハーモニカの合奏団、クロマチック新宿合奏団です!素敵な音のハーモニーをお聞きください!



12:10

レッツフラ

息もピッタリ、素敵に踊ります。



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お楽しみください。

12:30

四谷フラダンスの会

息のあったメンバーのフラダンスをお楽しみください。

12:40

13:00

13:10

Smile Rings

年中さんから小学5年生までのメンバーが、ダンスを披露します。

SDC(Shinjuku Dance Crew)

レガスポ!で培った、私たちが今できる最高のダンスパフォーマンスを披露します!

13:30

フラサークル ナーマヌホオノイカラー

フラダンスの愛好家が集まったグループが、息の合った舞をお届けします。



桜中会

箏曲演奏、曲目「赤い花束」ほかを皆様にお届けします。

14:00

Laster

新体操のリボンなどを使った演技、柔軟性にもご注目ください。

14:20

西戸山トワローズ

バントワリングによる演技をご覧ください。

14:30

子ども

1F 第一武道場

放課後子どもひろば体験

- ・プラバン
- ・ステンドグラス
- ・工作



・ぬりえ・お絵かきコーナー

(幼児も参加可能)

・頭脳スポーツ

(将棋・囲碁・どうぶつ将棋)

小学校放課後子どもひろばの楽しさを紹介。

各校の登録受付も行います。

時間 10:00~



LaQであそんじゃおう

大人気のパズルブロックLaQで遊んでみよう。

時間 10:00~

協力 ヨシリツ(株)

1F 第二武道場

木の工作

木片を使って家や乗り物をつくろう

時間 10:00~

協力 NPO法人東京児童文化協会

テントの中で宝探し!

テントに隠されたお宝を見つけよう!

見つけたお宝は持ち帰ることができます。(幼児も参加可能)

時間 10:00~ 協力 新宿子ども劇場



虹色スコープをつくろう!

科学工作

時間 10:00~

協力 東工大Science Techno

スライムをつくろう!

昨年度大人気だったスライムづくりを今年も実施します(材料がなくなり次第終了)

時間 10:00~

無料巡回バス時刻表

各発時間	新宿コスミックセンター	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
9時	00 30	10 40	30	00 45	15
10時	15 45	25 55	00 45	15	00 30
11時			15	30	45
12時	00 30	10 40	30	00	15
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。



新宿歴史博物館 (四谷三栄町12-16)

Tel 03-3359-2131 時間 9:30~17:30(入館17:00まで)

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「新宿の遺跡2019
特集尾張徳川家戸山屋敷とその周辺」

ギャラリートーク

所蔵資料展担当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 ミュージアムショップ

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

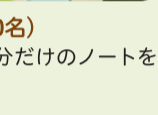
閲覧室

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(対象:小学生~)

時間 9:30~15:30(昼休憩有)

協力 新宿区硬式庭球連盟
小学生歓迎
ラケットの貸し出しあり
※雨天・強風中止



和室

寄席特別編

時間 10:30~11:30(10:00開場)

出演 立川談修
500円、全いす席、先着60名、
申込不要、当日直接現地へお越しください



プラザコンサート

時間 13:30~14:30(13:00開場)

出演 迫香緒里
全いす席、先着60名、
申込不要、当日直接現地へお越しください
まつりスペシャル託児サービス有り



集会室

卓球台貸し(対象:小学生~)4台

時間 9:30~13:20

① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20
③ 11:30~12:20 ④ 12:30~13:20
50分入替制 ラケット貸し出しあり

卓球道場(対象:小学生~)3台

時間 13:30~15:20

協力 新宿区卓球連盟
① 13:30~14:00
② 14:10~14:40
③ 14:50~15:20
ラケット貸し出しあり。動きやすい服装、
室内履き不要
当日受付、先着順、各回定員12名



多目的ホール

スラックライン、スラックレール体験

体幹・バランス
感覚が鍛えられる
今話題のスポーツ。
小さなお子様や
ご年配の方にも安心な床に直接置くスラック
レールもあり。
時間 10:00~15:00
協力 (一社)スラックライン推進機構



ロビー

他 花苗無料配付(先着100名)

新宿を花いっぱい!花苗プレゼント

時間 10:00~

協力 大久保
ガーデニングクラブ



児童遊戯室

パントマイム体験 (先着20名)

2020応援ソング「パプリカ」をおどろう

米津玄師プロデュース
による2020応援ソング
「パプリカ」の振付をイ
シバ氏が楽しく指導
時間 11:00~12:00
協力 パーツ・イシバ



他 託児サービス

定員 10名

対象 生後6カ月からの
未就学児

時間 12:30~15:30

①おむつ ②着替え
③タオル ④飲み物をまとめてひとつの袋
に入れて、保育士にお渡しください。ご利用
は各プログラム利用時間のみ。体調のすぐ
れないお子様はご予約できません。



林芙美子記念館 (中井2-20-1)

Tel 03-5996-9207 時間 10:00~16:30(入館16:00まで)

他 観覧無料

全国文学館協議会共同展示
「林芙美子記念館からのメッセージ」

他 刊行物2割引

新宿歴史博物館発行の刊行物を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(無くなり次第終了)

利用者へのお茶のサービス
時間 10:00~

絵手紙体験

画材はご用意します
時間 10:00~12:00

記念館ガイド

記念館の解説
時間 10:00~16:00



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

画材はご用意します
時間 10:00~12:00



お茶のサービス(無くなり次第終了)

利用者へのお茶のサービス
時間 10:00~

アトリエガイド

アトリエの解説
時間 10:00~16:00

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

新宿歴史博物館発行の刊行物を2割引で
販売



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(入館16:00まで)

絵手紙体験

画材はご用意します
時間 10:00~12:00



お茶のサービス(無くなり次第終了)

利用者へのお茶のサービス
時間 10:00~

アトリエガイド

アトリエの解説 時間 10:00~16:00

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

新宿歴史博物館発行の刊行物を
2割引で販売



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)

出演 指揮:寺岡清高
演奏:早稲田大学交響楽団

演目 モーツァルト作曲
交響曲第41番「ジュピター」ほか
全席自由 入場無料



小ホール

新宿文化センター落語会

立川吉幸・春風亭柳若二人会

時間 17:30開演(17:00開場)

出演 立川吉幸・春風亭柳若
(共に二席ずつ)

全席自由 800円
新宿文化センターのみ取扱い



漱石山房記念館 (早稲田南町7)

Tel 03-3205-0209 時間 10:00~18:00(入館17:30まで)

1F・2F

再現展示室・2階展示室

他 観覧無料・記念品配布

特別展「漱石と鈴木三重吉 広島への加計
正文との交流を軸に」開催中
観覧者全員に記念品(絵はがき)を配付
時間 10:00~18:00

ギャラリートーク(2階展示室)

当館学芸員が開催中の特別展を解説

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(書齋)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

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
時間 10:00~17:30

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(ラストオーダー17:00)

B1F

講座室

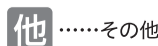
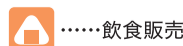
他 オリジナルしおりづくり

漱石のことばの入ったし
おりを手づくり
時間 10:00~15:00



他 DVD NHKドラマ

「夏目漱石の妻」上映
平成28年9月~10月に放映されたドラマ
をご覧ください。
時間 10:00~17:00



生涯スポーツ、グラウンド・ゴルフを楽しもう

グラウンド・ゴルフ初心者教室

グラウンド・ゴルフはゴルフをアレンジしたスポーツです。ルールは簡単で、どなたでも気軽にいつでも、どこでも、いつまでも楽しめるスポーツです。生涯スポーツとして、楽しく健康づくりに、初めての方でもお気軽にご参加ください。

日 4月8日(月) 10:00~12:00 場 戸山多目的運動広場(戸山3-2)

対 どなたでも 定 20名(多数抽選) 料 ¥200円

主催 新宿区グラウンド・ゴルフ協会

申 ①講座名②〒・住所③氏名(ふりがな)④電話(Fax)⑤年齢⑥性別⑦その他(経年数)を記載の上、電話・Fax・Eメールにて各開催日の3日前までにお申し込みください。中止の場合は参加者全員に開催2週間前までに連絡します。用具貸し出し有。動きやすい服装でご参加ください。

問 〒160-0022 新宿区新宿6-13-10-907 新宿区グラウンド・ゴルフ協会
伊藤 Tel 03-3341-8649(Fax同)、✉mrjnj366@ybb.ne.jp



みんなで楽しくプレーしましょう!

初心者フットサル教室(第1期)

ボールの蹴り方、止め方などの基本をていねいに指導します。これからフットサルを始めたい方や、初心者の方にもピッタリ。ミニゲームもあります。女性参加者も大歓迎!

日 5月24日~7月26日の毎週金曜日(全10回) 20:00~21:30

場 新宿コズミックセンター 2階大体育室

講 新宿区サッカー協会フットサル委員会所属チーム

対 区内在住・在勤・在学(高校生以上)の方 定 25名(多数抽選)

料 全5,100円 ※欠席時の返金なし 申 4月26日(金)必着

はがき に記載例(下段)のとおり記入のうえ、新宿コズミックセンターへ。 WEB

※新宿区在住・在学の方はその名称と住所を必ずご記入ください

※当選者のみ、5月10日(金)までに郵送にて返信



一步一步、健康づくり 健康ウォーキング情報

レガス健康ウォーキングレガスまつり2019 無料
レガスまつりと桜めぐりウォーク 約8km

日 4月6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前(大久保3-1-2)

最寄駅:東京メトロ副都心線「西早稲田駅」出口3

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▶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(四谷三栄町12-16)

最寄駅:東京メトロ丸の内線「四谷三丁目駅」、都営新宿線「曙橋駅」

※新宿コズミックセンターまでシャトルバスが出ます。

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)

NPO法人新宿区ウォーキング協会第170回例会
ありがとう 平成 約10km

日 4月9日(火)受付:8:40~9:00 (解散12:30頃予定)

集合 行幸通り中央通路出口D2付近

最寄駅:東京メトロ千代田線「二重橋前駅」、都営三田線「大手町駅」

コース 行幸通り(スタート)▶和田倉噴水公園▶東京駅▶日本橋兜町▶坂本町公園▶平成通り▶佃大橋▶月島▶あかつき公園▶波除神社▶汐留▶桜田公園(ゴール)

解散 桜田公園(港区新橋3-16-15)

最寄駅:JR、東京メトロ銀座線、都営浅草線「新橋駅」

料 ¥400円

問 NPO法人新宿区ウォーキング協会
Tel 090-3217-4109

いきいきウォーク新宿 無料
神田川沿いの遊歩道を歩く 約5.5km

日 4月26日(金)受付:9:10~9:30 (解散12:00頃予定)

集合 角筈地域センター(西新宿4-33-7)

最寄駅:都営大江戸線「都庁前駅」A5出口

コース 新宿中央公園(スタート)▶熊野神社▶十二社通▶成子天神下▶淀橋▶神田上水公園▶小滝橋▶せせらぎの里公園▶清水川橋公園(ゴール)

解散 清水川橋公園(下落合1-1)

最寄駅:JR、西武新宿線、東京メトロ東西線「高田馬場駅」

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

体育施設利用のお知らせ

都立新宿山吹高校 体育施設等の利用登録

学校活動時間外に、体育施設などをスポーツや生涯学習活動の場として利用できます。

【屋内プール】… 個人利用

料 利用登録料として一般2,000円、中学生以下500円

登録時必要なもの

- ・利用登録料
- ・本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
- ・加入している損害保険会社がかかるもの(プール事故対応の保険であること)

※登録申込時に「スポーツ安全保険」に加入申込できます(一般1,850円(65歳以上1,200円)、中学生以下800円)

【大・小体育室、ルーフグラウンド(テニスコート)、クラブハウス】

… 団体利用・10名以上

料 使用電気代を負担いただきます

初回抽選日(4~6月分)は4月16日(火)18:30~です。

登録時必要なもの

- ・団体責任者の本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
- ・新宿区内在住の方はそれを証明できるもの(在勤証明書など)
- ・団体責任者の印鑑および団体構成員の名簿
- ・団体で加入している損害保険加入控の写し

※クラブハウスのみ利用する場合は、損害保険への加入は不要です

申 新宿コズミックセンター1階窓口にて受付

受付開始日 4月1日(月) 問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701

平成31年度利用のご案内

上智大学真田堀運動場

(千代田区紀尾井町7-1)

大学使用時を除く4月~12月の日曜日にご利用いただけます。

料 【野球場】(硬式野球可)1時間1,400円

【サッカー・ラグビー場】1時間1,800円

(時間帯により別途照明料1時間2,200円)

利用日の5日前までに、上智大学発行の振込依頼書でお振り込みください。

対 新宿区・港区・千代田区内在住または在勤の団体(在学は対象外)

申 毎月抽選会にて、翌月分の利用を決定します。

抽選会 日 時: 対象月の前月の第4水曜日

10:00抽選開始(9:30開場)

※時間厳守

会 場: 新宿コズミックセンター

3階大会議室

持ち物: 団体代表者の対象区内在住・在勤が確認できる書類(運転免許証・健康保険証など)

※代理人が参加される場合は、代表者の在住・在勤確認(コピー可)と代理人ご本人の確認が必要です。

問 スポーツ課 Tel 03-3232-7701

広告スペース

レガスパーク

この春あなたも健康マージャンデビュー!
初めての人向け。新宿区区民事業で200人が参加した楽しく脳トレできる大人気講座です
4/16スタート全8回¥12000火曜2~4時
☎09081764662mikami.class@gmail.com
三上までお気軽に問い合わせ下さい4/5メ切

中高年のための初級英会話
場所: 四谷地域センター11階新宿御苑駅
日時: 土曜日10:30~12:00
費用: 月4000円 入会金2000円
03-3267(7206)岩崎迄

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

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

新宿区吹奏楽団 第30回定期演奏会
4月21日(日)開演 13時30分(開場 13時)
新宿文化センター 大ホール 入場無料
招待演奏 新宿区立落合第二中学校 吹奏楽部
当日直接会場へ 問合せ:090-2244-6477 大津
http://www.doremi.or.jp/shinjuku/
お問い合わせは直接各ご連絡先まで>>>>

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 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

②同企画・運営

③ステージ音響・照明など

プラネタリウムや音楽に関心のある方、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も歓迎します。

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



申込方法

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。
- 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かねます。
- 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。

郵送

はがき 往復はがき

記載例

- ①申し込み講座名・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)

①お申し込みいただく講座によって、はがき(62円)の場合と、往復はがき(124円)の場合があります。

インターネット

WEBのマークのついた講座が対象です <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/>

あて先

- 〒169-0072 新宿区大久保3-1-2 新宿コズミックセンター (地域交流課・子ども支援課・スポーツ課)
- 〒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

往復はがきの場合

往信(表) 返信(裏)

申込先 記入しない

返信(表) 往信(裏)

お名前住所 お客様の記載例

新宿コズミックセンター スポーツプログラム

あなたの健康づくりを応援します!

レガスポ!

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
¥ 400円/1回(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)。
 ※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にスポーツ課へ電話でお申し込みください。

平成31年4月からのご案内

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

曜日	受付時間	時間	講座名	案内表示	講座内容	定員	
月	1	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
	2	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
	3	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
	4	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
	5	10:35～10:50	10:55～11:55	ヨガエクササイズ		体幹を意識したポーズを集中的に行い、筋力アップ、柔軟性の向上を目指します。しなやかで力強い身体づくりを!	40名
	6	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!	50名
	7	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	8	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	9:10～ 9:25	9:30～10:30	親子3B体操 1歳～未就学児対象		乳幼児期の子ども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。※対象は歩き始めた1歳児から未就学児まで	30組
	10	10:35～10:50	10:55～11:55	産後ヨーガ	女性	産後の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 ※乳幼児同伴は生後2カ月から1歳6カ月まで	40名
	11	10:35～10:50	10:55～11:55	3B体操 大人向け対象		音楽に合わせて3B(ボール・ベル・ベルター)用具を使いながら、様々な運動をするコースです。代謝をUPし健康な身体づくりを! ※対象は高校生からシニアまで	35名
	12	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・アクアピクス”で、「ほぐす・燃やす・ひきしめる」を体感します。	35名
水	13	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、伸びやかにゆったりと動きます。	70名
	14	9:10～ 9:25	9:30～10:30	健康ストレッチ	託	筋肉のこばりをほぐし、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
	15	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
	16	9:10～ 9:25	9:30～10:30	コンディショニングヨガ	託	初めての方、マタニティの方にも無理なくできるストレッチ系ヨガです。凝り固まった筋肉を楽なポーズで緩めましょう。	35名
	17	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ーガで、出産後のボディを整え、楽しくリフレッシュ! ※乳幼児同伴は生後2カ月から1歳6カ月まで	35名
	18	10:35～10:50	10:55～11:55	リフレッシュ・ヨーガ	託	一日の始まりに、ヨー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
	19	10:35～10:50	10:55～11:55	ハワイアンフラ	託	ハワイアンのリズムにのって、心も身体もすこやかに!アロハの心で楽しく踊れます。	50名
	20	18:55～19:10	19:15～20:15	美しい姿勢をつくるヨーガ		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
	21	20:15～20:30	20:35～21:35	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
木	22	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
	23	9:10～ 9:25	9:30～10:30	ボディコントロール	託	ヨーガ・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
	24	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
	25	9:50～10:05	10:10～10:55	アクアピクス+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
	26	10:35～10:50	10:55～11:55	骨盤ピラティス	託	体の歪みや下半身の冷え・むくみ対策のエクササイズで、骨盤を整え全身をスッキリと引き締めていきます。	50名
	27	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、気持ち良く全身を動かし代謝の良い身体づくりを。	70名
	28	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
	29	12:30～12:45	12:50～13:50	バレエ・エクササイズ	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
	30	13:55～14:10	14:15～15:15	ヨーガ	託	ヨー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
	31	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
金	32	9:10～ 9:25	9:30～10:30	ベーシックヨガ	託	ヨガが初めての方、リラックスしたい方、シニアの方にもおすすめのベーシックなヨガです。	40名
	33	10:35～10:50	10:55～11:55	骨盤体操	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! ※乳幼児同伴は生後2カ月から1歳まで お子様の同伴は安全上、保護者の方から離れないようお願いいたします。	55名
	34	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
	35	13:55～14:10	14:15～15:15	癒しのフラダンス		愛溢れるハワイアンソングと共に踊る時間は、心も身体も内側から癒され、満たされます。	40名
土	36	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
	37	9:00～ 9:15	9:20～10:20	ブレス・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
	38	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
	39	10:30～10:45	10:50～11:50	ゆっくりヨーガ		スローな動きで、無理なくヨー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
	40	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)

筋トレでなりたいたい身体を手に入れよう!

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8日~7月10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 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8日~7月10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

3 体幹ストレッチ

軸を整えアクティブな身体を毎日より快適に!

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。
日 5月7日~7月16日の毎週火曜日(全10回) 12:45~13:45 ※5月14日は休講
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

4 リラクゼーションヨーガ

1日の終わりに心と体の疲れを取り除く

ヨー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8日~7月17日の毎週水曜日(全10回) 20:20~21:20 ※5月15日は休講
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

5 大人のバレエ ~初級~

大人からはじめるバレエ。目標は踊りを楽しむ!

入門クラスよりステップアップしたクラスで、1年以上の経験がある方を対象としています。ステップを繋げて踊ってみましょう!
日 5月9日~7月18日の毎週木曜日(全10回) 14:00~15:00 ※5月16日は休講
場 地下1階多目的広場 講 法元美都子(木曜通年レガスポ!講師)

木曜/
午後のコース

6 筋力アップリズム体操

リズムに合わせて心と身体を元気に

運動不足を感じている方、ストレス発散したい方、初めての方でも安心して参加いただけます。楽しい音楽に合わせて踊りながら、筋力アップで一石二鳥!
日 5月10日~7月19日の毎週金曜日(全10回) 12:45~13:45 ※5月17日は休講
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

7 はじめてのジャズダンス

ダンスで新たな自分を発見してみませんか?初心者対象

ジャズダンスはバレエの要素を取り入れたフリースタイルのダンス。基本の姿勢、ステップ、ターンなどの基本を学びながら楽しく踊っていきましょう!
日 5月11日~7月13日の毎週土曜日(全10回) 10:45~11:45
場 地下1階多目的広場 講 セルツアー正美(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 ①~② 25名、③~⑦ 30名(多数抽選) ※最少催行15名、区内在住・在勤の方優先 料 全4,100円(欠席時の返金なし、郵便振込にて支払い) 申 4月5日(金)必着。窓口、はがきにて記載例(5面)のほか、在勤の場合は勤務先名称・所在地を記入し、新宿コズミックセンター スポーツ課へ。※当選者のみ、4月12日(金)までに郵送にて返信 WEB

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!

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。(シャトル販売あり)
日 午前:第1・3水曜日 10:00~12:00(6面)
夕方:第2・4金曜日 16:30~18:30(3面)
夜間:第2・4水曜日 19:00~21:00(6面)
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1回100円、高校生以上1回400円
持ち物 室内用運動靴、運動ができる服装
その他 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「体育施設予定のご案内」をご確認ください。※小学3年生以下のお子様ご利用される場合は、保護者(20歳以上)の付き添いが必要です。また、中学生以下のお子様は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。

募集

区民初心者
ゲートボール教室

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 ① 9:30~12:00:4月1日(月)・3日(水)・5日(金)・8日(月)・10日(水)・12日(金)・15日(月)・17日(水)・19日(金)・22日(月)
② 10:00~12:00:4月7日(日)・14日(日)・21日(日)

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
定 各日10名(先着順) 料 各日200円
主催 新宿区ゲートボール協会
その他 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、必ず申込先までお電話ください。
申 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。



新宿コズミックセンター 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)

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・ポッチャ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:4月25日、5月23日、6月27日、7月25日、9月26日、10月24日、11月28日、12月26日、2020年1月23日、2月27日、3月26日 毎月第4木曜日(8月除く) 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:土曜日 8月24日、9月14日、10月26日、11月9日、2020年1月11日、3月28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ほか

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、おひとりですべ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 フットサル15名、卓球15名、ポッチャ25名程度(先着順)
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など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で新宿コズミックセンターへ。 WEB

プール 水泳

レッツ エンジョイ スイミング!

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 券売機で「障がい者スポーツデー」のチケットをご購入の上、直接ご来場ください。
※障がい者用更衣室(車いす利用可)もありますが、混雑時は譲り合ってのご利用にご協力をお願いします。また、プールサイドへはプール備付けの車いすをご利用ください。※介助者はおりません。※団体利用については事前にご連絡の上、ご相談ください。ただし、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。※小学3年生以下のお子様ご利用される場合は、保護者(20歳以上)の付き添いが必要です。また、中学生以下のお子様は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

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。

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 WEB

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）が身につきます。

日 5月12日・26日、6月9日・23日・30日、7月7日・28日、9月1日・8日・29日の各日曜日
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 36名

料 全期（10回）12,000円（材料費含）

締 4月19日（金）



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7日～2020年2月18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 43名

料 全期（20回）20,000円

※半期（10回）11,000円

締 4月25日（木）

趣味

赤城陶芸教室

赤城陶芸会

自作の茶わんで飲むお茶は格別です。あなたもつくってみませんか

日 5月9日～9月19日の木曜日
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1,280円

締 4月15日（月）



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

ストレッチと簡単な振付のダンスを踊り、脳トレも行いながら心身共に若返りを目指しましょう。

日 5月14日～2020年2月25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 主に中高年の女性の方 15名

料 半期（10回）8,000円

締 4月20日（土）

教養

高齢者教養講座

北新宿新水会

定年後や子育て卒業者が、楽しく充実感ある講義や課外研修に参加。一流講師の変化に富んだ内容で好評。会員同士の絆が暮らしを明るく。

日 5月8日～2020年2月26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 46名

料 半期（10回）4,000円（教材費含）

締 4月20日（土）

みなさまの事業運営をサポートします！

平成31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（火）～2020年3月15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。

【事前説明会】

日 4月24日（水）19:00～ 場 新宿文化センター 4階第3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

応募方法 5月31日（金）17:00必着。所定の申請様式に必要な書類を添付し、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（土）より、新宿文化センター、新宿コズミックセンター、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。

神楽坂で庭づくり体験

赤城ガーデニング講座

日 5月15日・29日、6月19日、7月17日、8月7日、9月18日、10月23日、11月6日・20日、12月18日、2020年1月15日、2月19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）

対 区内在住・在勤・在学の方 若干名（多数抽選）

講 香山三紀（園芸研究家） 料 全7,200円（資料代含）

申 4月15日（月）必着。

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



4/6（土）

レガスマツリ2019 新宿文化センターまつり2019

問 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

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。

時 13:30開演（13:00開場）

場 新宿文化センター 大ホール

演 指揮：寺岡清高

演奏：早稲田大学交響楽団

曲 モーツァルト 交響曲第41番「ジュピター」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・（株）ハネダビジネスフュージョン



新宿文化センター落語会

～立川吉幸・春風亭柳若二人会～

5月1日からの真打昇進を直前に控えた吉幸と、若手きっての技巧派柳若が、レガスマツリで魅せる競演です。

時 17:30開演（17:00開場）

場 新宿文化センター 小ホール

演 立川吉幸、春風亭柳若（共に二席ずつ）

料 全席自由 800円

※新宿文化センターのみ取扱い

協力（公社）落語芸術協会 ※未就学児入場不可



立川吉幸 春風亭柳若

5/11（土）

11:00開演

今年もこの季節がやってきた！ チケット 販売中
新宿 春の楽しいジャズ祭り2019

プロ・アマチュア約130団体が登場し、熱演を披露します。大編成のビッグバンドから小編成のピアノトリオまで様々なスタイルのジャズをお楽しみください。

場 新宿文化センター 全館

料 前売3,000円 当日3,500円 区民割引2,700円

※高校生以下無料（入場の際に学生証をご提示ください）

※この公演はインターネットでのチケット購入予約はありません。

主催 「新宿春の楽しいジャズ祭り」実行委員会、（公財）新宿未来創造財団

共催 新宿区 協賛 末広通り商店会、新宿御苑大通り会、新宿要通り共栄会、トラディショナルジャズカレッジユニオン、新宿ボーカル友の会

問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141



窓 区民割引あり

6/28（金）

19:00開演

大ホール



新宿文化センター開館40周年記念事業

M.サンデルリンク/ドレスデン・フィルハーモニー管弦楽団

偉大な作曲家たちと共演の歴史を持ち、ドイツ音楽の歴史と伝統を背負った名門として絶賛されているオーケストラによる圧巻の演奏をお届けします。

場 新宿文化センター

演 指揮：ミハエル・ザンデルリンク 管弦楽：ドレスデン・フィルハーモニー管弦楽団

曲 シューベルト 交響曲第7番「未完成」 ベートーヴェン 交響曲第5番「運命」

ドヴォルザーク 交響曲第9番「新世界より」（予定）

主催 新宿区・（公財）新宿未来創造財団

料 全席指定 S席10,000円 A席7,000円 Y席3,000円（公演当日25歳以下対象）

区民割引 S席 8,000円 A席6,000円 友の会割引 S席 7,500円 A席5,000円

※未就学児の入場はご遠慮ください。

※車いす席のご希望は、新宿文化センターへお電話でお申し込みください。

※新宿区民割引チケットは新宿文化センター窓口（要証明書）、電話予約のみのお取り扱いです。1公演4枚まで。

※新宿文化センター友の会割引チケットは、1公演4枚まで。

問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141



Michael Sanderling ©Nikolaj lund

友 Web 窓 区民割引あり

募集

子ども支援ボランティア養成講座

無料

外国につながりをもつ子どもたちの日本語・教科支援。新宿区には、言葉や文化の異なる国から多くの子どもたちがやってきます。子どもたちは言葉がわからず、学校や生活で苦労している現状にあり、手助けを必要としています。この講座を受講して学習ボランティアとして活動しませんか？

日 4月18日～7月18日の毎週木曜日（ただし5月2日・16日をのぞく）全12回 13:00～15:00

場 新宿コズミックセンター 3階大会議室

対 ①子どもへの学習支援ボランティア活動をする意欲がある方

②原則として全回出席可能な方

③講座終了後ボランティアとして活動できる方

※7月22日（月）から全10回で、子どもを直接支援する実習クラスの開催を予定しています。

定 30名（多数抽選） 講 新宿区教育委員会・（公社）国際日本語普及協会ほか

申 4月12日（金）必着。Eメール、往復はがき のいずれかで記載例（5面）のほか「応募理由」を記入し、新宿コズミックセンターへ。 WEB

問 地域交流課 Tel 03-3232-5121 ちiki@regasu-shinjuku.or.jp



ギリシャのハーフマラソンに参加しませんか？

新宿区の友好都市・ギリシャ共和国レフカダ市から、毎年恒例となっているグリーンハーフマラソン（2019年5月4日）への参加のお誘いがありました。レフカダ市までの交通機関の手配、マラソン大会への申し込みはご自身で行っていただきますが、今年は両都市の交流が30周年になることから、宿泊先の手配と宿泊費（朝食付き）はレフカダ市が負担します。関心のある方は、3月29日（金）までに下記までお問い合わせください。

問 地域交流課 Tel 03-3232-5121 ちiki@regasu-shinjuku.or.jp

新宿文化センター公演 新宿区民ご招待

東京オラトリオ研究会 フレンドリーコンサート

無料

20名様ご招待

日 5月3日（金祝）13:30開演 場 大ホール 指揮 郡司博ほか

曲 モーツァルト「戴冠ミサ」、ヴェルディ「スターバト・マター」、ヘンデル「メサイア」より、ハイドン「四季」より ほか

申 3月30日（土）必着。往復はがき に公演名と日時、希望人数（1名か2名まで）、氏名、郵便番号、住所、電話番号を記入し、新宿文化センター（〒160-0022新宿6-14-1）へ。多数抽選。1公演あたりお1人1通まで申し込み可。

※平成29年6月1日から往復はがき料金が124円（片道62円）になりました。料金不足の場合、受付・返信はできませんので、ご注意ください。

問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

