



トランス
短期スポーツプログラムレガスポ! 10月2面

江戸川河川敷グラウンド抽選会 3面

ライフアップ講座「健康ボイストレーニング講座」 4面

oh!レガス

新宿ニュース

8月20日号

www.regasu-shinjuku.or.jp

8/22(木)~先行エントリー開始!

新宿区民 被災地在住者 エントリー協賛者



新宿 Shinjuku City Half Marathon 第18回
区民健康マラソン

令和2年

1/26(日)

RUN as ONE - Tokyo Marathon 2021(準エリート)提携大会
同時開催 第5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)	スタート時間(予定)	定員	
ハーフマラソン	陸連登録・一般の部	7,000円	8:30	4,510名	
	IDの部			50名	
	エントリー協賛 下記参照	30,000円		70名	
10km	陸連登録・一般の部	4,500円	11:10	2,450名	
	IDの部			50名	
健康マラソン	3km	1,500円	14:40	一般の部	800名
				中学生の部	
	2km	1,000円	13:25	小学1・2年生の部	1,100名
				小学3・4年生の部	
				小学5・6年生の部	
ファミリーラン(小学生以下1名+保護者1名)		1組1,500円	13:50~	1,000組	
ファミリーラン(小学生以下2名+保護者1名)		1組2,000円			
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 Intellectual Disability) 申し込みは、上記連盟事務局(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22日(木)12:30~9月6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(70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8日(日)12:30~インターネット申込み
二次受付: 9月9日(月)12:30~10月31日(木)
一次受付の定員は先行エントリー終了後に決定します。
●10km・健康マラソン 9月17日(火)12:30~10月31日(木)
※別途支払手数料が必要です。
※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。下欄記載の大会ウェブサイトからもダウンロードできます。
- ③スポーツエントリー <https://www.sportsentry.ne.jp> 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繋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

たくさんのお申し込みをお待ちしております。

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1名をランナーとして招待します。

2. ハーフにゆったりエントリー エントリー協賛
優先的にエントリー可能。当日会場では専用更衣室やドリンクサービスをご利用いただけます。協賛金額 30,000円(参加費含) 先着70名

3. 個人協賛
個人でも、大会にご協力いただけます。一口2,000円~ 記念品として大会参加賞を差し上げます。お名前をプログラムに掲載させていただきます。※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** 令和2年1月26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。お弁当と記念品を差し上げます。
対 15歳以上の方(定員1,000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のいい対応ができる方 ④1日を通して従事できる方 締 10月25日(金)
申 新宿コス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)・前日作業の可否・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メールアドレスが必要です。 締 9月20日(金)

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) <https://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
・競技やボランティアに関すること Tel 03-3232-3993
・そのほか大会全般 Tel 03-3232-7701

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

初心者対象 手結びのきもの着付教室 (2ヶ月全8回)
無料受講券プレゼント!

主催 彩きもの学院

■カリキュラム
ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び(全て手結びで行います。)
※着物・長襦袢・帯の貸し出し有り(全8回 3,500円)

校	9月生		10月生		時間	会場
	コース	開講日	コース	開講日		
新宿	水曜	9/18	金曜	10/18	A・B	新宿駅西口歩5分
銀座	水曜	9/18	木曜	10/17		銀座駅C2出口歩5分
渋谷	金曜	9/20	木曜	10/17	C	渋谷駅東口歩5分
池袋	木曜	9/19	金曜	10/18		池袋駅西口歩5分

■A(10:30~12:00) B(14:00~15:30) C(19:00~20:30)
■受講料/無料 但し教材費として期間中5,900円(税込)必要。
■定員/各時間10名 応募者には、開講日の1週間前に受講券を送付

お申し込みは「レガス」係まで
☎0120-073005

www.saikimonogakuin.co.jp/

前川清 & クールファイブ コンサート 2019
Next Stage

神野美伽 コンサート 2019
2019

福田こうへい コンサートツアー 2019
2019

新宿文化センター大ホール

公演日	開演時間	公演回数	料金
9/26(木)	14:30開演 18:00開演	2回公演	SS席¥6,500(税込)
10/15(火)	14:00開演 18:00開演	2回公演	SS席¥6,500(税込)
11/21(木)	13:30開演	1回公演	SS席¥6,500/A席¥5,500(税込)

プレイガイド
●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
Pコード 前川清:148-909/神野美伽:151-909/福田こうへい:155-546
●ローソンチケット ☎0570-084-003
ロード 前川清:74052/神野美伽:70985/福田こうへい:70094
CN・e+でも取扱可!

●お問合せ: ベルワールドミュージック ☎03-3222-7982

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** 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！
in大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42) 日 10月2日～12月4日の毎週水曜日(全10回) 19:15～20:15 場 3階和室 講 Hikari(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** 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2日～12月4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に! 体幹部のエクササイズを行い、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1日～12月24日の火曜日(全10回) 12:45～13:45 ※10月15日・22日、12月10日を除く 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9日～12月18日の水曜日(全10回) 20:20～21:20 ※12月11日を除く 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 チューブでトレーニング** 自分に合った強度で無理なくトレーニング 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! チューブの無料貸し出しあり
日 10月11日～12月20日の毎週金曜日(全10回) 12:45～13:45 ※12月13日を除く 場 2階多目的室 講 尾崎伊奈(レガスポ!登録講師) 金曜/
午後のコース
- ⑥ はじめてのサルサ** ダンスで新たな自分を発見してみませんか? ドミニカ発祥のラテンダンスで人気のサルサ。基本のステップに始まり、テンポに合わせて全身を使うので有酸素運動にもなります。老若男女問わず、初心者歓迎のダンスプログラムです。
日 10月5日～12月21日の毎週土曜日(全10回) 10:45～11:45 ※10月19日、11月23日を除く 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、③～⑥ 30名 ※最少催行15名、区内在住・在勤の方優先、多数抽選
 ¥ 4,100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)
 締 9月6日(金) 申 窓口、はがきにて記載例(下段)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18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** 申 各競技所定の申込書に必要事項を記入のうえ、各申込先へ。
 ※詳しくは新宿コズミックセンター、新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)で配付の各競技要項・申込書をご覧ください。新宿未来創造財団ウェブサイトからもダウンロード可。

ハンドボール 日 いずれも8:45集合
 場 新宿コズミックセンター 大体育室
 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
 ¥ 2,000円/チーム ※別途協会経費3,000円(当日集金)
 申 ①9月1日(日)～9月15日(日) ②10月6日(日)～10月20日(日)までに、申込書を新宿区ハンドボール協会 白石哲三あて郵送(〒179-0072 練馬区光が丘2-7-3-1207)
 主管 新宿区ハンドボール協会

柔道 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(詳しくは申込先まで)
 日 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協会登録者
 ¥ 200円/名(高校生以上) ※別途連盟経費800円、中学生以下700円
 申 9月1日(日)～15日(日)までに、申込書と参加料および連盟経費を新宿区柔道会 芦川知二あ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 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
 日 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
 ¥ 200円/名(別途連盟経費8,800円) ※大会当日集金
 申 8月20日(火)～8月27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 渡辺あて電話(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 男子ダブルス、女子ダブルス
 場 男子：甘泉園公園庭球場(西早稲田3-5)
 女子：大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
 参加資格 区内在住・在勤の平成31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
 ¥ 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(金)～31日(土)に新宿コズミックセンターへ持参(9:00～19:00 休館日の9月9日(月)は9:00～16:30) ※先着順
 主管 新宿区硬式庭球連盟

ゴルフ 男子・女子・総合
 場 戸穴ヒルズカントリークラブ(茨城県笠間市南小泉1340)
 参加資格 区内在住・在勤・在学の平成31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
 ¥ 200円/名(別途、プレー代15,000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23日(金)～9月20日(金)までに、新宿区ゴルフ連盟事務局あて、往復はがき、電話、Fax、Eメールのいずれかにて申し込み(〒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 ㊚sgr@dream.ocn.ne.jp ※新宿区ゴルフ連盟ウェブサイト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 男女ダブルス：1～5部 合計120組、混合ダブルス：1～5部 合計100組
 ※同時開催 トリプルス体験会:60名
 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31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
 ¥ 400円/ペア、トリプルス体験会 200円/人
 ※別途連盟経費1,600円あり(トリプルスは800円)。指定口座へ振り込み
 申 9月17日(火)～10月17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 ※先着順
 主管 新宿区バドミントン連盟

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

40年ぶりに改正された相続法に完全対応!
 7月からルールが変わった! 「一般家庭」のための
相続セミナー
 第1回 8月31日(土)14時～(60分)
 第2回 9月19日(木)18時～(60分)
 ●1回目と2回目は同じ内容、定員は各回、先着6名様となります。
 ●セミナー参加費500円(税込)、新宿区内の開催となります。
 ●参加いただいた方には、改正相続法に完全対応した書籍、「相続と税金対策入門」(1,728円税込)を無料贈呈させていただきます。
 お申し込み、詳しい情報はコチラ▼
 「あんしん相続相談室」ホームページ
<https://sodan-souzoku.jp>
 岡田誠彦税理士事務所
 新宿区新宿1-24-7-1210 ☎03-6273-1395

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 ㊚タクトシステム ㈱
 〒169-0051 東京都新宿区西早稲田3-27-24

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 是がき 往復はがき
記載例
 ① 申し込む講座名・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)
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、施設課、スポーツ・マラソン課)
 〒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
 返信(表) 返信(裏)
 記入しない
 返信(表) 返信(裏)
 記載例
 お名前住所の
 など
 ！ 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。
 ※10月1日以降は、郵便料金の改定により、はがきは63円、往復はがきは126円となります。
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/>

健康ウォーキング情報

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

レガス健康ウォーキング オリンピック1年前 完成間近の新国立競技場へ 約8km

日 9月18日(水)受付: 8:40~9:00 (解散12:00頃予定)
集合 新宿中央公園水の広場(西新宿2-11) 最寄駅: 都営大江戸線「都庁前駅」

コース 新宿中央公園(スタート)▶西参道▶参宮橋門▶代々木公園▶明治神宮▶北参道▶千駄ヶ谷▶外苑西通り▶新国立競技場▶聖徳記念絵画館前(ゴール)

解散 聖徳記念絵画館前(霞ヶ丘町1-1)
最寄駅: 都営大江戸線「国立競技場駅」、JR中央・総武線「信濃町駅」

¥ 400円
問 スポーツ・マラソン課 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)

いきいきウォーク新宿 伝説の地と大都会のオアシスをめぐる 約4.7km

日 9月27日(金)受付: 9:10~9:30 (解散12:00頃予定)
集合 柏木地域センター(北新宿2-3-7) 最寄駅: 東京メトロ丸ノ内線「西新宿駅」1番出口

コース 柏木地域センター(スタート)▶新宿中央公園▶成子天神▶きたしん公園▶鑑神社▶大久保駅(ゴール)

解散 JR中央本線「大久保駅」
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 10月初級卓球教室

すべての時間帯が初心者や初級の方向けの教室です。仕事帰りなどに、気軽に卓球を始めてみませんか?
日 10月3日・10日・17日・24日 いずれも木曜日
(午前クラス)9:30~11:00 (午後クラス)13:30~15:00 (夜間クラス)19:00~20:30
場 新宿コズミックセンター 2階大体育室 対 区内在住・在勤で全回参加できる方
定 各クラス12名(多数抽選) ※初めての方優先 ¥ 全2,000円 協力 新宿区卓球連盟
締 9月12日(木)
申 所定の申込書(新宿コズミックセンター窓口で配布)もしくは「はがき」に記載例(2面)のほか、「希望クラス名」と「卓球歴」、在勤の方は「勤務先住所」を記入し、新宿コズミックセンターへ(1名1応募のみ)。抽選後、9月19日(木)に新宿コズミックセンター窓口およびウェブサイトで当選者番号を公開しますので、ご確認ください。
※電話での当落の問い合わせは平日9:00~17:00の間にTel 03-3232-7701へ。
※安全上、小学生の方と夜間クラスに参加される中学生の方は教室へ往復時および教室時間中、保護者(20歳以上)の付き添いが必要です。



当選結果はこちらから

みんな集まれ!

ジャイアンツアカデミーin新宿スポレク2019

読売巨人軍OBとジャイアンツアカデミー認定コーチが、楽しく指導する野球教室です!
日 10月14日(月祝) 10:00~12:00
場 戸山多目的運動広場 B面(戸山3-2)
対 ①未就学児(4歳以上)とその保護者 25組(50名)
②小学1~3年生とその保護者 25組(50名)
共催 (株)読売巨人軍
締 9月13日(金)
申 往復はがき に記載例(2面)のほか、保護者名を記入し、郵送または持参にて新宿コズミックセンターへ。①②ともに多数抽選。



無料

江戸川河川敷グラウンド(10~12月、3月分)抽選会

江戸川河川敷グラウンド10月~12月分および3月分の抽選会を実施します。
抽選日時 8月28日(水)10:30受付開始、11:00抽選開始
場 新宿コズミックセンター 3階大会議室
抽選会後空き状況公開 9月10日(火)

江戸川河川敷グラウンド利用方法

所在地 埼玉県三郷市市助地先
利用期間 4~12月および3月の土日祝日
夏期: 4月~9月 6:00~18:00 冬期: 10月~12月・3月 6:30~16:30
利用可能種目 サッカー(80m×50m)、小中学生硬式野球、軟式野球、ソフトボール
利用料金 1時間 2,500円
申 団体登録後、一般(区民)団体(区内在住在勤の方で構成される10名以上)の方は、抽選会に参加可能です。
上記以外の団体の方は、9月10日(火)以降に電話にて空き状況をご確認ください。
利用5日前まで新宿コズミックセンター窓口で申し込みを受け付けます(先着順)。
団体登録方法 新宿コズミックセンター窓口にて登録申請書をご提出ください。代表者の住所・生年月日が確認できる公的な身分証明書の原本と団体全員の名簿が必要です。
なお、既に屋外スポーツ施設登録団体の場合は名簿提出不要です。
詳しくは新宿未来創造財団ウェブサイトをご確認ください。

問 施設課 Tel 03-3232-7701

ダンスで「おとな磨き」しませんか?

秋からはじめる「初心者社交ダンス教室」 ~木曜午前コース~

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3日~12月19日の毎週木曜日 全12回 10:00~12:00
場 大久保スポーツプラザ 多目的ホール
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 ※初回時徴収・欠席時の返金なし
協力 新宿区ダンススポーツ連盟 締 9月20日(金)
申 所定の申込書(新宿コズミックセンター窓口で配布)もしくは「はがき」に記載例(2面)のとおり記入し、新宿コズミックセンターへ。



クリスマスパーティーで楽しく華麗に踊る!

社交ダンス初心者教室 ~火曜午後コース~

基本から学び、正しく楽しく美しく踊る!
日 10月1日~12月24日の毎週火曜日 全12回+クリスマスパーティー 16:00~18:00
場 大久保スポーツプラザ 多目的ホール
講 (公社)日本ダンススポーツ連盟指導委員
対 区内在住、在勤の方 定 30名程度 ¥ 8,000円(スポーツ安全保険別、加入は任意)
主催 (一社)新宿区体育協会、新宿区ダンススポーツ連盟
後援 (公社)日本ダンススポーツ連盟、東京都ダンススポーツ連盟
締 9月20日(金)
申 往復はがき に記載例(2面)のとおり記入し、下記問い合わせ先へ。
問 〒169-0075 新宿区高田馬場4-35-13 カルムB-101 Tel 03-5348-2951
新宿区ダンススポーツ連盟 今泉、宮原

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、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 9月9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)
主催 新宿区グラウンド・ゴルフ協会
申 記載例(2面)のほか経験年数を記載の上、電話・Fax・Eメールにて開催日の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時間前までに連絡します。用具貸し出し有(無料)。
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



無料

募集 区民初心者ゲートボール教室

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 ① 9:30~12:00: 9月2日(月)・4日(水)・6日(金)・9日(月)・11日(水)・13日(金)・18日(水)・20日(金)・25日(水)・27日(金)
② 10:00~12:00: 9月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22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)・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) ¥ 各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 問 新宿区ゲートボール協会 田林真代 Tel 03-3362-1357 ※各日3日前までに、電話にてお申し込みください。

楽しい チームスポーツ「ゲートボール」♪



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

プラネタリウム公開番組 星時間~秋の星座~と「天の川をさぐる」

前半は、秋の星空解説と、夜空を彩る星座の中からやぎ座の話を紹介します。後半は、全天周のドームスクリーンの3D映像で天の川をさぐります。
日 9月14日(土)・22日(日)、10月12日(土)・20日(日)
11月9日(土)・17日(日)
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・開場



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 >>>>
桐朋音楽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

カラオケ・指導 会員募集!!

月3毎週火曜13:30~高田馬場カラオケ2号館
初心者歓迎!ユニオン☎3339-6166
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29日文京区民センター要予約☎5962-7704 片山

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

申 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(2面)のとおり記入し、新宿文化センターへ。(WEB) 問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

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 10月6日・27日、11月10日・24日、12月1日・15日、令和2年1月19日・26日、2月2日・16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 10名 半期(10回)12,000円(材料費含) 締 9月20日(金)

語学 【新規】
入門中国語会話
中国語講習会
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。見学可。
日 10月5日~12月7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 半期(10回)10,000円 ※別途教材費全1,500円 締 9月27日(金)

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)
深くゆった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13日~令和2年2月23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 15名 半期(10回)3,000円 締 9月20日(金) ※先着順
申込期間 8月22日(木)~9月20日(金) ※ただし定員になり次第締め切り。

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、親子参加歓迎。
日 10月6日~令和2年2月16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)10名 半期(10回)1,300円(材料費含) 締 9月20日(金)

趣味 【新規】
赤城陶芸教室
赤城陶芸会
世界でたった一つの茶わんをつくってみませんか。
日 10月10日~令和2年2月27日の第2、第4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 半期(10回)15,000円 ※粘土代別途全1,280円 締 9月10日(火)

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
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 10月8日~令和2年2月25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 主に中高年の女性の方 15名 半期(10回)8,000円 締 9月20日(金)

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、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。

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。
日 9月17日~令和2年2月18日の火曜日 全12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 10名 半期(12回)12,000円 締 9月6日(金)

高齢者教養講座 【追加募集】
高齢者教養講座
北新宿新水会
定年された方や子育て卒業者が、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。会員同士の絆が暮らしを明るく。
日 10月2日~令和2年2月26日の水曜日 全10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 半期(10回)4,000円(教材費含) 締 9月20日(金)

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、時事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7日~令和2年3月2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 60名 半期(10回)3,000円 締 9月15日(日)



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求していこう!
日 10月11日~令和2年2月7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 30名 半期(10回)3,000円 ※別途資料代半期(10回)100円 締 9月20日(金)

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楽しみ、名園・旧蹟を訪ね、会員相互の懇親を通じ、共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26日~令和2年2月20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 半期(10回)3,000円 締 9月14日(土)

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 10月9日~令和2年2月12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 55名 半期(10回)3,000円 締 9月20日(金)

ライフアップ講座

健康ボイストレーニング講座

正しい姿勢と腹式呼吸を身につけお腹の底から大きな声で歌うことは、健康に良いばかりでなく、気持ちも声も明るくなります。なじみのある曲を大きな声で歌ってココロもカラダもリフレッシュ!同時に表情筋と首の筋肉トレーニングもしながら笑顔で歌うと、誤嚥予防にも効果的です。どなたでも気軽に参加できる、体に優しく楽しい内容です。お気軽にご参加ください。

日 10月7日(月)・18日(金)・21日(月)・25日(金)・28日(月) 全5回 10:00~12:00
場 新宿文化センター 第一会議室
講 常岡治恵(二期会会員・健康管理士・健康マスター(エキスパート))
対 どなたでも(区内在住・在勤・シニア世代の方優先) 定 40名(多数抽選) 半 全5回4,000円 締 9月12日(木)
申 往復はがき で記載例(2面)のとおり記入し、新宿文化センターへ。(WEB)
問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

新宿区生涯学習フェスティバル 文化・芸術・生涯学習 区民の文化祭

『茶の湯の会』茶券 9月1日より販売

裏千家、表千家、煎茶道豊園流各流派の方々がお席を持ちます。初心者の方も気軽にご参加いただけます。都会の喧騒を忘れ、日本の古き良き文化に触れてみませんか。

日 10月13日(日)10:00~15:00 場 茶道会館(高田馬場3-39-17)
半 選べるお茶席3席と点心(お弁当)付2,500円、明々軒のお茶席 500円
協力 新宿区花道茶道協会 共催 新宿区
申 9月1日(日)から新宿文化センター(9:00~19:00)で販売(なくなり次第終了します)
※9月17日(火)、10月8日(火)の休館日を除く。
問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141



誰でも参加できるスポーツ大会

コミュニティスポーツ地区大会日程

Table with 2 columns: Region and Date/Event. Includes districts like Yotsuya, Nishiyoshi, and Utsunomiya. Includes a note about the central tournament.



外国人のための親子日本語教室

お子様のいるお父さん、お母さんのための託児付きの教室です。
日 2学期 9月21日~11月23日 毎週土曜日開催(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 半 500円(全10回)託児無料 共催 新宿虹の会
申 8月22日~先着順。 chiki@regasu-shinjuku.or.jp、郵送のいずれかで新宿コズミックセンターへ。①お名前(ふりがな)、②子のお名前(ふりがな)、性別、年齢、③よく使う言語(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

選手&ボランティア募集! 第18回ピポ・ユニバーサル駅伝

日 9月22日(日) 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)
半 一般1,000円 小中学生500円
※選手・ボランティアともに同額(昼食代込)
締 9月6日(金) 申 ほがき、Eメール、Faxのいずれかで、記載例(2面)のほか、出場希望部門①選手(小中学生/車いすユーザー/障がいのある方/フリースタイル)②伴走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。
主催 NPO法人コミュニケーション・スクエア21
共催 東京セイシンライオンズクラブ、(公財)新宿未来創造財団
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 郵 staff@npocs21.com

どうぞありがとうございます。心地よさを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!



(公財)新宿未来創造財団契約職員募集

新宿未来創造財団では、一緒に働く仲間を募集しています。業務を通して、地域の振興と交流を支えてくれる熱意のある方を歓迎します。

業務内容 公共施設管理・運営業務
雇用形態 契約職員 ※勤務成績が良好な場合は、スタッフ職(定年60歳までの無期雇用)として登用します。採用予定者 若干名 勤務場所 当財団が管理運営する施設(新宿コズミックセンター、大久保スポーツプラザ、その他社会体育施設)
採用予定日 令和元年11月1日 詳細は、新宿未来創造財団ウェブサイト(https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=337)をご覧ください。
問 経営課 Tel 03-3232-7701(平日9:00~17:00)にお問い合わせください

