



oh!レガス

新宿ニュース

3月20日号

www.regasu-shinjuku.or.jp

「New Open!!」新宿区立 四谷スポーツスクエア 4月1日(水)オープン!!

四ツ谷駅前「コモレ四谷」内に新しく「四谷スポーツスクエア」がオープンします。
会議室や音楽室、多目的ホールがあり、幅広く便利にご利用いただけます。
新しい施設を、ぜひご利用ください。

施設紹介

四谷スポーツスクエアの内部を少しだけご紹介!新しい施設を、ぜひご利用ください。



多目的ホール

バドミントンやバレーボールのコート1面分がとれる広さです。そのほかにも、卓球、ダンス、講演会などができます!



音楽室

音楽演奏、ダンス、演劇練習ができます。大きな鏡も使用できます!

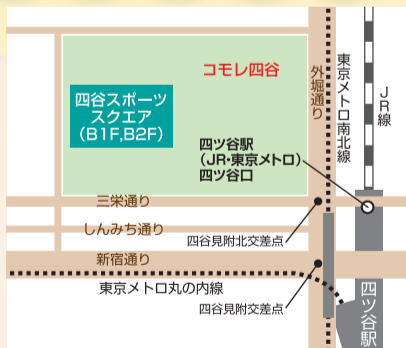


会議室N

会議だけでなく、ダンス、演劇練習などができます!

会議室のアルファベットは、どんな意味??

四谷スポーツスクエアの会議室の名前は、会議室R・会議室Y・会議室B・会議室Nとアルファベットがつきます。このアルファベットが意味することは、なんでしょう?
実は、このアルファベットは、各会議室の部屋の壁の色を表しています。
会議室R=赤い(Red)壁の会議室、会議室N=紺色(Navy)の壁の会議室、といった感じです。
では、残るBとYは一体何色なのでしょう?
答えは…、ぜひ実際に四谷スポーツスクエアにお越しいただき、チェックしてみてください!



入り口はこちら!

■施設概要

	面積	定員	主な用途
地下1階	会議室R	82㎡ 47席	会議、研修、文化・学習活動など ※音楽、演劇など動きを伴う利用は不可
	会議室Y	83㎡ 56席	
	会議室B	49㎡ 26席	
地下2階	会議室N	125㎡ 74席	ダンス、演劇練習、会議(要事前相談)など ※太鼓など大きな音を伴う利用は不可
	音楽室	57㎡ 21席	
	多目的ホール	326㎡	

※地下2階各部屋には鏡面壁あり。土足厳禁(室内靴利用)。

■貸切利用区分・利用料金(区民団体は半額)

時間	団体利用		
	多目的ホール	会議室N	音楽室
1区分 9:00~12:00	6,300円	2,400円	1,100円
2区分 12:20~15:20	8,400円	3,200円	1,500円
3区分 15:40~18:40	8,400円	3,200円	1,500円
4区分 19:00~22:00	10,500円	4,000円	1,800円
全日料金	33,600円	12,800円	5,900円

時間	団体利用		
	会議室R	会議室Y	会議室B
1区分 9:00~ 9:55	500円	500円	300円
2区分 10:00~10:55	500円	500円	300円
3区分 11:00~11:55	500円	500円	300円
4区分 12:00~12:55	500円	500円	300円
5区分 13:00~13:55	700円	700円	400円
6区分 14:00~14:55	700円	700円	400円
7区分 15:00~15:55	700円	700円	400円
8区分 16:00~16:55	700円	700円	400円
9区分 17:00~17:55	700円	700円	400円
10区分 18:00~18:55	800円	800円	500円
11区分 19:00~19:55	800円	800円	500円
12区分 20:00~20:55	800円	800円	500円
13区分 21:00~21:55	800円	800円	500円
全日料金	8,500円	8,600円	5,100円

■施設の所在地

新宿区四谷1-6-4 コモレ四谷内

■利用時間および休館日

①利用時間：9:00~22:00

②休館日：毎月第2月曜日(祝日にあたるときは、その翌日)および年末年始等

■施設の予約について

抽選申し込み、施設利用申し込みには団体登録が必要です。

【区民団体(10名以上で区内在住者が過半数、規約に基づく運営を行っている等の条件を満たす団体)】

予約対象月	予約期間	受付場所等	予約方法	
令和2年4月~5月分	受付中~3月31日	コズミックスポーツセンター窓口	先着順	
	4月1日~4月6日	四谷スポーツスクエア窓口		
	4月7日~	利用日の14日前まで		web受付・窓口受付(※)
		利用日の13日前から		窓口受付(※)

6月分以降の予約については、新宿未来創造財団ウェブサイトをご確認ください。

(※)窓口受付は、コズミックスポーツセンターまたは四谷スポーツスクエアとなります。

【区外団体(上記区民団体以外の団体)】

4月1日(水)以降四谷スポーツスクエアで4月~5月利用分の受付(先着順)を開始します。

上記「予約対象月」は変更となる可能性があります。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。

☎施設課 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182回例会 野川とオリパラ関連施設①ウォーク 約10km

日 4月14日(火)受付8:40~9:00 (解散12:00頃予定)

集合 殿ヶ谷戸公園脇 最寄駅: JR線「国分寺駅」

コース 殿ヶ谷戸公園脇(スタート)▶もみじ橋▶弁天橋▶貫井大橋▶前原小学校▶武蔵野公園▶野川公園▶武蔵野の森公園▶武蔵野の森総合スポーツプラザ▶味の素スタジアム(ゴール)

解散 味の素スタジアム(調布市西町376-3)最寄駅: 京王線「飛田給駅」

¥ 会員無料、一般400円 固 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 四季折々に美しい神田川沿いの遊歩道を歩く 約4km

日 4月24日(金)受付9:15~9:30 (解散12:00頃予定)

集合 榎町地域センター(早稲田町85) 最寄駅: 東京メトロ東西線「早稲田駅」

コース 榎町地域センター(スタート)▶江戸川公園▶肥後細川庭園▶高戸橋▶清水川橋公園(ゴール)

解散 清水川橋公園(下落合1-1) 12:00頃予定 最寄駅: JR・西武新宿線・東京メトロ東西線「高田馬場駅」

固 新宿区健康部健康づくり課

健康づくり推進係 Tel 03-5273-3047 Fax 03-5273-3930

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&ボッチャ交流クラブ(初級)

障がいのあるなしに関わらず、「フットサル」「卓球」「ボッチャ」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・ボッチャ経験者のご参加もお待ちしております。

①卓球・フットサル

日 毎月第4木曜日 (1)17:00~18:30 (2)19:00~20:30
4月23日、5月28日、6月25日、7月30日、8月27日、9月24日、10月22日、11月26日、12月24日、令和3年1月28日、2月25日、3月25日 全12回 ※7月は第5木曜日 各日とも、(1)(2)両方もしくは片方参加できます。

②卓球・ボッチャ

日 奇数月第2土曜日 10:00~11:30
5月9日、7月18日、9月12日、11月14日、令和3年1月9日、3月6日 全6回 ※7月は第3土曜日、3月は第1土曜日

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
※各種目ともに、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、ボッチャ25名程度

¥ 100円(介助者の方は無料)

新宿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・マラソン課まで郵送もしくは新宿コズミックセンター窓口へ。 WEB

募集 区民初心者ゲートボール教室

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 ①9:30~12:00: 4月1日(水)・3日(金)・6日(月)・8日(水)・10日(金)・13日(月)・15日(水)・17日(金)・20日(月)・22日(水)

② 10:00~12:00: 4月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26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) ¥ 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 固 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。

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丁寧に指導します。フットサルが初めての方、女性の参加者も大歓迎です。みんなで一緒に楽しくプレーしましょう。

日 5月22日~7月31日の毎週金曜日 20:00~21:30 全10回※7月24日(金祝)を除く

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

対 区内在住・在勤・在学(高校生以上)の方 定 25名(多数抽選)

¥ 全5,100円 ※事前振込制 固 4月24日(金)

申 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。 WEB

※新宿区在勤・在学の方はその名称と住所をご記入ください。

※当選者のみ、締切後2週間程度で郵送にて返信

固 スポーツ・マラソン課 Tel 03-3232-7701



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

区内在住・在勤の方は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

¥ 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)

【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

¥ 使用電気代を負担いただきます 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・団体に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。登録後、利用抽選会にご参加いただきます。初回抽選会(4月~6月分)は4月21日(火) 18:30~です。

利用対象者 区内在住・在勤者 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5日(日)

令和2年度利用のご案内 上智大学真田堀運動場

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(千代田区紀尾井町7-1)。

¥【野球場】(硬式野球可)1時間1,500円 【サッカー・ラグビー場】1時間2,000円(時間帯により別途照明料1時間2,400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) 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) 4月分の抽選は別途お問い合わせください。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。※ohレガス2月20日号にて、金額に誤りがございました。上記金額が正しい料金となります。お詫びして訂正いたします。

申込方法

郵送

はがき 往復はがき

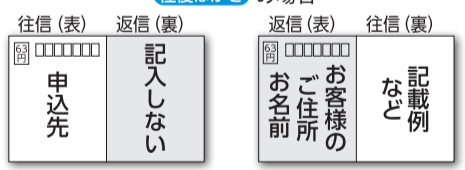
記載例

- 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



お申し込みいただく講座によって、はがき(63円)の場合と、往復はがき(126円)場合があります。

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損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。

WEBから
ワンクリック
お申し込み

本紙に載っているイベントの詳細は、WEBサイトでもご覧いただけます! WEB マークがついているイベントも、右記QRコードからお申し込み画面にご案内します!
https://www.regasu-shinjuku.or.jp/



広告スペース

レガスパーク

習い事のみOK! 民間学童きんえい教育学院
英会話・英検・中国語・そろばん・ロボット
大久保・東中野駅 ☎0369088329

神楽坂英語スクール 受講生募集!
基礎・英会話・受験・英検・TOEIC資格
大学教師。電話03-5261-0791

婚活への一歩が踏み出せない方へ。無料相談
20年の実績仲人がアドバイス。春日駅5分
ブライダルスワン ☎5962-7704片山

合気道スクール ワセダクラブ会員募集!
シニアクラス 毎週火曜10時半~12時
中学生~社会人クラス毎週木曜19~21時
早稲田大学17号館地下1階 ☎03-3301-5930

EduTechSchool 初台校 ☎03-6304-2237

今春より小学校でプログラミングが必修化!
今なら無料キャンペーンで楽しくスタート☆
詳細は【エデュテックスクール】で検索!

新宿区吹奏楽団 第31回定期演奏会

4月19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 区立新宿西戸山中学校 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/

中高年の初級英会話

英語の苦手な方でも安心してついでいけます。
40~80代 土曜日3回10時30分から12時
四谷地域センター 入会金2000円 月4000円
岩崎 ☎03-3267-7206



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!

料金を改定します

4月1日(水)より、スポーツプログラム「通年レガスポ!」のチケット料金を改定します。
1回券 500円(当日中のみ有効)
回数券 5回分2,000円(発行日より1年間有効)
何卒ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。

現在お持ちの回数券について

- 4月以降もそのまま使用できます。
- 有効期限を1ヶ月延長します。
(新型コロナウイルスの感染拡大防止の対応として新宿コズミックセンターが3月中休館となったため)

予約不要、各講座開講20分前から5分前まで、1階にて先着順で受付。
高校生以上対象、親子向け講座は乳幼児の年齢制限あり
※プールプログラムは、水着と水泳帽の着用が必要です。
※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～金曜日の託児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・マラソン課へ電話でお申し込みください。

女性…女性対象 靴…室内運動靴持参 幼…乳幼児同伴可 託…託児サービス

曜日	講座名	受付時間	時間	会場	講師	強度	案内表示	講座内容	定員
月	1 楽々足腰健康体操	9:10～ 9:25	9:30～10:30	多目的室	蔭山雅之	★☆☆		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 コンディショニングストレッチ	9:10～ 9:25	9:30～10:30	小体育室	高橋優美	★★★		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。火曜夜、土曜朝も開催。	70名
	3 ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	9:10～ 9:25	9:30～10:30	第二武道場	松永良恵	★☆☆		シンプルなポーズとゆったりした呼吸で代謝を上げながら、身体の歪みを矯正し、柔軟性と筋力をアップします。	50名
	4 ゆったり骨盤体操	10:35～10:50	10:55～11:55	第二武道場	あかり	★☆☆		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 ヨガエクササイズ	10:35～10:50	10:55～11:55	多目的室	長友珠紀	★★☆		体幹を意識したポーズを行い、筋力アップ、柔軟性の向上を目指します。しなやかに力強い身体づくりを!	40名
	6 ウェルネスボクシング	10:35～10:50	10:55～11:55	小体育室	里見昌斗	★★★	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。	50名
	7 ピラティス	18:55～19:10	19:15～20:15	第二武道場	chiyo	★★☆		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。火曜朝も開催。	50名
火	8 ピラティス	9:10～ 9:25	9:30～10:30	第二武道場	chiyo	★★☆		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。月曜夜も開催。	50名
	9 親子3B体操 1歳～未就学児対象	9:10～ 9:25	9:30～10:30	多目的広場	西岡希光子	★☆☆		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、さまざまな運動をするコースです。	30組
	10 チューブde トレーニング	10:35～10:50	10:55～11:55	多目的広場	尾崎伊奈	★★☆		チューブの伸縮を利用した筋肉トレーニング。強度も自由に調整できます。代謝アップで健康な身体づくりを!	35名
	11 女性のためのヨーガ	10:35～10:50	10:55～11:55	第二武道場	鈴木菊	★★☆	幼・女性	呼吸を意識しながら気持ちよく身体を動かし、心もスッキリ!運動不足を感じている方や、特に産後の方に! 幼:生後2ヶ月～1歳6ヶ月対象	40名
	12 体幹ストレッチ	12:30～12:45	12:50～13:50	小体育室	長友珠紀	★★☆		体幹エクササイズで安定性を、ストレッチで柔軟性を身につけ、姿勢改善、腰痛の不安軽減を目指します。	50名
	13 アクアシェイプ	13:40～13:55	14:00～14:50	プール	セルツァー正美	★★☆		“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
	14 24式太極拳	13:55～14:10	14:15～15:15	小体育室	栗小平	★☆☆		24式太極拳の基本に従い、緩やかと伸びやかな動きをゆっくり繰り返し、転倒を防げる筋力を増強させます。	70名
水	15 コンディショニングストレッチ	18:55～19:10	19:15～20:15	多目的室	高橋優美	★★★		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。月曜、土曜朝も開催。	35名
	16 健康ストレッチ	9:10～ 9:25	9:30～10:30	小体育室	長友珠紀	★☆☆	託	筋肉のこわばりをほぐし、首・肩・腰まわりの辛さや全身疲労感などの不調を改善します。	50名
	17 気功太極拳	9:10～ 9:25	9:30～10:30	第二武道場	閻洪亮	★☆☆	託	気功法を用いた体内の気血の流れを整え、太極拳の流麗な動きで転倒防止、良いバランス感覚を作り上げます。	50名
	18 女性のためのボディメイク	10:35～10:50	10:55～11:55	多目的広場	水田美由紀	★★☆	託・幼・女性	特に出産後の女性におすすめな、身体と心ほぐすヨーガ。ボディを整え、楽しくリフレッシュ! 幼:生後2ヶ月～1歳6ヶ月対象	35名
	19 リフレッシュ・ヨーガ	10:35～10:50	10:55～11:55	第二武道場	ワカバ	★★☆	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
	20 ハワイアンフラ	10:35～10:50	10:55～11:55	小体育室	丸山和子	★☆☆	託	ハワイアンのリズムにのって体幹が無理なく鍛えられ脳も活性化。心も体も健やかに。楽しいフラをご一緒に。	50名
	21 美しい姿勢をつくるヨーガ	18:55～19:10	19:15～20:15	多目的広場	今田智子	★★☆		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
木	22 ウェルネスボクシング	18:55～19:10	19:15～20:15	多目的室	里見昌斗	★★★	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。	35名
	23 ボディコントロール	9:10～ 9:25	9:30～10:30	第二武道場	セルツァー正美	★★☆	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 ダンベル&ストレッチ	9:10～ 9:25	9:30～10:30	小体育室	tae	★★★	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 アクアピクス+ウォーキング	9:40～ 9:55	10:00～10:50	プール	岡田由記子	★★☆	託	泳げなくても大丈夫!浮力で足腰に負担がかかりにくい水中で、無理なく筋力をつける全身運動です。	50名
	26 骨盤ピラティス	10:35～10:50	10:55～11:55	第二武道場	ナオコ	★★☆	託	骨盤周辺を整え、全身のバランスを良くすることで、身体の巡りを促して、冷えやむくみの改善を目指します!	50名
	27 リフレッシュエアロ	10:35～10:50	10:55～11:55	小体育室	早川美奈子	★★★	託・靴	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
	28 ZUMBA	12:30～12:45	12:50～13:50	多目的室	小坂恵美	★★★	託・靴	ラテン・ディスコ・ベリーなど、さまざま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
金	29 バレエ・エクササイズ	12:30～12:45	12:50～13:50	多目的広場	法元美都子	★★☆	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 ヨーガ	13:55～14:10	14:15～15:15	多目的室	足立かおり	★☆☆	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 ベーシックヨガ	9:10～ 9:25	9:30～10:30	多目的室	MIWA	★★☆	託	ヨガの基本が習得できる、初めての方にもオススメのクラスです。ヨガが初めての方やシニアの方にも!	40名
	32 ボイストレーニング&ストレッチ	9:10～ 9:25	9:30～10:30	第一武道場	Chie	★☆☆	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
	33 骨盤体操	10:35～10:50	10:55～11:55	第一武道場	岡田由記子	★★☆	託・幼	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! 幼:生後2ヶ月～1歳対象	55名
	34 アクティブエナジー YOGA	10:35～10:50	10:55～11:55	多目的室	MIWA	★★★	託	強度高めなチャレンジングなポーズを楽しみたい方に。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 癒しのフラダンス	13:55～14:10	14:15～15:15	多目的室	石黒晴美	★☆☆		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 気功太極拳	9:00～ 9:15	9:20～10:20	多目的室	栗小平	★☆☆		気功法を用いた体内の気血の流れを整え、太極拳の流麗な動きで転倒防止、良いバランス感覚を作り上げます。	40名
	37 コンディショニングストレッチ	9:00～ 9:15	9:20～10:20	小体育室	高橋優美	★★★		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。火曜夜、月曜朝も開催。	70名
	38 プレス・エクササイズ	9:00～ 9:15	9:20～10:20	多目的広場	岡田由記子	★★☆		鼻・腹式などの色々な呼吸方法で、身体を内側から活性化し、基礎代謝を高め、太りにくい体質を。	40名
	39 ゆっくりヨーガ	10:30～10:45	10:50～11:50	多目的室	足立かおり	★☆☆		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 脂肪燃焼エアロ	10:30～10:45	10:50～11:50	小体育室	高橋優美	★★★	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

短期スポーツプログラムをお近くの施設で！

出張レガスポ!

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(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 5月13日～7月15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 5月13日～7月15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 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。
 日 5月20日～7月22日の毎週水曜日(全10回)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
- ④ らくらくベーシックボクシング**
 爽快な汗をかいて脂肪燃焼!
 パンチ、防御などの基本動作をシャドーでゆっくり無理なく行います。初めての方～ボクササイズ等で打ち方をかっこよくさせたい方も歓迎!※グローブは使用しません。
 日 5月20日～7月22日の毎週水曜日(全10回)20:25～21:25 場 2階多目的室 講 里見昌斗(月・水曜通年レガスポ!講師) 水曜/夜のコース
- ⑤ 笑顔になるボイストレーニング**
 身体の構造に基づいたボイスノウハウを学ぶ～歌唱基礎編～
 高音、低音の発声ポイントを習い課題曲を練習します。発声のコツを掴み、歌唱力アップを目指しましょう!
 日 5月7日～7月16日の毎週木曜日(全10回)14:15～15:15 ※5月14日除く 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
- 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
 足腰に負担をかけない、椅子を使ったエクササイズです。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!
 日 5月8日～7月31日の毎週金曜日(全10回)12:45～13:45 ※5月15日・6月12日・7月24日除く 場 2階多目的室 講 岡田由記子(木・金・土曜通年レガスポ!登録講師) 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?
 誰でも簡単に踊れるステップで、ジャズダンスの基礎を覚えられます。夏に向けて楽しみながら身体を動かしましょう!
 日 5月23日～7月25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 セルツァー正美(火・木曜通年レガスポ!講師) 土曜/午前のコース

¥ 5,100円 ※新年度より価格の改定を行います。 ※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)
 対 高校生以上の方 定 ①～② 25名、③～⑦ 30名 ※最少催行15名、区内在住・在勤の方優先、多数抽選
 締 4月4日(土) 申 窓口、**はがき**にて記載例(2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、締切後2週間程度で郵送にて返信 **WEB**

みなさまの事業運営をサポートします!

令和2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。一定の条件を満たした講座やイベントを支援します。
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(木)～令和3年3月15日(月)
支援対象となる回数・支援金 講座：年間20回・最大10万円まで イベント：年間2回・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。 締 5月29日(金) 17:00 申 所定の申請様式に必要書類を添付し、事前に電話予約の上、新宿文化センターまで持参。募集要項および申請様式は4月20日(月)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、各特別出張所、四谷保健センター、各図書館で配布。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24日(金) 19:00～ 場 新宿文化センター 4階第4会議室 ※事前説明会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)
 令和2年度をもって現行制度での「区民プロデュース支援事業」新規団体の申込受付は終了します。
 問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

講座参加者募集 春から新しいことを始めてみませんか!

高齢者教養講座支援事業
 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。申し込みの際に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。
高齢者教養講座 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 5月13日～令和3年2月24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 定 43名 ¥ 半期(10回)3,000円 ※別途資料代半期(10回)1,000円
 締 4月20日(月) 申 **往復はがき**にて記載例(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

神楽坂で庭づくり体験 赤城ガーデニング講座

日 5月13日・27日、6月17日、7月15日、8月26日、9月23日、10月21日、11月4日・18日
 12月16日、令和3年(2021年)1月20日、2月17日 いずれも水曜日 10:00～12:00 全12回
 場 赤城生涯学習館(赤城元町1-3) 講 香山三紀(園芸研究家)
 対 区内在住・在勤・在学の方 若干名(多数抽選)
 ¥ 全7,200円(資料代含) 締 4月13日(月)
 申 **はがき**にて記載例(2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

新宿文化センター公演 新宿区民ご招待

創立70周年記念 合唱団白樺 第64回定期演奏会～未来へのかけ橋～ 無料
25名様ご招待
 日 5月23日(土)14:00開演 場 大ホール 指揮 田邊賀一 客演指揮：及川真
 曲 「バンドゥーラ組曲」、「ヴォルガの舟曳き歌」、「ステンカラージン」、「百万本のバラ」ほか
 締 3月30日(月) 申 **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。
 ※令和元年10月1日から往復はがき料金が126円(片道63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

募集 子ども支援員養成講座 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、学校や生活で苦労を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支援員として活動してみませんか?
 日 4月24日～7月17日の毎週金曜日(ただし5月15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
 講 新宿区教育委員会・(公社)国際日本語普及協会ほか
 対 ①子どもへの学習支援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、支援員(放課後の日本語・教科支援)として活動できる方
 ※7月27日(月)から全10回(平日午前)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) 締 4月16日(木) 申 Eメール、**はがき**のいずれかで記載例(2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 〓 chiiki@regasu-shinjuku.or.jp

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

プラネタリウム一般公開番組 星時間～春の星座～うみへび座の話
全天周デジタル投影の「SECRETS OF THE SUN」
 日 4月11日(土)・19(日)、5月9日(土)
 1回目10:30 2回目13:30 3回目14:50(投影時間約50分。投影開始後の入退場不可)
 ¥ 300円(中学生までは無料。受付は、投影開始の30分前から)
 申 当日直接、新宿コズミックセンター8階へ。
 問 スポーツ・マラソン課 Tel 03-3232-7701