

レガスマツリ 2022 4月2日(土) 9:30~15:30

★各プログラムは材料がなくなり次第終了、また定員に達した時点で参加者の募集は終了いたします。

大久保スポーツプラザ

大久保3-7-42 Tel 03-5285-1477 Fax 03-5285-1477
JR山手線「新大久保駅」徒歩約8分

内容	時間	会場	形態
親子でワクワクするもの作っちゃお!! ★詳細は1面へ 整理券配布	10:30~11:30	3F 多目的ホール	体
無料「レガスポリ」体験 ①カラダ! 調整ストレッチ(マット持参) ②スッキリ! ボクシング(室内靴持参) ③高校生以上 各回30名(先着順)	①12:50~13:50 ②14:30~15:30		体
奇術をたのしむ in 和室 ~レガスマツリ特別版~ 小学生4年生以上 各回40名(先着順) 各回200円	①12:30~13:00 ②13:15~13:45	3F 和室	体
モニターでくまさんを作ろう! 各50名(先着順) ●らくらくリフォーム工房	9:30~ なくなり次第終了	大久保3F 集会室	体
卓球台自由解放 (2台)	9:30~15:30		体
パドルテニスを楽しもう! だれでも楽しめるスポーツです! ●パドルテニス協会	10:00~15:00	3F テニスコート	体
花苗無料配布 ※なくなり次第終了	10:00~	3F ロビー	配

新宿文化センター

新宿6-14-1 Tel 03-3350-1141 Fax 03-3350-4839
JR丸の内線「新宿駅」徒歩5分

内容	時間	会場	形態
ワセオク避難訓練コンサート2022 緊急時安全確認コンサート 災害発生! その時、あなたはどうする? 新宿文化センターウェブサイトまたは電話にて受付中! 事前募集	14:00~15:00	大ホール	体

新宿歴史博物館 (最終入館17:00)

四谷三丁目12-16 Tel 03-3359-2131 Fax 03-3359-5036
JR丸の内線「四谷三丁目駅」徒歩約8分

内容	時間	会場	形態
常設展 観覧無料		B1F 常設展示室	展
所蔵資料展「路面電車と新宿風景」 新宿にゆかりの深い路面電車を中心に、その歴史を写真と資料でご紹介します。	9:30~17:30	B1F 企画展示室	展
勾玉をつくらう! 各50名(先着順) 滑石を削って古代の装飾品をつくらう。	10:00~15:00	1F ビロロイ(正面入口横)	体
花苗無料配布 (先着200名) 展示観覧者に花苗をプレゼントします。	10:00~ なくなり次第終了		配
新宿歴史博物館・漱石山房記念館発行の刊行物2割引		1F 受付	売
図書閲覧		2F 閲覧室	展

林芙美子記念館 (最終入館16:00)

中井2-20-1 Tel 03-5996-9207 Fax 03-5982-5789
JR丸の内線「中井駅」徒歩約7分

内容	時間	形態
観覧無料 観覧無料 芙美子の愛蔵品や関連資料を展示しています。	10:00~16:30	展
新宿歴史博物館発行の刊行物2割引		売
花苗無料配布 (先着100名) ※なくなり次第終了	10:00~	配
朗読会 (各回20分程度) 新宿歴史博物館ボランティア朗読の会「ふみのしおり」による林芙美子作品の朗読です。	①10:30 ②11:30	体
絵手紙体験 ※画材をご用意します	10:30~12:30	体

四谷スポーツスクエア

四谷1-6-4 Tel 03-6273-2651 Fax 03-6273-2656
JR中央・総武線「四谷駅」徒歩約2分

内容	時間	会場	形態
無料「レガスポリ」体験 ①女性限定ヨーガ(マット持参) ②骨盤セラピス(マット持参) ③リフレッシュエアロ(室内靴持参) ④高校生以上 各回15名(先着順)	① 9:30~10:30 ② 10:55~11:55 ③ 13:50~14:50	B2F 会議室N	体
親子であそぼ! ①キックターゲット&ドリブルチャレンジ ②親子でチャレンジサッカー ③野人・岡野雅行さんとボールであそぼ ④ダンス&新体操体験会 小学生親子向け ●四谷スポーツアカデミー	① 9:30~13:00 ② 10:00~12:00 ③ 12:00~13:00 ④ 13:00~15:30	B2F 多目的ホール	体
ストレッチ教室&体力測定 各回10名(先着順) ●四谷スポコ	①10:00~ ②11:30~ ③14:00~	B1F 会議室Y	体
親子で体力測定 ●四谷スポコ		B1F 会議室B	体
モルック体験 フィンランド生まれの競技です! ●四谷スポコ	9:30~15:30	B1F 会議室R	体
春だ! 桜だ! レガスウォーク2022 約6km NPO法人新宿区ウォーキング協会	10:00~12:00 (受付 9:45~)	集合: 1F 玄関前	体

漱石山房記念館 (最終入館17:30)

早稲田南町7 Tel 03-3205-0209 Fax 03-3205-0211
JR丸の内線「早稲田駅」1番出口から徒歩約10分

内容	時間	会場	形態
〈通常展〉テーマ展示 所蔵資料展「漱石からの手紙-友、門下生、読者への思い-」 観覧無料	10:00~18:00	2F 資料展示室	展
記念品プレゼント 展示観覧者全員に記念品(ポストカード)をプレゼントします。	10:00~17:30	1F 受付	配
〈朗読会〉漱石文学・その珠玉の小品世界と「漱石先生」 漱石「永日小品」「硝子戸の中」、中助朗読「漱石先生と私」などをお送りします。 〈朗読〉朗読ネオの会 各70名(先着順)	11:00~12:00 (受付 10:30~)	B1F 講座室	体
製本ワークショップ 初めてでもできる! 美しいブロックメモノートづくり 上島明子(有)美齋堂代表 事前募集 詳しくはお問い合わせください。	① 13:00~14:30 ② 15:30~17:00		体

佐伯祐三アトリエ記念館

中落合2-4-21 Tel 03-5988-0091 Fax 03-5988-0092
JR西武新宿線「下落合駅」徒歩約10分

内容	時間	形態
新宿歴史博物館発行の刊行物2割引	10:00~16:00	売
花苗無料配布 (先着100名) ※なくなり次第終了	10:00~	配
絵手紙体験 ※画材をご用意します	10:30~12:30	体

中村錦アトリエ記念館 (最終入館16:00)

下落合3-5-7 Tel 03-5906-5671 Fax 03-5906-5672
JR山手線「目黒駅」徒歩約10分

内容	時間	形態
新宿歴史博物館発行の刊行物2割引	10:00~16:30	売
花苗無料配布 (先着100名) ※なくなり次第終了	10:00~	配
絵手紙体験 ※画材をご用意します	10:30~12:30	体

レガスマツリ2022は、今後の新型コロナウイルス感染症拡大の影響や社会情勢により、**イベントが中止になる場合があります。**
最新の情報は、新宿未来創造財団ウェブサイトまたは各お問い合わせ先へ確認いただきますようお願いいたします。

心をつなぐ、レガスがつなげる!

レガスマツリ 2022

4月2日(土) 9:30~15:30

無料

レガスマツリでは、「レきし」「ガくしゅう」「スポーツ」など、さまざまなジャンルの体験コーナーやステージ発表が盛りだくさん!
新しい趣味や興味のきっかけを、見つけに行きませんか?

※一部有料のプログラムあり

新宿コスミックセンター

筋肉レガス体験

多くのメディアに出演されている谷本道哉先生がコスミックにやってくる!
みんなで一緒に筋肉の体操をしよう!



やるか、すくやるか!

①12:15~12:45 ②13:30~14:00
※参加は①・②どちらから1人1回

地下1階 小体育室 小学生以上 各回45名(先着順) 持ち物 室内靴
整理券を配布します。 **整理券配布**

人生100年時代を目指して「筋肉は鍛えなきゃもったいない!」

「筋力の重要性」「筋肉維持の取り組み方」などについての熱い思いを聴くことができる講座です。

①14:30~15:30 ②5階 大研修室
谷本道哉(近畿大学准教授) 小学生以上 各60名(先着順)
整理券を配布します。 **整理券配布**

新宿コスミックセンター

手づくり雑貨市!

力作が勢ぞろい! アクセサリーから小物、インテリア雑貨まで、すてきな作品を販売します!
ピアス、イヤリング、布小物、ポストカード、陶器、ブローチ etc...!! ぜひお立ち寄りください。♪
①9:30~15:30 ②2階 大体育室

レガス謎解きさんぽみち

レガスからの挑戦状!
新宿コスミックセンターや新宿文化センター、新宿歴史博物館、漱石山房記念館などの12施設を、おさんぽしながら巡ろう!
各施設で問題を用意してお待ちしています。各コースの謎解きをクリアした方にはお楽しみプレゼントを差し上げます!
ぜひ挑戦してみてください!

実施・配布期間 4月2日(土)~5月8日(日)

詳細はこちら→

全3コース

主催：(公財)新宿未来創造財団【お問い合わせ 03-3232-7701】 協賛：(株)天塩

整理券配布の詳細は3面をご確認ください。

四谷スポーツスクエア

親子であそぼ!

四谷スポーツスクエアでレガスマツリ初開催!

- ①親子でサッカー ①9:30~13:00
- ②ダンス&新体操体験会 ①13:00~15:30

小学生親子向け 持ち物 室内靴 **詳細は4面へ**



サッカー元日本代表 岩本輝雄さん(北澤豪さんから交代) | サッカー元日本代表 岡野雅行さん | ロンドンオリンピック 新体操日本代表 サイド横田仁奈さん

大久保スポーツプラザ

親子でワクワクするもの作っちゃお!!

~「わくわくさん」でおなじみ、久保田雅人さんの工作教室!~



久保田雅人さんが身近なものでつくれる工作を教えてください!
①10:30~11:30 ③3階 多目的ホール
久保田雅人 3~12歳とその保護者(2名1組) 各30組(先着順)
持ち物 室内靴 整理券を配布します。 **整理券配布**

レガスマツリ臨時無料巡回バス 時刻表

各発時刻	新宿コスミックセンター	新宿文化センター	中井駅北高架下
9時	30	45	30
10時	0 45	15	15 45
11時	30	0 45	45
12時	15 45	30	15
13時	30	-	0
14時	-	0 45	30
15時	0	15	15

(終点は中井駅) (終点はコスミックセンター)

※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
新宿コスミックセンター 約10分 → 新宿文化センター 約30分 → 中井駅 約30分 → 新宿コスミックセンター

レガスマツリ 2022 4月2日(土) 9:30~15:30

無料 入退場自由
※一部有料のプログラムもあります

- ご来館にあたって
- マスクの着用をお願いします。
 - 来館者カードのご記入をお願いします。
 - 体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。

★各プログラムは材料がなくなり次第終了、また定員に達した時点で参加者の募集は終了いたします。

- 展 展示
- 体 体験
- 発 発表
- 売 販売
- 食 飲食販売
- 配 無料配布
- 料 有料
- 室 室内靴持参
- 最 最寄駅
- 時 時間
- 対 対象
- 定 定員
- 料 料金(税込み)

新宿コスミックセンター

大久保3-1-2 Tel 03-3232-7701
東京メトロ副都心線「西早稲田駅」徒歩約2分



3F

大会議室

体 未経験でもOK! 楽しい健康マージャン体験!
経験問わず誰でも遊んでいるマージャン体験コーナーです。未経験者にはスタッフが教えます。
◎10:00~15:30
●健康マージャンサークルらくじゃん

体 シャンチー(象棋)の紹介・体験教室
中国の将棋・シャンチー(象棋)の体験教室です。
●(一社)日本シャンチー協会

小会議室

体 いけ花体験教室
料 各流派の先生が指導!
初めての方でも安心して参加できます。
◎①11:00~12:00 ◎②13:30~14:30 (各回30分前から受け付け)
◎小学生以上 ◎各回10名(先着順) 料 1,200円
●新宿区花道茶道協会 花道部

5F

大研修室

体 地図で読み解く江戸・東京のヒミツ
国土地理院企画部長の大木章一さんによる「地図や地形」についての講演です。
◎10:30~12:00
◎60名(先着順) 整理券配布

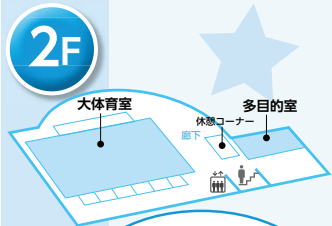
体 人生100年時代を目指して「筋肉は鍛えなきゃもったいない!」
谷本先生による、「筋肉の重要性」「筋肉維持の取り組み方」などについての講演です。 整理券配布
★詳細は1面へ

8F

プラネタリウム

体 星空散歩 ~春~ セブン・ワンダーズ ~世界の七不思議~
別途、来場者カードの記入あり
◎①10:30~ ◎②13:30~ ◎③15:00~ (各投影開始30分前から受け付け)
◎各回75名(先着順)
◎高校生以上 300円、中学生以下 無料

2F



新宿コスミックセンターで初開催の手作り雑貨市! 力作ぞろいで、すてきな雑貨が盛りだくさん! お買い物を楽しみましょう!



大体育室

売 手づくり雑貨市 ◎9:30~15:30

団体名	主な販売物(予定)
手づくり雑貨の店 フラワーズ	手作り雑貨
水引アクセサリ・雑貨 [FUDUKI]	ピアス・イヤリング、かんざし、帯留め、ポチ袋
champa	マグネット、手がきバッグ、ポストカード、粘土置物
アクセサリとこもの triplemm	ピアス、指輪、ネックレス、がまぐち
ひまわりの会	小物、髪飾り、手さげ類
青色アクセサリ tsukishiro	ヘアゴム・ジュシュ、ネックレス、ヘアピン、プレスレット
アート・ガラス(T)	一輪挿し、皿、ボール、花入れ
スカポロフェア	アート植木鉢、ガーデニング小物、トートバッグ
Machan	ピアス・イヤリング、アクセサリ
新宿スイッチ アクセサリー倶楽部	ピアス・イヤリング、ネックレス
ロコモコ倶楽部	フェルト小物、ハワイアン小物を中心とした雑貨
すみれ	ポーチ、毛糸ぼうし、くつ下、手さげ・バッグ
tsunagi_ _	付け衿、巾着
手づくりショップふれあい	帯ストラップ、巾着、ネックレス、ポーチ

発 ステージパフォーマンス

10:00~	ダンスサークル chappy(キッズダンス)
10:20~	Angels(キッズチア)
10:40~	コードダンス(YOSAKOI)
11:00~	Nani Kai RG-ナニカイ新体操クラブ
11:20~	STUDIO C5(キッズダンス)
11:40~	キッズチア AEROSMILE
12:00~	レッツ フラ
12:20~	ハワイアンフラ
12:40~	フラサークル ナーマヌ
13:00~	レイナニ フラ スタディオ
13:20~	スクエア 北新宿チア教室

体 カーペットの上のカーリング

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

体 体力測定・ポッチャ体験・活動紹介

血圧・握力・開眼足立ちなどを測定し、結果についてアドバイスします。
●新宿区スポーツ推進委員協議会

体 楽しく手作り!

料 ハーパーリウム・ボールペンや水引アクセサリを手作り体験!
売 ●手作りDART

体 Let's つまみ細工

料 ちりめんを使って作るお花のフローチ作り体験! ●つまみ細工 よんこ

体 建築士による耐震相談会

配 啓発グッズ配布など
展 区の耐震化支援事業などを紹介します。
●新宿区都市計画部 防災都市づくり課

展 緑化相談・新宿の生き物紹介

体 区の緑化支援事業を紹介します。新宿を緑でいっぱいにして。
●新宿区土木部 みどり公園課

展 3R事業・清掃国際協力事業

事業紹介のパネル展示
●新宿区環境清掃部 ゴミ減量リサイクル課、二十三区清掃一部事務組合 国際協力室

展 ウォーキング活動紹介

パネルに写真、会報等で、日ごろの活動を紹介します。
●NPO法人新宿区ウォーキング協会

体 木組みの取り外し・組み立て体験

釘・金物を使わない木組みの取り外し・組み立てを体験します。
●木組み博物館

体 手作り体験・販売コーナー

料 袋ものなど、手づくりしてみませんか?
売 ●NPO法人 日本文化支援普及協会

体 自然遊び体験・万がーのためのAED体験

自然物を使ったおもちゃやクイズで自然の面白さを体験、AEDの使い方も体験。
◎12:00~15:30
●野外教育事業所 ワンパワ大学

多目的室

体 韓国的美と健康を学ぶ

韓国舞踊で美と健康を学びましょう。
◎12:30~13:30
●動きやすい服装でお越しください
◎Ryu企画(韓国舞踊チュント)

体 鹿鳴館舞踏会の再現

発 明治時代の舞踏会とはどんなものか、ぜひご覧ください!パニエの着用体験や、簡単なダンスワークショップもあります。
◎14:00~15:00
●日本ヨハン・シュトラウス協会

休憩コーナー

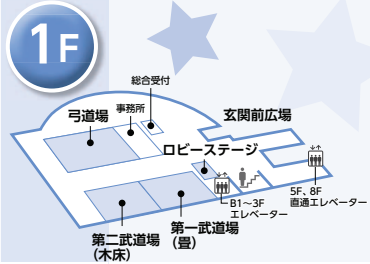
体 ダイバーシティウォールパズルアート

~きつとあなたの世界が変わる~ みんなでつくろうダイバーシティウォールパズルアート
●(社)新宿区障害者福祉協会

多目的室前アートギャラリー

展 生涯学習館紹介コーナー

1F



ロビー

食 焼きたてパン、焼き菓子、雑貨の販売
福祉作業所のオリジナル手作り商品を販売します!
●(公財)新宿区勤労者・仕事支援センター

食 パン類の販売

おいしいパンを販売します!
◎10:00~ 売り切れ次第終了
●LA VIGNE AKIKO

玄関前広場

配 春の花苗配布コーナー

レガスガーデニングクラブが丹精込めて育てた花苗をお配りします。
◎10:00~ なくなり次第終了
●レガスガーデニングクラブ

食 ケータリングカー AMASHIO KITCHEN

大久保に本社を置く各種の天婦りがキッチンカーで出店します!
●(株)天婦

ステージ

発 ステージパフォーマンス

9:30~	オープニングセレモニー
10:30~	ひまわり(手話ダンス)
11:00~	かつぼれ新宿駒乃会(江戸伝統芸(踊り))
11:30~	クロマチック・新宿合奏団(ハーモニカの合奏)
12:00~	ガンビー艦士(パントマイム・マジック)
12:15~	南京玉すだれ 角笛(南京玉すだれ)

第1・2武道場

体 子ども工作ひろば

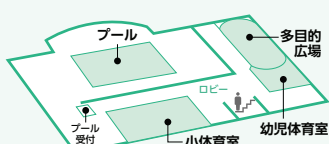
みんなで楽しく工作にチャレンジしてみよう!
◎①10:00~11:45 ◎②13:00~15:30
※材料がなくなり次第終了
※混雑時は入場を制限する場合があります

弓道場

体 弓道体験

直径100cmの的への的中的を楽しみましょう!
◎①10:00~12:00 ◎②13:00~15:30
◎中学生以上
◎靴下着用必須
●新宿区弓道連盟

B1F



幼児体育室

発 春はうきうきはなしまつり
幼児・親子を対象に、絵本・紙芝居などのおはなし会を行います。
◎①11:00~11:30 ◎②13:00~13:30 ◎③14:00~14:30
●新宿よむよむ会

多目的広場

体 わくわくドキドキ一輪車体験教室
一輪車楽しく体験! 初めてでも大丈夫! 演技も披露します☆ 動きやすい服装で!
◎①10:00~10:45 ◎②11:00~11:45 ◎③13:00~13:45 ◎④14:00~14:45
◎各回10名(先着順) ●牛込一輪車クラブ

小体育室

体 風船パレーボール
大きな風船でパレーボール
◎9:30~11:30
●(一社)オールスマイル

体 やるか、すぐやるか!

体 筋肉レガスマ体操
メディアでおなじみの谷本先生と一緒に、運動しよう!
整理券配布
★詳細は1面へ

プール

体 プール無料開放
プールでリフレッシュ!
◎9:30~21:45