公益財団法人
新宿未来創造財団

ロト!レガス 新宿ニュース

www.regasu-shinjuku.or.jp

3月20日号

WEBマークがついているイベントは、右記QRコードからもお申し込み可能です！ 20日号

TOPICS 2面 いつでもレガスポ！ 3〜6面 レガスまつり2022 7面 Let's! ★くるすぽ 8面 赤城ガーデニング講座

発行：公益財団法人新宿未来創造財団　令和4年3月20日 第268号　次号は4月5日発行です。　〒169-0072　東京都新宿区大久保3-1-2 新宿コズミックセンター内　Tel 03-3232-7701（代表）　Fax 03-3209-1833

短期集中型のスポーツプログラムでレベルアップ！

短期レガスポ！〜春〜

レガスポ！LINE公式アカウント始めました！ LINE

友だち追加はここから！
レガスポ！
講座情報を配信！

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！

こんな方におススメ

- ご自宅に近い施設で運動したい方
- 体を動かす習慣を、日常に組み込みたい方
- レベルアップを体感したい方
- 参加者同士でコミュニケーションを深めたい方

新宿コズミックセンターで開催 !!

レガスポ！パック

こんな方におススメ

- 体を動かす習慣を、日常に組み込みたい方
- レベルアップを体感したい方
- 参加者同士でコミュニケーションを深めたい方

in 新宿コズミックセンター（大久保3-1-2）

ネット予約が苦手な方もご参加いただけます！
WEB・はがき・窓口申し込みで応募OK !!

1 ちょっと頑張る！筋トレ！ 水曜／夜のコース

in 大久保スポーツプラザ（大久保3-7-42）

「きつい」と感じる講座も参加者のみなさんと一緒にならちょっと頑張れる！ 初心者でもOKな筋トレ講座です。筋力アップで毎日元気に過ごしましょう！

日5月18日〜7月20日の毎週水曜日　19:00〜20:00　全10回
場3階 和室　講ムラタ
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

2 脂肪燃焼ベリーダンス 水曜／夜のコース

in 住吉町生涯学習館（住吉町13-3）

古代エジプト発祥のベリーダンス！楽しく踊りながらもダイエットに効果があります。健康的な身体を目指しましょう！

日5月18日〜7月20日の毎週水曜日　19:00〜20:00　全10回
場2階 レクリエーションホール　講曽田なつみ
持ち物 靴下（必要な方）

3 笑顔になるボイストレーニング 水曜／午後のコース

in 四谷スポーツスクエア（四谷1-6-4）

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18日〜7月20日の毎週水曜日　14:00〜15:00　全10回
場地下2階 多目的ホール　講美波チエ
持ち物 室内用運動靴

4 サルサダンスエクササイズ 木曜／夜のコース

in 四谷スポーツスクエア（四谷1-6-4）

陽気なラテンの音楽に合わせて、骨盤からお腹をひねる基本ステップを覚えながら楽しく全身シェイプアップ！

日5月19日〜7月21日の毎週木曜日　19:00〜20:00　全10回
場地下2階 会議室N　講セルツァー
持ち物 室内用運動靴

5 リラクゼーションヨーガ 水曜／夜のコース

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18日〜7月20日の毎週水曜日　20:20〜21:20　全10回
場地下1階 多目的広場　講今田智子
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

6 ペルビックストレッチ 木曜／午後のコース

骨盤周りのインナーマッスルを効果的に鍛えます。老若男女問わずどなたでもご参加いただけるプログラムです。

日5月19日〜7月21日の毎週木曜日　14:15〜15:15　全10回
場地下1階 多目的広場　講長友珠紀
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

7 健やかワークアウト 土曜／午前のコース

バンド、ボール、ダンベル等のアイテムを使用し、インナーマッスルを短時間高強度で鍛えていきます。自分に優しく強く楽しいプログラムをお楽しみください。

日5月14日〜7月30日の毎週土曜日　10:45〜11:45　全10回
場地下1階 多目的広場　講ワカバ
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

8 カラダ！調整ストレッチ 月曜／午前のコース

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。膝や腰が痛い人でも参加できます。

日5月2日〜8月1日の毎週月曜日　9:30〜10:30　全10回
※5月9日、6月13日、7月11日・18日を除く
場2階 多目的室　講蔭山雅之
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

9 ゆったり骨盤体操 月曜／午前のコース

身体調整ストレッチで骨盤や全身のゆがみをリセット。ピラティス要素で筋力アップ。不調を軽減、予防していきましょう。

日5月2日〜8月1日の毎週月曜日　10:55〜11:55　全10回
※5月9日、6月13日、7月11日・18日を除く
場1階 第二武道場　講あかり
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

10 体幹ストレッチ 火曜／午後のコース

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ます。姿勢を整え日常生活をより快適に！

日5月17日〜7月19日の毎週火曜日　12:50〜13:50　全10回
場地下1階 小体育室　講長友珠紀
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

11 体と心をほぐすピラティス 水曜／午前のコース

運動不足と感じているあなたにピッタリ！自分の手足に振り回されない体幹の安定を作ります！お腹の使い方を覚えて下腹部もスッキリさせましょう！

日5月18日〜7月20日の毎週水曜日　9:30〜10:30　全10回
場地下1階 多目的広場　講あかり
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

12 24式太極拳 水曜／午前のコース

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。

日5月18日〜7月20日の毎週水曜日　9:30〜10:30　全10回
場1階 第二武道場　講栗小平

対 高校生以上
定 1 4 20名、2 15名、3 30名、5 〜7 11 13 22名、8 14 24名、9 12 25名、10 45名
¥ 各全10回 5,100円
※事前振込制（別途振込手数料がかかります）
申 はがき に記載例（8面）のほか、区内在勤・在学の方は勤務先（学校）名・所在地を記入し、新宿コズミックセンターへ。新宿コズミックセンター窓口での申し込みも可。 WEB
※当選者にのみ、締め切り後2週間程度でご案内を郵送します
締 4月7日（木）
問 スポーツ・マラソン課　Tel 03-3232-7701

13 はじめてのバレエ入門 木曜／午後のコース

ピアノの曲と共にバレエの基本をゆっくり学んでみませんか？女性も男性も経験者も気づきの多いクラスです。
※バレエシューズをお持ちいただきます

日5月19日〜7月21日の毎週木曜日　12:50〜13:50　全10回
場地下1階 多目的広場　講法元美都子
持ち物 バレエシューズ・タオル・飲み物

14 癒しのフラダンス 金曜／午後のコース

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やされ、満たされます。初めての方でも安心！ていねいにわかりやすく楽しいレッスンです。

日5月6日〜7月22日の毎週金曜日　12:50〜13:50　全10回
※5月13日、6月10日を除く
場2階 多目的室　講石黒晴美

新型コロナウイルス感染症対策について

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・延期になる場合があります。
また、施設の利用等についても、変更と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問い合わせ先へご確認いただきますようお願いいたします。

お知らせ 新宿未来創造財団公式アカウントです。イベントの情報などを発信しています。いいね！やフォローをお願いします。

掲載情報は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため変更等になる可能性があります。
最新の情報は、新宿未来創造財団ウェブサイトまたは各問い合わせ先にご確認ください。

問い合わせ　スポーツ・マラソン課　Tel 03-3232-7701

いつでもレガスポ!

あなたの健康づくりを応援します！
1回からでも気軽に始められるプログラムが33講座！

場新宿コズミックセンター内各会場　対高校生以上　※親子向け講座は乳幼児の年齢制限あり
¥500円／回（5回分2,000円のお得な回数券も!）
参加方法 当面の間、新型コロナウイルス感染症対策により事前予約制となっています。各プログラム開催1週間前の正午～前日の間に、新宿未来創造財団ウェブサイトからご予約ください。

マークの説明
幼 幼児同伴可（対象年齢は内容欄をご覧ください）　女性 女性限定
妊 妊婦の方でも参加できます　託 託児サービス
※「持ち物」のタオルは、汗ふき用とは別に肩幅程度に広げられるものをお持ちください。
マットについては、ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください
※水分補給の時間があるため、飲み物をご持参ください

令和4年4月～9月のプログラム

曜日	講座名	受付	時間	会場	講師	定員	強度	持ち物	内容
月	コンディショニングストレッチ（初級）	9:10～ 9:25	9:30～10:30	小体育室	高橋優美	45	★★★	マット・タオル	体重を利用し、全身の筋力トレーニングとコンディションをアップするストレッチです。火曜夜、土曜朝も開催。
	ヨガエクササイズ	10:35～10:50	10:55～11:55	多目的室	長友珠紀	24	★★☆	マット	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。しなやかで力強い身体づくりを！
	スッキリ! ボクシング	10:35～10:50	10:55～11:55	小体育室	里見昌斗	45	★★★	室内用運動靴	音楽に乗ってパンチを決めたら気分はボクサー！ パンチにキックの動きもプラスした脂肪燃焼・ストレス解消に効く本格的なボクシングプログラム。水曜夜も開催。
	美めぐりストレッチ	18:55～19:10	19:15～20:15	第二武道場	chiyo	25	★★☆	マット	バンドを使って、こわばった身体をグイーッと気持ちよく伸ばしてコリや血流を改善します。可動域が広がって、姿勢もキレイに、疲れにくい身体に★
火	お腹すっきりピラティス 妊	9:10～ 9:25	9:30～10:30	第二武道場	chiyo	25	★★☆	マット	身体の内側の筋肉を動かし、体幹を安定させ、お腹まわりをすっきり引き締めます。
	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	長谷川香織	22	★☆☆	——	乳幼児期のお子さまの年齢や成長に合わせ、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。
	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	22	★★☆	マット	ゴムチューブの伸縮を利用した筋力トレーニング。強度を調整できるため無理のないトレーニングができます。
	女性限定ヨーガ 幼 女性	10:35～10:50	10:55～11:55	第二武道場	鈴木菊	25	★★☆	マット	出産や加齢に伴う不調の改善を目指します。決して無理せず楽しく動いて、代謝アップ＆コリ解消で、気持ちも前向きに！ 幼：生後2ヵ月から1歳6ヵ月対象
	リズムウォーク&ダンス 妊	13:40～13:55	14:00～14:50	プール	セルツァー	25	★★☆	——	音楽に合わせて体を動かし脳も体も活性化！ リズムに合わせて楽しく体を動かしましょう。
	気功太極拳	13:55～14:10	14:15～15:15	小体育室	栗小平	45	★☆☆	——	気功法を用い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。
	コンディショニングストレッチ（中級）	18:55～19:10	19:15～20:15	多目的室	高橋優美	24	★★★	マット・タオル	体重を利用し、全身の筋力トレーニングとコンディションをアップするストレッチです。月曜朝、土曜朝も開催。
水	健康ストレッチ	9:10～ 9:25	9:30～10:30	小体育室	長友珠紀	45	★☆☆	マット	筋肉のこわばりをほぐし、首・肩・腰回りのつらさや全身疲労感などの不調を改善します。
	女性限定ボディメイク 幼 女性	10:35～10:50	10:55～11:55	多目的広場	水田美由紀	22	★★☆	マット	美脚＆くびれを手に入れる！ ボディを整えて楽しくリフレッシュ！ 出産後に身体を引き締めたい女性大歓迎！ 幼：生後2ヵ月～1歳6ヵ月対象
	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	25	★★☆	マット	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。
	ハワイアンフラ 妊	10:35～10:50	10:55～11:55	小体育室	豊田和子	45	★☆☆	——	心地よいハワイアンのメロディーに乗って、体幹が無理なく鍛えられ、脳も活性化。一緒に、心と身体にご褒美を！
	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	22	★★☆	マット	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。
	スッキリ! ボクシング	18:55～19:10	19:15～20:15	多目的室	里見昌斗	24	★★★	室内用運動靴	音楽に乗ってパンチを決めたら気分はボクサー！ パンチにキックの動きもプラスした脂肪燃焼・ストレス解消に効く本格的なボクシングプログラム。月曜朝も開催。
木	ボディコントロール 妊 託	9:10～ 9:25	9:30～10:30	第二武道場	セルツァー	25	★★☆	マット・タオル	ヨーガ・ピラティス・骨盤体操などの要素を取り入れ、日常的に必要な柔軟性や正しい姿勢・バランス能力を向上させます。
	ダンベル&ストレッチ 託	9:10～ 9:25	9:30～10:30	小体育室	tae	45	★★★	マット	リズムに合わせ、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！
	アクアエクササイズ 妊 託	9:40～ 9:55	10:00～10:50	プール	岡田由記子	25	★★☆	——	膝や腰に負担をかけない水中運動で脂肪燃焼＆体力アップ！
	骨盤ピラティス 妊 託	10:35～10:50	10:55～11:55	第二武道場	ナオコ	25	★★☆	マット	身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。
	リフレッシュエアロ 託	10:35～10:50	10:55～11:55	小体育室	早川美奈子	45	★★★	マット・室内用運動靴	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。
	ZUMBA	12:30～12:45	12:50～13:50	多目的室	小坂恵美	24	★★★	室内用運動靴	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！
	ヨーガ 妊	13:55～14:10	14:15～15:15	多目的室	大内かおり	24	★☆☆	マット	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。
金	ベーシックヨガ 妊	9:10～ 9:25	9:30～10:30	多目的室	MIWA	24	★★☆	マット	コリや痛みの改善を！居心地の良い体作りを目指しながら行うポーズで呼吸が深まり心のバランスが広がります。
	ボイストレーニング&ストレッチ 妊	9:10～ 9:25	9:30～10:30	第一武道場	美波チエ	25	★☆☆	——	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！
	骨盤体操 幼 妊	10:35～10:50	10:55～11:55	第一武道場	岡田由記子	25	★★☆	——	骨盤環境を整え、歪みのない美しい健康ボディを手に入れよう！ 幼：生後2ヵ月～1歳対象
	アクティブエナジーYOGA	10:35～10:50	10:55～11:55	多目的室	MIWA	24	★★★	マット	安全で効果的に筋力や柔軟性が高まるアプローチ！ 体内と呼吸への集中が心身をリフレッシュへと導きます。
土	気功太極拳	9:00～ 9:15	9:20～10:20	多目的室	閻洪亮	24	★☆☆	——	気功法を用い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。
	コンディショニングストレッチ（初・中級）	9:00～ 9:15	9:20～10:20	小体育室	高橋優美	45	★★★	マット・タオル	体重を利用し、全身の筋力トレーニングとコンディションをアップするストレッチです。火曜夜、月曜朝も開催。
	ブレス・エクササイズ 妊	9:00～ 9:15	9:20～10:20	多目的広場	岡田由記子	22	★★☆	マット	呼吸筋を鍛えて身体の中から活性化。基礎代謝も免疫力もUP!
	ゆっくりヨーガ 妊	10:30～10:45	10:50～11:50	多目的室	大内かおり	24	★☆☆	マット	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ンを整えましょう。
	脂肪燃焼エアロ	10:30～10:45	10:50～11:50	小体育室	高橋優美	45	★★★	室内用運動靴	ローインパクトで、筋肉のコンディションを整え行う有酸素運動です。爽快な汗を！

託児サービス再開!!

「いつでもレガスポ!」の木曜日は午前中のみ、事前予約で託児サービス（300円／回）を再開します！
講座分と託児分、両方の予約が必要となりますので、ご注意ください。
新宿未来創造財団ウェブサイトまたは右記QRコードからお申し込みいただけます。

レガスポ！当日の参加方法！

感染症拡大防止のため、「レガスポ!」は引き続き事前予約を継続させていただきます。
原則、事前予約ですが、当日空きがある講座につきましては先着順で参加することができます。先着順のため、定員に達した場合は参加できませんので、ご了承ください。
※受付時間より早く来られてもご案内はできません

日日時 場会場 出出演 講講師 曲曲目 対対象 定定員 ¥料金（税込み） 申申し込み 締締め切り 問問い合わせ FREE 無料 このマークの催しは無料で参加できます。

レガスまつり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ご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！

レガスまつり 2022

参加方法など、イベントの詳細はこちら

無料

4月2日(土)　9:30～15:30

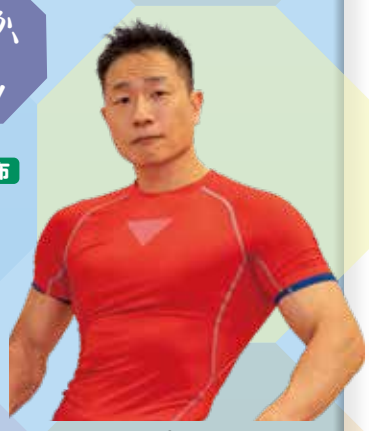
※一部有料のプログラムあり

レガスまつりでは、「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？

新宿コズミックセンター

筋肉レガス体操

やるか、すぐやるか！



谷本道哉先生がコズ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！ 整理券配布

時間 ①12:15～12:45　②13:30～14:00
※参加は①・②どちらか1人1回
場 地下1階 小体育室　対 中学生以上
定 各回45名(先着順)　持ち物 室内靴
申 整理券を配布します。詳細は5面をご確認ください。

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、筋肉についての熱い思いを聴くことができる講座です。 整理券配布

時間 14:30～15:30
場 5階 大研修室　講 谷本道哉(近畿大学准教授)
対 中学生以上　定 60名(先着順)
申 整理券を配布します。詳細は5面をご確認ください。

トレーニング中の谷本先生

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まつり初開催！

❶親子でサッカー
時間 9:30～13:00
対 小学生親子向け
持ち物 室内靴

❷ダンス＆新体操体験会
時間 13:00～15:30

詳細は6面へ

サッカー元日本代表
北澤豪さん

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
サイード横田仁奈さん

無料「レガスポ！」体験

新宿コズミックセンターで人気のスポーツプログラム「レガスポ！」から、
「女性限定ヨーガ」「骨盤ピラティス」「リフレッシュエアロ」を無料で特別に開講！

新宿コズミックセンター

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♬

時間 9:30～15:30
場 2階 大体育室

レガス謎解きさんぽみち

全3コース

レガスからの挑戦状！
新宿コズ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施設を、
謎を解きながら巡ろう！
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！
※ブックレットは4月2日(土)から
下記実施施設で配布予定です

実施・配布期間 4月2日(土)～5月8日(日)

〔しっとり落合コース〕
▶落合中央公園 ▶林芙美子記念館 ▶佐伯祐三アトリエ記念館 ▶中村彝(つね)アトリエ記念館

〔のんびり戸山コース〕
▶大久保スポーツプラザ ▶新宿コズミックセンター ▶戸山生涯学習館 ▶漱石山房記念館

〔ゆったり四谷コース〕
▶四谷スポーツスクエア ▶新宿歴史博物館 ▶住吉町生涯学習館 ▶新宿文化センター

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！～

“わくわくさん”でおなじみの久保田雅人さんが身近なもので作れる工作を教えてくれます！親子でワクワクするものを作ってみませんか？ 整理券配布

時間 10:30～11:30　場 3階 多目的ホール　講 久保田雅人(わくわくさん)
対 3～12歳とその保護者(2名1組)　定 30組(先着順)
申 整理券を配布します。詳細は5面をご確認ください。　持ち物 室内靴

レガスまつり臨時無料巡回バス〔時刻表〕

4月2日(土)のみ

各発時刻	新宿コズミックセンター	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（終点は中井駅）	15（終点はコズミックセンター）

※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

新宿コズミックセンター →約10分→ 新宿文化センター →約30分→ 中井駅 →約30分→ 新宿コズミックセンター

このほかにも、イベント盛りだくさん！詳細は次ページをチェック！

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

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。

レガスまつり2022

無料　入退場自由
※一部有料のプログラムもあります

4月2日(土)　9:30～15:30

新宿コズミックセンター

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

★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　…室内靴持参　…最寄駅　…時間
対…対象　定…定員　¥…料金(税込み)

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べ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

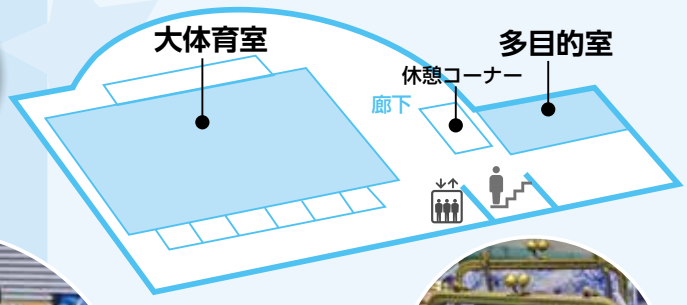
中国の将棋・シャンチー(象棋)の体験教室です。
●(一社)日本シャンチー協会

小会議室

体 料 いけ花体験教室

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)
対 小学生以上
定 各回10名(先着順)
¥ 1,200円
●新宿区花道茶道協会花道部

2F



新宿コズミックセンターで
初開催の手づくり雑貨市！
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

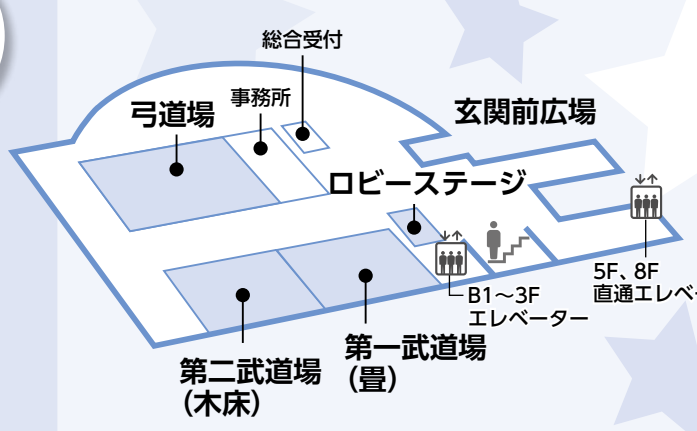
売 手づくり雑貨市　9:30～15:30

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
水引アクセサリー・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
アクセサリーとこもの triplemmm	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
青色アクセサリー tsukishiro	ヘアゴム・シュシュ、ネックレス、ヘアピン、ブレスレット
アート・ガラス(T)	一輪挿し、皿、ボール、花入れ
スカボロフェア	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、アクセサリー
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、ブローチ

発 ステージパフォーマンス

時間	団体名
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～	コドモダンス(YOSAKOI)
11:00～	Nani Kai RG ーナニカイ新体操クラブー
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

1F



玄関前広場

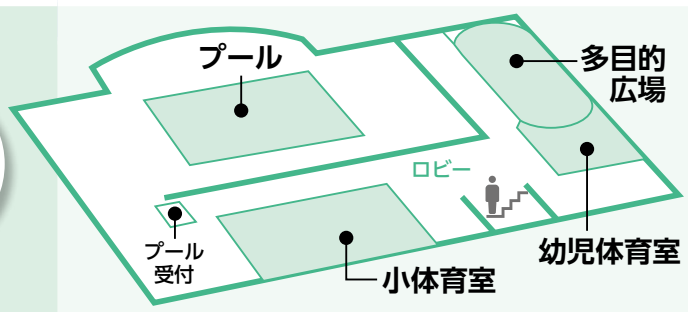
配 春の花苗配布コーナー

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 キッチンカー AMASHIO KITCHEN

大久保に本社を置く赤穂の天塩がキッチンカーで出店します♪
●(株)天塩

B1F



幼児体育室

発 春はうきうきおはなしまつり

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

一輪車を楽しく体験！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
定 各回10名(先着順)　※随時受け付け
●牛込一輪車クラブ

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。

スポーツ施設無料開放

プール・弓道場・武道場・幼児体育室…各イベント終了後 ～21:45まで無料開放

プール注意事項
- 小学3年生以下の方は、20歳以上の水着を着用した保護者の付き添いが必要です（保護者1名につき、子ども2名まで入場可）
- オムツが完全に取れた幼児から利用できます
- 安全上、混雑時は入場制限を行います

整理券の配布について

右記のイベントについては、事前に整理券をお配りします。
配布時間になりましたら、指定の配布場所にお集まりください。

No.	イベント名	配布数	配布時間	配布場所
1	地図で読み解く江戸・東京のヒミツ	60枚	9:30～10:00	新宿コズミックセンター3階廊下
2	やるか、すぐやるか! 筋肉レガス体操	45枚	11:00～12:00	
3	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!」	60枚	13:00～13:30	
4	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～	30組	10:00～10:30	大久保スポーツプラザ3階ロビー

※列内の密を避けるため、複数人で参加する場合は、代表者様のみ列にお並びください。代表者1名につき、4枚まで
※なくなり次第終了となります。ご了承ください
※イベントの参加は、整理券と引き換えです。整理券をお持ちでない方は参加できません

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。 整理券配布

10:30～12:00 定60名（先着順）

大木章一

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、「筋力の重要性」「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

14:30～15:30 対中学生以上 定60名（先着順）

8F

プラネタリウム

体 料 星空散歩～春～ セブン・ワンダーズ ～世界の七不思議～

①10:30～ ②13:30～ ③15:00～
（各投影開始30分前から受け付け）
※別途来場者カードへの記入あり

定各回75名（先着順）
¥300円、中学生以下 無料

©Evans & Sutherland

多目的室

体 カーペットの上のカーリング

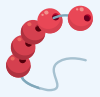
氷上ではなくカーペットの上で行うカーリング「ユニカール」を気軽に楽しく体験できます。
- 新宿区ユニカール協会

体 体力測定・ボッチャ体験・活動紹介

血圧・握力・開眼片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 料 売 楽しく手作り!

ハーバリウム・ボールペンや水引アクセサリーを手作り体験！
- 手作りART



体 料 売 Let's つまみ細工

ちりめんを使って作るお花のブローチ作り体験！
- つまみ細工 よんこ

体 配 展 建築士による耐震相談会・啓発グッズ配布など

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 体 緑化相談・新宿の生き物紹介

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よう。
- 新宿区みどり土木部 みどり公園課

展 3R事業・清掃国際協力事業

事業紹介のパネルを展示します。
- 新宿区環境清掃部 ごみ減量リサイクル課、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

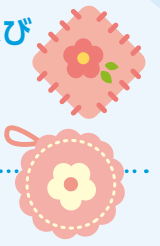
パネルに写真、会報等で、日ごろの活動を紹介します。
- NPO法人新宿区ウオーキング協会

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 料 売 手作り体験コーナーおよび販売コーナー

袋ものなど、手づくりしてみませんか？
- NPO法人 日本文化支援普及協会



体 自然遊び体験・万が一のための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 ワンパク大学

多目的室

体 韓国の美と健康を学ぶ、魅力に溢れる韓国舞踊の体験

韓国の美と健康を学びましょう。魅力あふれる韓国舞踊の体験コーナーです。 ※動きやすい服装でお越しください

12:30～13:30
- Ryu企画（韓国舞踊チュント）

発 体 鹿鳴館舞踏会の再現

明治時代の舞踏会はどんなものか、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

～きっ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
- （社福）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

ステージ

発 ステージパフォーマンス

時 間	団体名
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～	かっぽれ新宿駒乃会（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～	ガンビー魁士（パントマイム・マジック）
12:15～	南京玉すだれ 角筈（南京玉すだれ）

ロビー物販スペース

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

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します
※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の大的への的中を楽しみましょう！

①10:00～12:00 ②13:00～15:30
対中学生以上 ※靴下着用必須
- 新宿区弓道連盟

小体育室

体 風船バレーボール

大きな風船でバレーボール

9:30～11:30
- （一社）オールスマイル

体 やるか、すぐやるか! 筋肉レガス体操

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

①12:15～12:45 ②13:30～14:00
対中学生以上 定各回45名（先着順）
※参加は1人1回

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

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。

レガスまつり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

★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　室内靴持参　最寄駅
講…講師　対…対象　定…定員　¥…料金(税込み)

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	参加形態
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!〜** ※詳細は3面をご確認ください 整理券配布	10:30〜11:30	3F 多目的ホール	体
無料「レガスポ!」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 対高校生以上　定各回30名(先着順)	①12:50〜13:50 ②14:30〜15:30	3F 多目的ホール	体 (②のみ)
奇術をたのしむ in 和室 〜レガスまつり特別版〜 対小学4年生以上　定各回40名(先着順) ¥各回200円	①12:30〜13:00 ②13:15〜13:45	3F 和室	体 料
ミニタオルでくまさんを作ろう! 定50名(先着順) ●新宿区シルバー人材センター らくらくリフォーム工房	9:30〜 なくなり次第終了	3F 集会室	体
卓球台自由解放(2台) みんなで、卓球をして遊ぼう!	9:30〜15:30	3F 集会室	体
パドルテニスを楽しもう! 老若男女問わず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	10:00〜 なくなり次第終了	3F ロビー	配

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・総武線ほか「四ツ谷駅」徒歩約2分

内　容	時　間	会　場	参加形態
無料「レガスポ!」体験 ①女性限定ヨーガ(マット持参) ②骨盤ピラティス(マット持参) ③リフレッシュエアロ 対高校生以上　定各回15名(先着順)	①　9:30〜10:30 ②10:55〜11:55 ③13:50〜14:50	B2F 会議室N	体 (③のみ)
❶親子でサッカー　対小学生親子向け			
キックターゲット&ドリブルチャレンジ!	9:30〜13:00	B2F 多目的ホール	体
親子でチャレンジサッカー	10:00〜12:00		
野人・岡野雅行さんとボールであそぼ	12:00〜13:00		
❷ダンス&新体操体験会 パフォーマンスもあるよ!	13:00〜15:30		
●四谷スポーツアカデミー			
ストレッチ教室&体力測定 定各回10名(先着順)	①10:00〜 ②11:30〜 ③14:00〜	B1F 会議室Y	体
親子で体力測定	9:30〜15:30	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!		B1F 会議室R	体
●四谷地区スポーツ交流推進委員会(四谷スポッコ)			
春だ!桜だ!レガスウォーク2022　約6km ※詳細は7面をご確認ください ●NPO法人 新宿区ウオーキング協会	10:00〜12:00 (受付 9:45〜)	集合： 1F玄関前	体

新宿文化センター

新宿6-14-1　Tel 03-3350-1141　Fax 03-3350-4839
東京メトロ副都心線・都営大江戸線「東新宿駅」A3出口より徒歩5分

内　容	時　間	会　場	参加形態
ワセオケ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?** 公演本番中に災害が発生したと想定し、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きます。 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、実際の避難は行いません 事前募集 新宿文化センターウェブサイトまたは電話にて受付中! ※詳細は本紙3月5日号をご覧ください	14:00〜 15:00	大ホール	体

新宿歴史博物館

四谷三栄町12-16　Tel 03-3359-2131　Fax 03-3359-5036
東京メトロ丸ノ内線「四谷三丁目駅」出口4から徒歩約8分

内　容	時　間	会　場	参加形態
常設展 観覧無料	9:30〜17:30 (最終入館17:00)	B1F 常設展示室	展
所蔵資料展「路面電車と新宿風景」開催中 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(〜4月3日(日))。	9:30〜17:30 (最終入館17:00)	B1F 企画展示室	展
勾玉をつくろう! 滑石を削って古代の装飾品をつくろう。 定50名(先着順)	10:00〜15:00	1F ピロティ(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。	10:00〜 なくなり次第終了	1F ピロティ(正面入口横)	配
刊行物2割引き 新宿歴史博物館・漱石山房記念館発行の刊行物を2割引きで販売します。	9:30〜17:30	1F 受付	売
図書閲覧 新宿に関するさまざまな本を収蔵しています。この機会にぜひご利用ください。	9:30〜17:30 (最終入館17:00)	2F 閲覧室	展

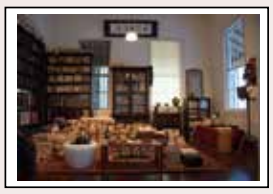
林芙美子記念館

中井2-20-1　Tel 03-5996-9207　Fax 03-5982-5789
都営地下鉄大江戸線・西武新宿線「中井駅」から徒歩約7分

内　容	時　間	参加形態
観覧無料 アトリエ展示室では、芙美子の愛蔵品や関連資料を展示しています。 観覧無料	10:00〜16:30 (最終入館16:00)	展
刊行物2割引き 新宿歴史博物館発行の刊行物を2割引きで販売します。	10:00〜16:30	売
花苗無料配布(先着100名) 来館者に花苗をプレゼントします。	10:00〜 なくなり次第終了	配
朗読会 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 ※各回20分程度	体
絵手紙体験　※画材はご用意します	10:30〜12:30	体

漱石山房記念館

早稲田南町7　Tel 03-3205-0209　Fax 03-3205-0211
東京メトロ東西線「早稲田駅」1番出口から徒歩約10分

内　容	時　間	会　場	参加形態
《通常展》テーマ展示 観覧無料 **所蔵資料展「漱石からの手紙ー友、門下生、読者への思いー」** レガスまつりの開催に伴い観覧無料にします。	10:00〜18:00 (最終入館17:30)	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」、中勘助「漱石先生と私」などをお送りします。 朗読 朗読ネオの会　定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** 講上島明子((有)美篶堂(みすずどう)代表) 事前募集 詳しくはお問い合わせください。	①13:00〜14:30 ②15:30〜17:00	B1F 講座室	体 料

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
西武新宿線「下落合駅」から徒歩約10分

内　容	時　間	参加形態
刊行物2割引き 新宿歴史博物館発行の刊行物を2割引きで販売します。	10:00〜16:00	売
花苗無料配布(先着100名) 来館者に花苗をプレゼントします。	10:00〜 なくなり次第終了	配
絵手紙体験　※画材はご用意します	10:30〜12:30	体

中村彝(つね)アトリエ記念館

下落合3-5-7
Tel 03-5906-5671　Fax 03-5906-5672
JR山手線「目白駅」から徒歩約10分

内　容	時　間	参加形態
刊行物2割引き 新宿歴史博物館発行の刊行物を2割引きで販売します。	10:00〜16:30 (最終入館16:00)	売
花苗無料配布(先着100名) 来館者に花苗をプレゼントします。	10:00〜 なくなり次第終了	配
絵手紙体験　※画材はご用意します	10:30〜12:30	体

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。

掲載情報は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため変更等になる可能性があります。
最新の情報は、新宿未来創造財団ウェブサイトまたは各問い合わせ先にご確認ください。

一歩一歩、健康づくり 健康ウォーキング情報

対どなたでも　定なし　申1 2不要。当日受付時間内に、直接集合場所へ。3 4月7日(木)～21日(木)の間に、電話またはFAXにて氏名・住所・年齢・電話番号のほか、「第1回 いきいきウォーク新宿」に参加の旨お知らせください。　※いずれも雨天決行
服装 持ち物 運動しやすい服装(スカート不可)・運動靴(普段から履き慣れた靴)、マスク着用でお越しください。飲み物・帽子・雨具(レインコート等)は各自でご用意ください。
その他 事前の体調管理に十分注意してご参加ください。集合場所では参加者の体調確認後、準備ができた方から、小グループに分かれて間隔をあけて歩いていただきます。

1 NPO法人新宿区ウオーキング協会 第206回例会
「令和の甲州街道を歩こう No.7」約20km

陽春の甲州街道、桂川を巡ります。上鳥沢宿から阿弥陀海道宿までの約20kmの間には明治初期の建物や古民家、日本三奇橋の一つである「猿橋」など、見どころ満載です。

コース 鳥沢駅前広場(スタート)→上鳥沢宿→猿橋宿→駒橋宿→大月駅→大月宿→下花咲宿→上花咲宿→初狩駅→下初狩宿→中初狩宿→白野宿→阿弥陀海道宿→笹子駅(ゴール)

日4月12日(火)　受付 9:15～9:30(解散 17:20予定)
集合 鳥沢駅前広場(山梨県大月市富浜町鳥沢319)
最寄駅：JR中央本線「鳥沢駅」*1
＊1) JR中央本線「高尾駅」8:46発(甲府行)―JR「鳥沢駅」9:15着の電車あり
※JR中央本線「大月駅」から参加の方‥JR中央本線「高尾駅」10:40発(小淵沢行)―JR「大月駅」11:16着の電車あり
解散 笹子駅(山梨県大月市笹子町黒野田)
最寄駅：JR中央本線「笹子駅」*2
＊2) JR中央本線「笹子駅」17:37発(立川行)―JR「高尾駅」始発 18:45発(快速東京行)の電車あり
※JR中央本線「初狩駅」から早退の方‥JR中央本線「初狩駅」15:35発(高尾行)の電車あり
¥会員 無料、一般 400円
主催 問NPO法人新宿区ウオーキング協会　Tel 090-3217-4109

2 レガス健康ウォーキング　FREE 無料
「春だ! 桜だ! レガスウォーク2022」約6km

レガスまつり 2022

四谷スポーツスクエアから新宿コズミックセンターまでの約6kmを巡ります。途中、レガスまつりの会場でもある新宿歴史博物館、漱石山房記念館、新宿文化センターなどを巡ります。

コース 四谷スポーツスクエア(スタート)→新宿歴史博物館→漱石山房記念館→新宿文化センター→大久保スポーツプラザ→新宿コズミックセンター(ゴール)

日4月2日(土)　受付 9:45～10:00(解散 12:00予定)
集合 四谷スポーツスクエア1階玄関前(四谷1-6-1 コモレ四谷内)
最寄駅：JR中央線・総武線「四ツ谷駅」四ツ谷口から徒歩約1分、東京メトロ南北線「四ツ谷駅」出口3から徒歩約1分、東京メトロ丸ノ内線「四ツ谷駅」出口1から徒歩約3分
解散 新宿コズミックセンター
最寄駅：東京メトロ副都心線「西早稲田駅」徒歩約3分、JR山手線「高田馬場駅」戸山口から徒歩約15分
協力 NPO法人新宿区ウオーキング協会
問 スポーツ・マラソン課　Tel 03-3232-7701
当日連絡先：NPO法人新宿区ウオーキング協会　Tel 090-3217-4109

3 第1回 いきいきウォーク新宿　FREE 無料
「自然豊かで芸術の香りが漂う落合を訪ねる」約4km

今回は陽春薫る新宿のまち「落合」を訪ねます。「落合」の地名の由来は、神田川と妙正寺川が落ち合うことから名付けられたといわれています。川とみどりのまち「落合」でいいこと再発見してみませんか。

コース 新宿NPO協働推進センター(スタート)→薬王院(東長谷寺)→おとめ山公園→中村彝(つね)アトリエ記念館→佐伯祐三アトリエ記念館→西坂公園(ゴール)

日4月22日(金)　受付 10:00～10:15(解散 13:00予定)
集合 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)
最寄駅：西武新宿線「下落合駅」から徒歩約12分、JR山手線「高田馬場駅」から徒歩約15分
解散 西坂公園(中落合2-7)
最寄駅：西武新宿線「下落合駅」※解散場所(西坂公園)から徒歩約4分
主催 新宿区健康部健康づくり課
協力 NPO法人新宿区ウオーキング協会
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
Fax 03-5273-3930

開催情報等は新宿未来創造財団ウェブサイトまたは各問い合わせ先へご確認ください

1 ハンディキャップスイムデー(事前登録)

障がいのある方が、自身のペースで水中ウォーキングや泳ぎを楽しんでいます。
温水プールで気軽にリフレッシュしませんか。

日4月10日～令和5年3月26日の間の第2・4日曜日(7月～9月11日を除く)
9:00～11:00　全19回　※9:30までに受け付け、10:30までに退水
場 新宿コズミックセンター　地下1階プール
対 心身に障がいのある方(要介助者は1名のみ付き添い可)　定 25名程度(先着順)
申 令和4年度の登録は3月1日(火)から開始し、新宿コズミックセンター窓口で受け付けます(受付時間 9:00～17:00)。ご利用開始前までに手続きをお願いします。
持ち物 水着、水泳帽、タオル、ゴーグル　など
その他
- 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ご利用ください。
- プールサイドでは、備え付けの車いすをご利用ください。
※介助者はおりません

開催情報等は新宿未来創造財団ウェブサイトまたは各問い合わせ先へご確認ください

2 インクルーシブスポーツデー　Let's! ★くるすぽ

運動後に「気分がスッキリした」という経験はありませんか？ 運動は身体だけではなく、心にも良い影響を与えてくれます。参加した誰もが楽しむことができ、障がいの有無に関わらずスポーツを楽しめる！それがインクルーシブスポーツ!!

日4月28日(木)～11月24日(木)の間の①第4木曜日(卓球・ウォーキングサッカー)　17:00～18:30／19:00～20:30　②奇数月の第2土曜日(卓球・ボッチャ)　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 障がいの有無に関わらずスポーツを楽しみたい方　定 ①②とも各15名程度
申 開催当日、新宿コズミックセンター1階の券売機で「Let's !★くるすぽ」のチケットをご購入のうえ、直接ご来場ください。初回のみ、会場にて利用登録書に記入していただきます。
服装 持ち物 運動ができる服装、室内用の運動靴、タオル・飲み物など
その他
- 介助者はおりません。
- マスクを着用してください。
- 各年度初回に登録用紙を記入していただきます。

開催情報等は新宿未来創造財団ウェブサイトまたは各問い合わせ先へご確認ください

1 2 共通
¥100円(区内在住の方は、登録時に身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかを提示すれば利用料金が無料になります)　※介助者1名のみ無料
問 スポーツ・マラソン課　Tel 03-3232-7701

四谷スポーツスクエアでボッチャができる！

東京2020パラリンピックで話題になったボッチャの体験ができます。投げても、蹴っても、転がしてもOK！ ボールをボールにあてて、どなたでも楽しむことができるスポーツです。

日4月8日(金)・16日(土)、5月13日(金)・21日(土)、6月10日(金)・18日(土)、7月8日(金)・23日(土)、8月5日(金)・20日(土)、9月9日(金)・17日(土)　10:00～11:30
場 四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4 コモレ四谷内)
¥100円(区内在住で身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかを提示すれば利用料金が無料になります)
※介助者1名のみ無料
申 不要。直接会場へお越しください。　持ち物 室内履き
問 スポーツ・マラソン課　Tel 03-3232-7701

開催情報等は四谷スポーツスクエアウェブサイトまたは各問い合わせ先へご確認ください

新宿コズミックセンター スポーツフリー指導

初心者の方もお気軽に♪

一から教える形式ではなく、指導員が技術的な疑問にお答えしたり、参加者同士で練習や試合を行います。当面の間、事前申込制で実施いたします。

①バレーボール　5月

基本と応用をていねいに指導します。

②ソフトバレーボール　5月

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。

日5月17日・24日・31日のいずれも火曜日
①9:30～12:00　②19:00～21:45
場 2階大体育室　講 新宿区バレーボール連盟　定 各50名(多数抽選)
¥中学生以下 100円／回、高校生以上 400円／回
申 新宿未来創造財団ウェブサイト上の「スポーツフリー指導」ページからご予約ください。
※応募多数で抽選となった場合、応募者全員に4月19日(火)までにEメールにて当落結果をお知らせします　WEB
締 4月15日(金)　協力 新宿区バレーボール連盟
その他 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 スポーツ・マラソン課　Tel 03-3232-7701

開催情報等は新宿未来創造財団ウェブサイトまたは各問い合わせ先へご確認ください

初心者フットサル教室(第1期) 参加者募集

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。

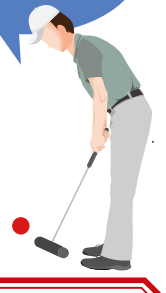
日5月20日～7月8日の金曜日　20:00～21:30　全8回
場 新宿コズミックセンター　2階大体育室　対 区内在住・在勤・在学の高校生以上の方
定 20名(多数抽選)　¥全8回 4,100円　※支払い方法は当選通知でお知らせします
申 はがき に記載例(8面)のほか、区内在勤・在学の方は勤務先(学校)名と所在地を記入し、新宿コズミックセンターへ。新宿コズミックセンター窓口への申し込みも可。
※当選者にのみ、4月25日(月)までに参加のご案内を郵送します　WEB
締 4月15日(金)
協力 (一社)新宿区サッカー協会
問 スポーツ・マラソン課
Tel 03-3232-7701

開催情報等は新宿未来創造財団ウェブサイトまたは各問い合わせ先へご確認ください

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①4月1日(金)・4日(月)・6日(水)・8日(金)・11日(月)・13日(水)・15日(金)・18日(月)・20日(水)・22日(金)　9:30～12:00
②4月3日・10日・17日・24日のいずれも日曜日　10:00～12:00
場 ①戸山公園(箱根山)いきいき広場(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 各回先着10名　¥各回 200円
締 各開催3日前までに電話にてお申し込みください。
主催 問 新宿区ゲートボール協会　田林
Tel 03-3362-1357

開催情報等は新宿未来創造財団ウェブサイトまたは各問い合わせ先へご確認ください

掲載情報は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため変更等になる可能性があります。
最新の情報は、新宿未来創造財団ウェブサイトまたは各問い合わせ先にご確認ください。

高齢者教養講座支援事業 講座参加者募集

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 往復はがき に記載例（下段）のとおり記入し、新宿文化センターへ。 WEB

※申し込みに際し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

問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

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充実感ある講義に参加。一流講師の変化に富んだ楽しい内容。会員同士の絆が生まれ孤独感を解消。

日 5月11日～令和5年2月22日の水曜日 13:30～15:30 全12回
場 北新宿生涯学習館（北新宿3-20-2） 対 55歳以上 定 42名（多数抽選）
¥ 半期（6回） 1,800円 ※別途資料代半期 300円 締 4月20日（水）

赤城ガーデニング講座

神楽坂で庭づくり体験

庭づくりの基本的作業や技術、道具の使いこなし、育苗など、赤城生涯学習館の日陰の庭を使って、ガーデナーの仕事を1年を通して実践的に学びます。一緒にコミュニティガーデンを育てていきましょう。

日 5月18日、6月8日・22日、7月6日・20日、8月17日、9月7日・21日、10月12日・26日、11月9日、12月21日のいずれも水曜日
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 新宿区在住・在勤の方 定 25名（多数抽選） ¥ 全12回 7,200円
申 往復はがき に記載例（下段）のとおり記入し、新宿文化センターへ。
締 3月28日（月） 問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

開催情報等は新宿文化センターウェブサイトまたは各問い合わせ先へご確認ください

新宿区立スポーツ施設における障がい者の利用料金を無料化します

障がい者がスポーツを楽しめる場や機会を創出し、パラスポーツを促進するため、令和4年4月1日から新宿区立スポーツ施設の利用料金を無料化します。

	対象施設名
屋内施設	新宿コズミックスポーツセンター
	新宿スポーツセンター
	大久保スポーツプラザ
	四谷スポーツスクエア
	元気館

	対象施設名
屋外施設	西戸山公園野球場
	落合中央公園野球場・庭球場
	甘泉園公園庭球場
	西落合公園庭球場
	大久保スポーツプラザ庭球場
	新宿中央公園フットサル施設
	新宿ここ・から広場 多目的運動広場
	江戸川河川敷グラウンド

対 新宿区在住で身体障害者手帳、愛の手帳（療育手帳）、精神障害者保健福祉手帳の所持者で、施設利用時に所持する手帳を提示していただける方（スポーツ利用）

※団体登録などの詳細については、区ホームページや各施設に確認してください

問 施設課 Tel 03-3232-7701

野球場・庭球場利用時に本人確認が必要になります

野球場・庭球場を正しくご利用いただくために、令和4年4月1日から、利用する方の本人確認を実施します。代表者やメンバーなど、登録されている情報に変更が生じた場合は、情報の更新手続きをお願いします。

※詳しくは、新宿未来創造財団ウェブサイト（右記QRコード）をご確認ください

対象施設 ▶西戸山公園野球場 ▶落合中央公園野球場・庭球場 ▶甘泉園公園庭球場 ▶西落合公園庭球場 ▶大久保スポーツプラザ庭球場

問 施設課 Tel 03-3232-7701

広報紙『Oh! レガス新宿ニュース』をご自宅へお届け！ FREE 無料

～令和4年度分の個別配送サービスを募集します～

新聞を購読していない新宿区内のご家庭で広報紙の購読（無料）を希望する方には、ご自宅のポストに広報紙をお届けする個別配送サービスを行っています。

『Oh! レガス新宿ニュース』を購読して、レガスのイベントをもれなくチェックしてください！

対 区内在住で、『Oh! レガス新宿ニュース』を折り込み配達している新聞を購読していない方
定 先着順（定員に達し次第受け付け終了）
申 新宿未来創造財団ウェブサイトから「広報紙『Oh! レガス新宿ニュース』個別配送申込書」をダウンロードし、郵送またはFAXにて経営課広報担当あてに送付。

注意事項
- 個別配送は年度更新です。次年度も配送を希望される方は、年度が変わる際に再度、申込書をご提出ください。
- 当財団の委託業者が、封筒に入れてご自宅のポスト（集合住宅の場合は1階の集合ポスト）に配送します。
- 発行日当日にお届けできないことがあります。
- 申し込みに際してお預かりした個人情報は、新宿未来創造財団から委託業者にお伝えします。あらかじめご了承ください。
- お届けを中止するとき、区内で住所が変わったとき、発行後2～3日経っても届かないときなどは、下記問い合わせ先までご連絡ください。

問 経営課 Tel 03-3232-7701

新宿未来創造財団ウェブサイト（右記QRコード）からもお申し込みできます。

令和4年度利用のご案内 上智大学真田堀運動場

上智大学真田堀運動場（千代田区紀尾井町7-1）を、大学使用時を除く4月～12月の日曜・祝日にご利用いただけます。

対 新宿区・港区・千代田区内在住または在勤者で構成する団体（在学者の団体は対象外）
¥〔野球場（硬式野球可）〕 1,500円／時間
〔サッカー・ラグビー場〕 2,000円／時間（時間帯により別途照明料 2,400円／時間）
※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
申 毎月の抽選会で翌月分の利用を決定します。
※大学の都合などにより利用休止となる場合は、新宿未来創造財団ウェブサイト上にお知らせします。必ずご確認ください

抽選会
日 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
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・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 施設課 Tel 03-3232-7701

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

新宿区吹奏楽団 第33回定期演奏会
4月10日（日） 13時30分より開演
新宿文化センター 大ホール 入場無料
問合せ：shinjuku-unei@googlegroups.com
https://shinjuku.doremi.jp/

健康体操メンバー募集 60歳以上男女歓迎！
金曜日 10時～ 新宿コズミック C/ 大久保 SP
脳トレ・筋トレ・ストレッチで免疫力 UP 健康寿命を延ばしましょう☎ 090-2734-7601 小野

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。

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。
- 振込等にかかる手数料は、ご負担ください。
- 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に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
❶ 申し込む講座名・公演名
❷ 郵便番号・住所
❸ 氏名（ふりがな）
❹ 電話番号 ❺ 年齢
❻ 名称と所在地（新宿区内在勤・在学の場合）
❼ 会員番号（新宿歴史博物館メンバーズ会員のみ）
❽ 学年・学校名・保護者氏名（子ども対象のイベントのみ）

あて先

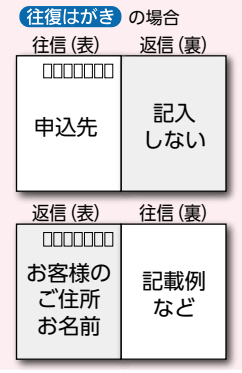
新宿コズミックセンター
（地域交流課、子ども支援課、施設課、スポーツ・マラソン課）
〒169-0072 新宿区大久保 3-1-2

新宿歴史博物館
〒160-0008 新宿区四谷三栄町 12-16

漱石山房記念館
〒162-0043 新宿区早稲田南町 7

新宿文化センター
〒160-0022 新宿区新宿 6-14-1

往復はがき の場合



! 講座によって はがき（63円）の場合と、往復はがき（126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/

4月の休館日のお知らせ
新宿コズミックセンター 11日（月）／大久保スポーツプラザ 18日（月）／四谷スポーツスクエア 11日（月）／新宿文化センター 12日（火）／新宿歴史博物館 11日（月）・25日（月）／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 4日（月）・11日（月）・18日（月）・25日（月）／漱石山房記念館 4日（月）・11日（月）・12日（火）・13日（水）・18日（月）・25日（月）／生涯学習館〈赤城・住吉町・西戸山〉11日（月）〈北新宿・戸山〉25日（月）