

新しい自分に出会う春

レガスマつり 2023

4月1日(土) 9:30~15:30

無料

※一部有料のプログラムあり

レガスマつりでは、「**レ**きし」「**カ**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

ブレイキン ショータイム

パリ五輪で新種目となるブレイキン。世界で活躍する選手のパフォーマンスを間近で観られるチャンスです！2013年世界チャンピオンB-Girl Kanami、世界で活躍するY-hi、Kohei。そして現在Dリーグで活躍するManato。4人のスペシャルユニットです。

🕒 11:30~12:00 📍 地下1階 小体育室

Kanami



くわしくは
コチラ



新宿コズミックセンター

ポンポンホバークラフトをつくろう！

浮かんで走るホバークラフトを作って空気の力を体験しよう！

※材料がなくなり次第終了

🕒 10:00~12:00

📍 1階 第二武道場

🗣️ 日本宇宙少年団 東松山分団

子どもひろば体験や
工作など、もりだくさん！



博物館・記念館で体験

新宿歴史博物館

勾玉をつくろう！

滑石を削って古代の装飾品をつくろう。

🕒 10:00~15:00

材料がなくなり

次第終了

📍 1階 ピロティ (正面入口横)



(参考作品)

漱石山房記念館

オリジナルしおりづくり ~漱石の言葉を持ち帰ろう~

漱石作品から抜粋した名言の数々をオリジナルのしおりにしてみませんか？ お子さまもご参加いただけます。 ※出入り自由

🕒 13:00~16:00

📍 地下1階 講座室

新宿文化センター

ワセオケ避難訓練コンサート2023

もしもの時を想定して開演中に避難訓練を行います。訓練に参加されたあとは、再び演奏をお楽しみください。

🕒 14:00開演(13:30開場)

📍 大ホール

🗣️ 早稲田大学交響楽団

🤝 協力 東京消防庁 新宿消防署、(株)ハネダ



★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。

★🕒マークのあるプログラム以外は、9:30~15:30です。

新宿コズミックセンター
無料開放

プール(ポイントラリー)：終日無料開放

弓道場・武道場・幼児体育室：各イベント終了後~21:45無料開放



レガスマつり2023 巡回バス時刻表

巡回便①

大久保スポーツプラザ

新宿歴史博物館

巡回便②

新宿歴史博物館

大久保スポーツプラザ

約10分

約15分

約20分

約15分

約20分

約10分

各発時刻	大久保スポーツプラザ	新宿コズミックセンター	漱石山房記念館	新宿歴史博物館
9時				
10時	30	00 40	15 55	
11時	20	30	45	
12時	00	10	25	
13時				
14時	15 30	25 40	40 55	
15時			00	

各発時刻	新宿歴史博物館	漱石山房記念館	新宿コズミックセンター	大久保スポーツプラザ
9時	45			
10時	35	00 50	20	
11時	15	30	10 50	
12時				
13時	00 45	15(コス止まり)		
14時		00	05 20	
15時	00 15(漱石山房止まり)	15(コス止まり)		

直行便

新宿コズミックセンター
13:35 発

新宿文化センター
13:50 発

※乗車定員(8名)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

主催(公財)新宿未来創造財団 Tel 03-3232-7701 協賛(株)天塩

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



2F 大体育室

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

- つまみ細工よんこ
- NPO法人 日本文化支援普及協会
- champa(チャンパ)
- アート・ガラス・T
- ハワイアンキルト部
- FUDUKI
- 手作り雑貨の店 フラワーズ
- EMA's カゴ
- オリブ工房
- mederu
- 手づくりショップふれあい1
- 手づくりショップふれあい2
- 手づくりショップふれあい3
- 手づくりショップふれあい4
- 手しごと 小間物屋
- ひまわりの会
- すみれの会
- 新宿スイッチアクセサリー倶楽部
- 青色アクセサリー-tsukishiro-



ステージパフォーマンス

子どもから大人まで元気にステージ発表!!

時間	団体名
9:50~	牛込一輪車クラブ
10:15~	chappy
10:40~	キッズ・ジュニアチアリーディングチーム Angels
11:05~	コドモダンス
11:30~	Nani Kai RG ナニカイ新体操クラブ
11:55~	西戸山トワラーズ
12:45~	ハワイアンフラ
13:10~	レイナニ フラ スタディオ
13:35~	スクエア 北新宿チア教室
14:00~	フラサークル ナーマヌ
14:25~	フラサークル ラウレア
14:50~	ダンススポーツゆき



自然遊び体験コーナー、 万がーのためのAED体験コーナー

◎11:30~15:30
●野外教育事業所ワンパク大学



緑化相談・新宿の みどり紹介

●新宿区みどり土木部みどり公園課

動くしくみを学ぼう (小・中学生向け 技術系ワークショップ)

●ココワ製作所

若石リフレクソロジー 足もみ

●Fouatons

きもの着用体験、 手作り体験コーナー

●NPO法人 日本文化支援普及協会

手づくりART

●手作りART

木組み博物館(新宿ミニ博物館)

●木組み博物館(新宿ミニ博物館)



つまみ細工で作る お花の飾り

●つまみ細工よんこ



チニーズ (プレスレット作り)

●チニーズ



かわいい! ビーズプレスレット作り

●アクセサリーと
こものtriplemmm



年金委員が 人生100年時代のご案内!

●小林勝哉社会保険労務士事務所

新宿のNPOの活動の紹介

●(一社)新宿NPOネットワーク協議会

ヘアゴムとキラキラチャームの ワークショップ

●ハンドメイドを楽しむ会

体力測定・ ボッチャ体験

●新宿区スポーツ
推進委員協議会



消防団の紹介

●新宿区消防団



大体育室壁面

～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

高齢・児童・障がい者の方などが同じ空間を共有するアートプログラムです。
●(社福)新宿区障害者福祉協会



多目的室

マインドフルネスヨガ

◎10:00~10:35
◎10:45~11:20
◎11:30~12:05
●まいふるヨガ

西戸山トワラーズ (バトントワリング体験)

◎12:30~13:30
●西戸山トワラーズ

夏目漱石のいた イギリス舞踏会

◎13:30~14:30
●日本ヨハン・
シュトラウス協会

牡丹会 新宿落合支部

(お華体験)
◎14:30~15:30
●牡丹会 新宿落合支部

多目的室前アートギャラリー

生涯学習館紹介コーナー 区内に5館ある生涯学習館(戸山・赤城・北新宿・住吉町・西戸山)と
活動団体の紹介



3F

大会議室

中国の将棋シャンチー (象棋)の紹介・体験教室

●(一社)全日本シャンチー連合会

やってみよう! マージャン無料体験♪

◎10:00~15:30
●健康マージャンサークルらくじゃん

小会議室

生け花体験教室

◎11:00~12:00
◎13:30~14:30
●どなたでも 定各10名 ¥1,200円
●新宿区花道茶道協会 花道部
※定員に空きがある場合、当日参加可



1F

玄関前広場

レスキューキッチンカーが やってくる!!

◎9:30~ 売り切れ次第終了
●(一社)日本食育HEDカレッジ

AMASHIO KITCHEN

◎9:30~ 売り切れ次第終了
●(株)天塩

春の花苗配布コーナー

◎10:00~ なくなり次第終了
●レガスガーデニングクラブ

レガスマつり会場巡り ウォーク

◎10:00~ 集合場所 三栄公園(四谷三栄町7)
●NPO法人 新宿区ウォーキング協会

ステージ

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
9:50~	Dee★Kids Festa 2023
10:15~	手話ダンスひまわりの会
10:40~	かっぱれ新宿駒乃会
11:05~	なんくるエイサー
11:30~	クロマチック・新宿合奏団
11:55~	レッツ フラ
12:20~	南京玉すだれ 角笠
12:45~	牡丹会 新宿落合支部
13:10~	ウリ歌舞楽
13:35~	新宿でダンス
14:00~	わせだシャインズ
14:25~	ラスダンサスフラチーム
14:50~	NPO法人カポエイラ・テンポ

ロビー物販スペース

ラヴィーニュ アキコ

(パン等の販売)
◎9:30~ 売り切れ次第終了
●LA VIGNE AKIKO

オリジナルブレンド米の おにぎり等の販売

◎9:30~ 売り切れ次第終了
●ZERO Kitchen

とんかつ さぼてん

◎9:30~ 売り切れ次第終了
●とんかつ新宿さぼてん 大久保二丁目店

新宿第二あした作業所 デュマン(焼き菓子の販売)

◎9:30~ 売り切れ次第終了
●(社福)新宿あした会
新宿第二あした作業所
「デュマン」

8F

プラネタリウム

春番組 星空散歩~春~ シークレット オブ ザ サン

◎10:30~ ◎13:30~ ◎15:00~
●有料
※各投影開始30分前から受け付け
定各回100名(先着順)
¥300円(中学生以下無料)



弓道場

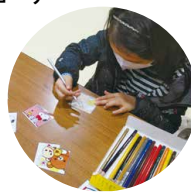
弓道体験

◎中学生以上 ※靴下着用必須
◎10:00~12:00 ◎13:00~15:30
●新宿区弓道連盟

第一武道場

放課後子どもひろば体験

●プラン
●ぬりえ・お絵かきコーナー
●コマ遊び
●けん玉
●頭脳スポーツ
(将棋・オセロなど)
◎10:00~15:30



第二武道場

ポンポンホバー クラフトをつくろう!

◎10:00~12:00
●材料がなくなり次第終了
●日本宇宙少年団 東松山分団

コップギターをつくろう!

◎13:00~15:00
●材料がなくなり次第終了
●東工大ScienceTechno

スライムをつくろう!

◎10:00~15:15
●材料がなくなり次第終了

B1F

幼児体育室

春はうきうき おはなしまつり (絵本・紙芝居・パネルシアター ほか)

◎10:00~10:30 ◎13:00~13:30
●新宿よむよむ会

ようこそ! 親子で楽しむ絵本の世界へ

◎11:00~11:30 ◎14:00~14:30
●よんでの会

多目的広場

わくわくドキドキ 一輪車教室&一輪車パフォーマンス

◎10:15~ ◎11:15~ ◎13:15~ ◎14:15~
●牛込一輪車クラブ

小体育室

ブレイキン ショータイム

◎11:30~12:00 ●Kanami, Y-hi, Kohei, Manato

クリアソン新宿が教える スポーツの楽しみ方!

◎13:00~15:00 ●クリアソン新宿

プール

プール無料開放

◎9:00~21:45

注意事項
※小学3年生以下の方は、18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ご利用いただけます
※安全上、混雑時は入場制限を行います

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	参加形態
レガスポ! 無料体験 ①朝ヨガ ②ブレスエクササイズ ③体幹鍛えるベリーダンス ④全身筋力トレーニング ⑤①②④マット	① 9:30~10:30 ② 10:55~11:55 ③ 12:50~13:50 ④ 14:15~15:15	3階 多目的ホール	
パドルテニスを楽しもう! ●新宿区パドルテニス協会	10:00~15:00	3階 テニスコート	
卓球台自由開放 みんなで卓球を楽しみましょう!	9:30~15:30	3階 集会室	
花苗無料配布 ●レガスポガーデニングクラブ	10:00~ なくなり次第終了	3階 ロビー	
児童遊戯室無料開放	9:30~15:30	3階 児童遊戯室	

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・都営地下鉄大江戸線「東新宿駅」A3出口から徒歩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2023 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。 ※全席自由(未就学児入場不可)	13:30開場 14:00開演	大ホール	

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 「ああ漱石山房」 漱石最晩年の門下生の一人で、漱石の長女・筆子と結婚した松岡譲の漱石山房への思いをみていきます。	10:00~18:00 (最終入館17:30)	1階 再現展示室・ 2階 資料展示室	
記念品プレゼント 展示観覧者全員に記念品(和紙ステッカー「吾輩ハ猫デアル」いずれか1枚)をプレゼント!			
オリジナルしおりづくり ~漱石の言葉を持ち帰ろう~ 漱石作品から抜粋した名言の数々をオリジナルのしおりにしてみませんか? ※お子さま参加可、出入り自由	13:00~16:00	地下1階 講座室	
展示観覧者に花苗無料配布 (先着150名)	10:00~ なくなり次第終了	正面入口横	
ギャラリートーク 当館学芸員が開催中の展示「ああ漱石山房」の見どころを解説します。	①11:00~11:30 ②14:00~14:30	2階 資料展示室	
ボランティアガイドによる解説 漱石の書齋を再現した再現展示室について解説します。	10:00~16:00	1階 再現展示室	
刊行物2割引 オリジナル刊行物を2割引で販売します!	10:00~17:30	1階 ミュージアムショップ	
図書閲覧	10:00~18:00	地下1階 図書室	—
CAFE SOSEKI カフェご利用のお客様にCAFE SOSEKI オリジナルドリップコーヒーをプレゼント!	10:00~17:00 なくなり次第終了	1階 CAFE SOSEKI・ブックカフェ	

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」4番出口から徒歩約8分
 ボランティアガイドによる解説を行っています。(10:00~16:00)



内容	時間	会場	参加形態
常設展 観覧無料			
れきはくクイズ 「キーワードを探せ!」 常設展示室をめぐりながらキーワードを探そう!	9:30~17:30 (最終入館17:00)	地下1階 常設展示室	
所蔵資料展「戦前の新宿」開催中 江戸後期から昭和15年までの新宿を、絵図類等をもとにご紹介。学芸員によるギャラリートークも行います。	9:30~17:30 (最終入館17:00) ギャラリートーク 13:00~13:30	地下1階 企画展示室	
展示観覧者に花苗無料配布 (先着150名)	10:00~ なくなり次第終了	1階 ピロティ (正面入口横)	
勾玉をつくろう! (先着50名) 滑石を削って古代の装飾品をつくろう。	10:00~15:00 材料がなくなり 次第終了	2階 会議室	
タッセルづくり (先着40名) 糸をつかってオリジナルタッセルをつくろう。			
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が2割引に。	9:30~17:30 (最終入館17:00)	1階 ミュージアムショップ	
図書閲覧		2階 閲覧室	—

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
 ボランティアガイドによる解説を行っています。(10:00~16:00)



内容	時間	参加形態
観覧無料 アトリエ展示室では、芙美子の自筆原稿を展示します。	10:00~16:30 (最終入館16:00)	
刊行物2割引 新宿歴史博物館発行の刊行物が2割引に。		
来館者に花苗無料配布 (先着100名)	10:00~ なくなり次第終了	
朗読会 (各回25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~	
絵手紙体験 画材はご用意します。	10:30~12:30	

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
 ボランティアガイドによる解説を行っています。(10:00~16:00)



内容	時間	参加形態
刊行物2割引 新宿歴史博物館発行の刊行物が2割引に。	10:00~16:00	
来館者に花苗無料配布 (先着100名)	10:00~ なくなり次第終了	
絵手紙体験 画材はご用意します。	10:30~12:30	

中村彝アトリエ記念館

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
 ボランティアガイドによる解説を行っています。(10:00~16:00)



内容	時間	参加形態
刊行物2割引 新宿歴史博物館発行の刊行物が2割引に。	10:00~16:30 (最終入館16:00)	
来館者に花苗無料配布 (先着100名)	10:00~ なくなり次第終了	
絵手紙体験 画材はご用意します。	10:30~12:30	

