



#### TOPICS

2~4面 新宿スポレク2023 5面 レガスポ! 6面 ダブルダッチクラブ 7面 生涯学習館まつり 8面 しんじゅく謎解きワールドタウン

発行:公益財団法人新宿未来創造財団 令和5年9月20日 第304号 次号は10月5日発行です。〒169-0072 東京都新宿区大久保3-1-2 新宿コスミックセンター内 ☎03-3232-7701(代表) ☎03-3209-1833

WEB マークがついているイベントは、QRコードからもお申し込み可能です!

スポーツ・レクリエーションの祭典を開催! 体を動かして1日中楽しもう。

# 新宿スポレク2023

## 10/9 月 祝

9:30~15:30

場 新宿コスミックセンター / 新宿スポーツセンター / 四谷スポーツスクエア / 戸山公園(箱根山)多目的運動広場  
主催 新宿スポレク2023 実行委員会  
協賛 (株)ロッテ、(株)天塩  
問 スポーツ推進第一課  
☎03-3232-7701

### 無料 FREE

くわしくは2-4面へ



## BMX体験会

人気のアーバンスポーツBMXを体験しよう!

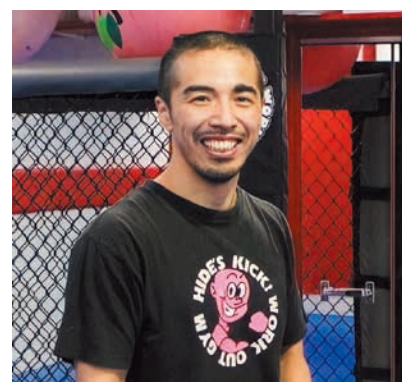
①10:00~11:00 ②11:15~12:15 ※ショータイムのあとに体験会を実施します  
場 新宿コスミックセンター 2階大体育室 出 池田貴広 (BMXライダー)  
対 自転車に乗れる小学生 定 各回50名 持ち物 室内履き  
申 当日9:30から会場前で先着順にて整理券を配布 協力 (株)サイクレント



## キックボクシング教室

基本動作のレクチャーを受け、ミットに向かって思いっきりパンチ!キック!

①13:00~13:50 ②14:30~15:20 場 新宿コスミックセンター 1階第一武道場  
講 HIDE三好 対 どなたでも 定 各回20名  
申 当日12:00から会場前で先着順にて整理券を配布 協力 (株)スポーツビズ



## BMXショータイム

自転車を華麗に操るエクストリームスポーツ「BMXフリースタイル」の日本代表 池田貴広氏によるショータイム。プロライダーの技を間近で体験できるチャンスです!

①10:00 ②11:15  
場 新宿コスミックセンター 2階大体育室  
出 池田貴広 (BMXライダー)ほか  
対 どなたでも  
協力 (株)サイクレント

BMXライダー池田貴広 - 世界最速のスピニングマスター -  
自転車を華麗に操るエクストリームスポーツ「BMXフリースタイル」の日本代表。オリジナルの回転技「IKE SPIN」を武器に、2008年よりプロライダーとして活躍。

- ギネス世界記録×7種目 (高速スピン1分間83回転 など)
- シルク・ドゥ・ソレイユ 世界ツアー出演
- 2016年 iBMXff 世界選手権 準優勝
- 2020年 JCF 日本代表 強化指定選手
- BMXチームCYCLENT 代表取締役



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。

### 行政書士と考える終活セミナー

9/30(土) 13時~14時  
定員:20名 資料代:1000円  
会場 ワイム貸会議室 高田馬場  
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-29-9 TDビル 4F Room 3B  
講師 特定行政書士 池田玲子 (新宿せせらぎ行政書士事務所) 新宿区上落合 1-1-15-216

申込方法  
以下①~③について、電話 (03-6796-8649) または info@shinjuku-seseragi.com 右のQRコードよりお申し込みください。  
①氏名  
②当日連絡がとれる電話番号  
③会場参加またはオンラインでの参加

ご都合の悪い方は、別の日程もご案内しております。お問い合わせください。

## パルクール鬼ごっこ

パルクール鬼ごっことは、フィールド内に置かれたキッズ用のオブスタクルズ(障害物)の中、1対1で追う側と逃げる側に分かれ決められた時間の中で「逃げ切るか」「捕まえるか」の勝負を行う競技です。究極の鬼ごっこスポーツを体験しよう!

①9:30~15:30 場 新宿コスミックセンター 地下1階小体育室 対 3歳以上 親子参加の場合は年齢制限なし  
持ち物 室内履き 申 不要。当日直接会場へ。協力 (一社)パルクール鬼ごっこ協会



※各プログラムは定員に達した時点、または材料がなくなり次第受付終了となります  
※内容により室内履きを使用します。ご来場の際は室内履きをお持ちください ※飲食は所定の場所のみとなります  
※プログラムによっては、安全管理のため、参加する本人または保護者に参加同意書へご署名いただきます





**無料 FREE** **10/9 (月) (祝) 9:30~15:30** **新宿スポレク**

**新宿コスミックセンター**

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

**A 大会議室**

**ダーツにチャレンジ**

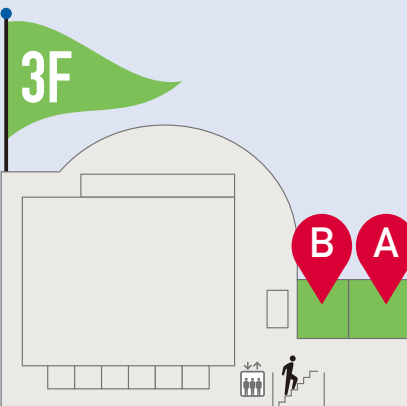
ビギナーが簡単に楽しめる  
 ファイブスローという  
 ゲームにチャレンジ!  
 ☎10:30~15:30  
 対 どなたでも  
 協力 新宿ダーツアミティ



**B 小会議室**

**健康スポーツ吹矢**

腹式呼吸で呼吸器を  
 元気にする楽しい室内運動です。  
 ☎9:30~12:00 / 13:00~15:30  
 対 40歳以上  
 協力 (一社)日本スポーツウエルネス  
 吹矢協会渋谷ひまわり会支部



**C 大体育室**

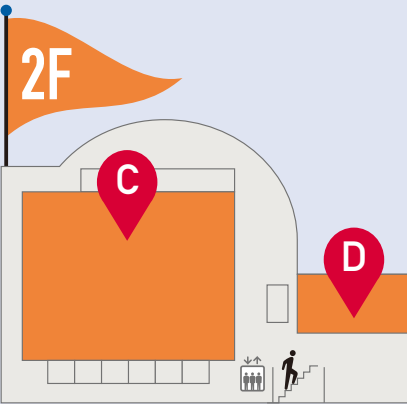
**BMXショータイム**

自転車を華麗に操る  
 エクストリームスポーツ  
 「BMXフリースタイル」の  
 日本代表 池田貴広氏  
 によるショータイム。  
 ☎10:00 / 11:15  
 対 どなたでも  
 協力 (株)サイクレント



**BMX体験会**

人気のアーバンスポーツ  
 BMXを体験しよう!  
 ☎10:00~11:00 /  
 11:15~12:15  
 対 自転車に乗れる小学生  
 定 各回50名 持ち物 室内履き  
 申 当日9:30から会場前で  
 先着順にて整理券を配布  
 協力 (株)サイクレント



**サッカー体験・教室**

大人気スポーツのサッカーを  
 クリアソンの選手と一緒に楽しもう。  
 ☎13:30~14:30 14:30~15:30  
 対 小学生以上 定 各回20名 持ち物 室内履き  
 申 当日12:30から会場前で先着順にて整理券  
 を配布 協力 クリアソン新宿



**バドミントン体験**

初めてでも大丈夫。  
 バドミントンの楽しさを体感しよう。  
 ☎9:30~15:30  
 対 どなたでも 持ち物 室内履き  
 協力 新宿区バドミントン連盟



**D 多目的室**

**3B体操**

用具を使用し音楽に合わせて  
 楽しく体を動かす体操です。  
 ☎10:00~11:00 /  
 13:00~14:00  
 対 どなたでも 定 各回20名 持ち物 室内履き  
 協力 (公社)日本3B体操協会 新宿



**新宿区オリジナル  
 3つの体操・トレーニング**

新宿いきいき体操と新宿ごっくん体操  
 を音楽に合わせて体験してみませんか。  
 ☎10:30~11:30 / 13:30~14:30  
 対 どなたでも 定 各回20名  
 持ち物 室内履き 協力 新宿区福祉部・健康部

**四谷スポーツスクエア**

四谷スポーツスクエア開催イベントのお申し込み・お問い合わせ  
 ●四谷1-6-4 ☎03-6273-2651 駅 JR「四ツ谷駅」徒歩約2分

**受付**

**イタリア料理の販売**

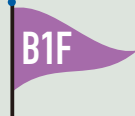
お手軽メニューを  
 ご用意します。  
 ご賞味ください。  
 ☎11:00~14:00  
 協力 IL VECCHIO PLATANO



**会議室R**

**イスラエル生まれの  
 数字合わせゲーム  
 『ラミキューブ』を楽しもう!**

子どもからお年寄りまで  
 知識ゼロから10分で覚えられ、  
 奥が深いゲームを体験してみよう!  
 ☎9:30~15:30 協力 Jokers Club



**会議室N**

**ポッチャ体験**

初めての方でもすぐに楽しめます!  
 ルールも簡単。大人から子どもまで  
 ポッチャを体験しましょう。  
 ☎10:00~14:00  
 協力 東急スポーツシステム(株)

**アルバルク東京  
 チアダンス体験**

Bリーグに所属する  
 アルバルク東京専属チアダンサー  
 によるチアダンス教室を開催!  
 ☎14:30~15:15  
 対 年長5歳~小学6年生 定 20名(多数抽選)  
 申 電話☎03-6273-2651にて事前申し込み。  
 9月30日応募締め切り。  
 協力 アルバルク東京



**多目的ホール**

**エアートランポリン体験**

空気圧を利用して跳躍力・  
 浮遊感を体験できます。  
 主に幼児の運動遊びや体操競技・  
 チアリーディングで体幹や  
 バランス感覚を鍛えるために使用します。  
 ☎12:00~15:00  
 協力 東急スポーツシステム(株)

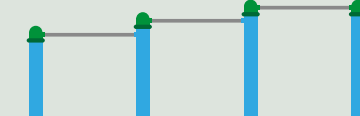
**卓球台無料開放**

卓球台を開放します。  
 どなたでも  
 参加できます!  
 ☎12:00~15:00  
 協力 東急スポーツシステム(株)



**鉄棒体験**

鉄棒ができます!  
 鉄棒のコツを教えます。  
 ☎12:00~15:00 対 幼児・小学生  
 協力 東急スポーツシステム(株)



**亀澤理穂選手の  
 講演&卓球体験**

事前申込  
 デフリンピックメダリストで現役ママ  
 アスリートの亀澤選手の講演と  
 卓球教室の体験ができます!  
 ☎講演 9:30~10:00  
 卓球体験 10:00~11:00  
 定 36名(多数抽選)  
 申 電話☎03-6273-2651にて事前申し込み。  
 9月30日応募締め切り。  
 協力 東急スポーツシステム(株)



**音楽室**

**歌が上手になる  
 レッスン体験**

事前申込  
 あなたも、プロの歌手気分ですプロの  
 ボイストレーナーからレッスンを体験  
 できます。参加は、どなたでもOKです。  
 ☎11:00~11:20 / 11:20~11:40 /  
 11:40~12:00 定 各回4名(多数抽選)  
 申 電話☎03-6273-2651にて事前申し込み。  
 9月30日応募締め切り。  
 協力 東急スポーツシステム(株)



# 2023

スポーツ・レクリエーションの祭典が開催！  
体を動かして1日中楽しもう。

※各プログラムは定員に達した時点、または材料がなくなり次第受付終了となります  
※内容により室内履きを使用します。ご来場の際は室内履きをお持ちください ※飲食は所定の場所のみとなります  
※プログラムによっては、安全管理のため、参加する本人または保護者に参加同意書へご署名いただきます

## E

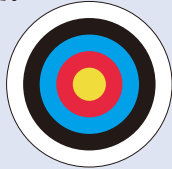
### 弓道場

#### 弓道色的大会

事前申込

直径1mの色的に矢を放ち、  
的中した色で得点を楽しもう！

◎9:30~12:00(受付9:00~)  
対 13~70歳の有段者  
申 9月30日(土)までに、FAXにて **記載例**  
(6面)のほか、「段位」「所属支部」を記入し、  
新宿区弓道連盟 小野田  
(☎03-3953-6007)まで。  
協力 新宿区弓道連盟



#### 初心者弓道体験会

大的に向かって  
矢をはなつ弓道体験です。  
◎13:00~15:30 対 中学生以上の初心者  
持ち物 靴下または足袋  
協力 新宿区弓道連盟



## F

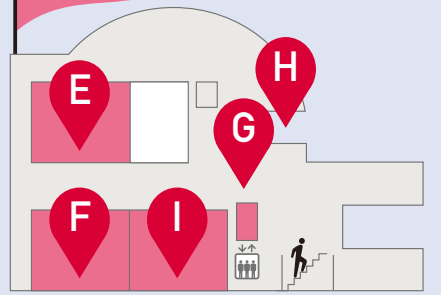
### 第二武道場

#### ゴム銃射撃体験

ゴム銃による射撃を  
お楽しみいただけます。  
◎9:30~15:30 対 どなたでも  
協力 日本ゴム銃射撃協会



## 1F



## H

### 玄関前

#### アマシオキッチン

百人町で50年！「赤穂の天塩」が  
キッチンカーでお弁当を販売します！  
◎9:30~15:30 協力 (株)天塩

#### 日本初のレスキュー キッチンカーがやってくる！

食べて社会貢献・食材をレスキュー &  
わくわく防災ワークショップを開催  
◎9:30~15:30※フード販売は  
11:30~を予定  
対 どなたでも  
協力 (一社)日本食育  
HED カレッジ



## G

### ロビー

#### オープニングセレモニー

新宿スポレク2023スタートです。  
レガダンスクラブの小学生たちが  
元気にダンスを披露します。  
◎9:30~ 対 どなたでも

#### 手づくり作品販売および 無料体験教室

会員手づくり作品の販売および  
組みひもストラップづくり無料体験  
◎9:30~15:30  
対 どなたでも 定 80名  
協力 (公財)新宿区シルバー人材センター

#### 花の苗配布

恒例！花の苗を  
プレゼントします。  
◎10:00~ 定 先着100名

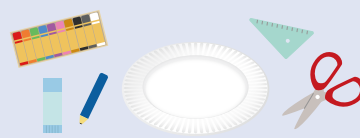


#### ヒレカツサンドなどの販売

さぼてん自慢のヒレカツサンドを  
ご賞味ください。  
◎11:00~15:30  
協力 さぼてん新宿大久保二丁目店

#### 身近な素材で つくって遊ぼう

コースター・紙皿でつくって遊ぼう。  
何が出来るかな。  
◎9:30~15:30 対 どなたでも  
※材料がなくなり次第終了  
協力 NPO法人 新宿区レクリエーション協会



## I

### 第一武道場

#### カポエイラ体験レッスン

ブラジル生まれのダンスと格闘技が  
混ざったカポエイラを体験。  
◎11:00~12:00 対 どなたでも  
協力 NPO法人カポエイラ・テンポ



#### キックボクシング教室

ミットに向かってパンチ！キック！  
◎13:00~13:50 / 14:30~15:20  
対 どなたでも 定 各回20名  
申 当日12:00から会場前で  
先着順にて整理券配布  
協力 (株)スポーツビズ



## J

### 小体育室

#### パルクール鬼ごっこ

究極の鬼ごっこスポーツで遊ぼう!!  
◎9:30~15:30  
持ち物 室内履き  
対 3歳以上※親子で参加の場合は年齢制限なし  
協力 (一社)パルクール鬼ごっこ協会

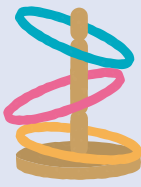


## K

### 多目的広場

#### チャレンジ輪投げ

幼児からお年寄りまで  
どなたでも参加できます。  
◎9:30~15:30  
対 どなたでも  
協力 新宿区青少年団体連合会



## M

### 幼児体育室

#### 無料開放

無料で利用できます。  
◎9:30~15:30 対 未就学児とその保護者



## L

### プール

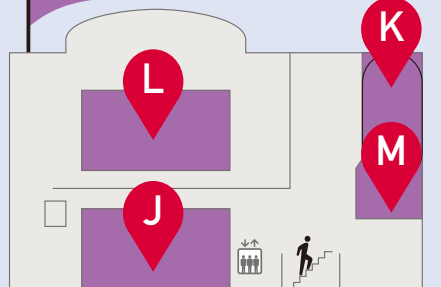
#### プールで楽しくスイスイ

自分の泳ぎを見直そう！小学生には、  
ミニミニ記録会もあるよ!!  
◎10:00~15:00 対 小学生以上 定 各回25名  
申 各回30分前から会場前で先着順にて受付  
※水着、水泳帽の着用が必要です  
※貴重品は、貴重品ロッカーに入れてください  
協力 新宿区水泳連盟



10:00~10:50	大人 (中学生以上)	泳法別 クリニック
11:00~11:50	子ども (小学生)	泳法別 クリニック
12:30~13:00	小学生	タイムチャレンジ25m
13:15~13:45	小学生	タイムチャレンジ50m
14:00~15:00		ビデオクリニック

## B1F



イベント終了後、右記の施設を無料で開放します。 **新宿コスミックスポーツセンター** プール、弓道場、幼児体育室、第一武道場、第二武道場

## 戸山公園(箱根山)多目的運動広場

●戸山3-2 ☎080-5898-0079 東京メトロ東西線「早稲田駅」  
徒歩約7分 ※荒天の場合は、中止になる可能性があります

#### ジャイアンツアカデミー 事前申込

ジャイアンツアカデミーコーチが野球の楽しさを教えます！  
◎10:00~12:00 ※申し込み期間は終了しました 協力 (株)読売巨人軍



#### グラウンド・ゴルフ体験会

ゴルフをアレンジしたスポーツで、ルールは簡単。お気軽にご参加ください。  
◎9:30~15:30 対 どなたでも 協力 新宿区グラウンド・ゴルフ協会

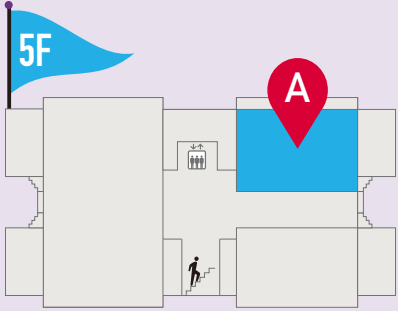


# 無料 10/9(月)祝 新宿スポレク2023 9:30~15:30

※各プログラムは定員に達した時点、または材料がなくなり次第受付終了となります  
 ※内容により室内履きを使用します。ご来場の際は室内履きをお持ちください ※飲食は所定の場所のみとなります  
 ※プログラムによっては、安全管理のため、参加する本人または保護者に参加同意書へご署名いただきます

## 新宿スポーツセンター

新宿スポーツセンター開催イベントのお申し込み・お問い合わせ ●大久保3-5-1 ☎03-3232-0171  
 駅 JR山手線「高田馬場駅」徒歩約10分、東京メトロ副都心線「西早稲田駅」徒歩約5分



### A 洋弓場

**アーチェリー体験コーナー**  
 ◎10:00~12:00 / 13:00~15:30  
 1人1回(3射)限定。  
 ※所要時間5分程度。  
 対 身長120cm以上の方  
 協力 新宿区アーチェリー協会

**アーチェリーミニ講習会**  
 ◎10:00~10:30 / 11:00~11:30  
 13:00~13:30 / 14:00~14:30  
 対 中学生以上 定 各回6名  
 甲 当日9:45から先着順にて整理券を配布  
 協力 新宿区アーチェリー協会

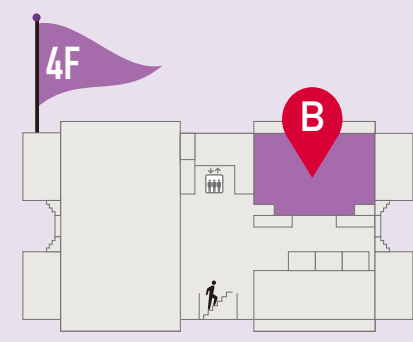
### B 第二武道場

**剣道 はじめの一振り!**  
 剣道未経験の小中学生に剣道の礼法から構え方を紹介し、本物の竹刀をもって打ち込みに挑戦してもらいます。  
 ◎13:00~15:30 5回程度  
 対 小中学生 定 各回10名  
 協力 新宿区剣道連盟

### C 小体育室

**はじめてでも大丈夫! ソフトバレーボールを楽しもう!**  
 初心者から経験者、子どもから大人まで楽しめるソフトバレーボールをやってみよう。  
 ◎9:30~12:00 対 どなたでも 協力 新宿区バレーボール連盟

**パドルテニス体験会**  
 子どもから大人まで家族みんなで楽しめる、室内版テニスの体験会です。  
 ◎13:00~15:30 対 どなたでも 協力 新宿区パドルテニス協会



### D 第一武道場

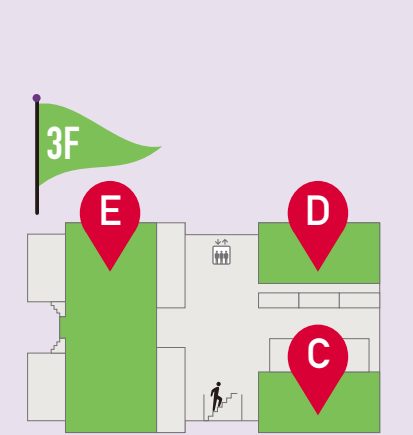
**スポーツチャンバラをやろう**  
 基礎と試合を体験します。  
 ◎9:30~15:30  
 対 どなたでも 定 各回10名程度  
 持ち物 タオル・手ぬぐい  
 協力 新宿区スポーツチャンバラ協会

### E 大体育室

**ユニカール体験**  
 床の上でカーリング  
 ◎9:30~12:00 / 13:00~15:30  
 対 どなたでも 協力 新宿区ユニカール協会

**ゴールボール体験**  
 障がいの有無にかかわらず、どなたでも! パラスポーツを体験しよう!  
 ◎9:30~15:30  
 対 どなたでも  
 協力 新宿区地域振興部 生涯学習スポーツ課

**体力テスト・ポッチャ体験!!**  
 大人も子どもも体力テストにポッチャ!!  
 ◎9:30~15:30  
 対 どなたでも  
 協力 新宿区スポーツ推進委員協議会



### F トレーニング室

**無料開放**  
 ◎9:00~15:30  
 対 15歳以上(中学生不可)  
 協力 新宿スポーツテック & サイエンス共同事業体

### G 大会議室

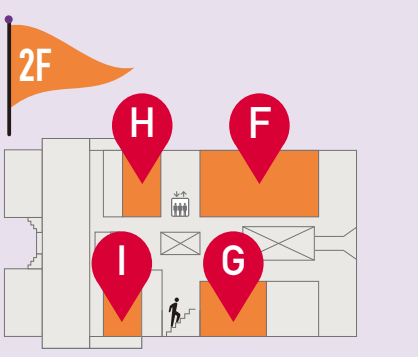
**みんなでおどろろ 世界の踊り(フォークダンス)**  
 踊りながらいろいろな国へ行ってみましょう。  
 ◎10:00~12:00  
 対 どなたでも  
 協力 新宿区フォークダンス連盟

### H スタジオA

各開始30分前から1階受付にて先着順で整理券を配布します

**リラックスヨガ**  
 やさしいヨガのポーズで日頃の疲れを癒しましょう!  
 ◎10:00~10:45  
 対 高校生以上 定 15名  
 協力 新宿スポーツテック & サイエンス共同事業体

**体組成計で 身体の状態チェック!**  
 筋肉量や体脂肪量を知り、健康に繋がしましょう。  
 ◎11:00~13:00  
 対 中学生以上 定 8組(1組2名まで)  
 協力 新宿スポーツテック & サイエンス共同事業体



### I スタジオS

**物販会場**  
 ウェアやシューズなどの販売  
 ◎9:30~15:30  
 対 どなたでも  
 協力 新宿スポーツテック & サイエンス共同事業体

### H スタジオA

**ストレッチポールで 筋膜リリース**  
 筋肉のゆがみ、ねじれを解消し、動きやすい身体を取り戻そう!  
 ◎13:30~14:15  
 対 高校生以上 定 15名  
 協力 新宿スポーツテック & サイエンス共同事業体

**ボディメイクヨガ**  
 全身の筋肉を使ってポーズを取ります。しなやかな身体を目指しましょう!  
 ◎14:30~15:15  
 対 高校生以上 定 15名  
 協力 新宿スポーツテック & サイエンス共同事業体

### J ロビー

**ウォーキング協会の紹介**  
 外に出てみんなと一緒に歩き、元気に楽しく過ごしましょう。  
 ◎9:30~15:30 対 どなたでも  
 協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会

### K 正面玄関前

**駅伝を体験しよう**  
 小学生対象、3人一組でダスキリレーを行いそれぞれに記録証を渡します。  
 ◎9:30~12:00  
 対 主として小学生(保護者の参加も可)  
 協力 新宿区ジョギングクラブ

**スポレク1万歩ウォーク**  
 午前中みんなで1万歩にチャレンジしませんか  
 ◎10:00~12:30 受付9:30~9:50  
 対 どなたでも、詳細は5面をご覧ください  
 協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会

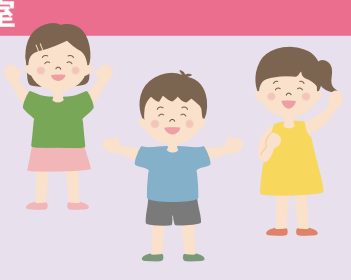
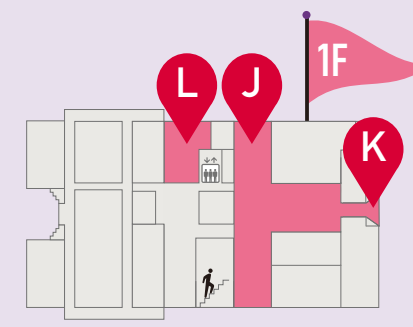


### からだにいいことはじめよう! 健康チェック☑コーナー

健康チェックができます!  
 クイズで景品をもらおう!  
 ◎9:30~15:30 対 どなたでも  
 ※一部ブースにおいて、整理券配布を予定しています 協力 新宿区健康部

### L 幼児体育室

**無料開放**  
 ◎9:00~15:30  
 対 未就学児とその保護者  
 協力 新宿スポーツテック & サイエンス共同事業体



イベント終了後、右記の施設を無料で開放します。新宿スポーツセンター トレーニング室



SPORTS  
スポーツ

新宿区民総合体育大会 参加募集

弓道

回 10月22日(日) 場 新宿コズミックセンター 1階弓道場 対 区内在住・在勤・在学の15歳(令和5年4月1日時点)以上の方または新宿区弓道連盟登録者 ¥1,200円/名(参加料200円+昼食代等1,000円) 申 所定の申込書に必要事項を記入し、新宿コズミックセンターに郵送または持参してください。 締 10月14日(土) 主催 新宿区弓道連盟

空手道

回 10月22日(日) 場 新宿コズミックセンター 2階大体育室 対 区内在住・在勤の15歳(令和5年4月1日時点)以上の方または新宿区空手道連盟登録者 ¥2,000円/名(参加料200円+連盟経費1,800円) 申 所定の申込書に必要事項を記入し、現金書留で参加料とともに下記の住所に郵送してください。〒160-0033 新宿区下落合3-21-18 新宿区空手道連盟 石橋あて 締 10月6日(金) 主催 新宿区空手道連盟

アーチェリー

回 11月5日(日) 場 新宿スポーツセンター 5階洋弓場(大久保3-5-1) 対 1部(男女)、2部、3部 ※コンパウンドボウは除く ¥200円/名 申 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、毎週火曜日17:00~21:00に新宿スポーツセンター洋弓場へ持参または、下記の住所へ郵送してください。〒161-0033 新宿区下落合2-2-912 新宿区アーチェリー協会 事務局 近藤あて 締 10月29日(日) 主催 新宿区アーチェリー協会

ゲートボール

回 11月4日(土) ※予備日11月11日(土) 場 戸山公園(箱根山)多目的運動広場(戸山3-2) 対 区内在住・在勤・在学の方 ¥200円/名 申 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、下記の住所へ郵送してください。〒169-0051 新宿区西早稲田2-5-22 新宿区ゲートボール協会 渡邊あて 締 10月30日(月) 主催 新宿区ゲートボール協会

バドミントン(ダブルス)

回 男女別ダブルス 11月26日(日) 混合ダブルス 12月10日(日) 場 新宿スポーツセンター 3階大・小体育室(大久保3-5-1) 対 区内在住・在勤・在学の高校生以上の方または新宿区バドミントン連盟登録者 ¥会員 3,000円/ペア 会員以外の方は追加で500円/名(高校生は追加無し) 申 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、下記の住所へ郵送してください。〒171-0033 豊島区高田1-10-6 新宿区バドミントン連盟 糸井あて 締 11月2日(木) 主催 新宿区バドミントン連盟

ダンススポーツ(社交ダンス)

回 11月23日(木祝) 場 新宿コズミックセンター 地下1階小体育室 対 区内在住・在勤の方または新宿区ダンススポーツ連盟登録者。詳細は要項をご覧ください。 ¥200円/名 申 所定の申込書に必要事項を記入し、以下に郵送またはFAXでお申し込みください。〒169-0075 新宿区高田馬場4-35-13カルムB101号 ☎03-5348-2952 新宿区ダンススポーツ連盟 宮原あて 締 11月6日(月) 主催 新宿区ダンススポーツ連盟

卓球(中学生)

無料 FREE

回 10月29日(日) 場 新宿スポーツセンター 3階大体育室(大久保3-5-1) 対 区内在住・在学の中学1・2年生 ※新宿区内中学校卓球部は、学校でお申し込みください。 申 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、新宿コズミックセンターへ持参。※生徒手帳を確認させていただきます。 締 9月30日(土) 主催 東京都中学校体育連盟新宿支部卓球専門部

共通

いずれも申し込み先着順。新宿未来創造財団ウェブサイト掲載、新宿コズミックセンターおよび新宿スポーツセンターで配布の実施要項を確認してください。  
☎スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701 ☎03-3209-1833



後期オススメ講座紹介!!

in 新宿コズミックセンター



1回から気軽に受けられるスポーツプログラムが全37講座!自分のペースで無理なく続けられます。今回はその中から後期オススメ講座をご紹介します!

①姿勢をととのえるアクティブヨガ

日常動作のくせを見直し筋力アップへ。見た目も気分もさわやかな《美姿勢》をめざしましょう。毎週水曜日 19:15~20:15 場 多目的広場 講師 今田智子 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル(マット貸出有)



②代謝UPピラティス

肩こりや冷え性対策のエクササイズで身体の奥にあるインナーマッスを鍛え、全身をスリキリ引き締めましょう。毎週木曜日 10:55~11:55 場 第二武道場 講師 ナオコ 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル(マット貸出有) ※託児サービスあり(事前予約必須) ※妊婦参加可



場 新宿コズミックセンター 対 高校生以上 ¥500円/回(お得な回数券もあります!) 申 インターネットからの事前予約制。各プログラム開催1週間前の正午~前日までに、上記QRコードまたは「レガスポ!」ウェブサイトからお申し込みください。 \*インターネットを使用しない参加方法について いつでもレガスポ!は原則としてインターネットによる事前申込制ですが、当日先着順でも受付可能です。詳しくはお問い合わせ先へ。 ☎スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701

レガス健康ウォーキング

**1** レガス健康ウォーキング 新宿スポレク2023 1万歩ウォーク 約7km

回 10月9日(月祝) 受付:9:30~9:50 無料 FREE 場 集合 新宿スポーツセンター(都立戸山公園) 最寄駅:東京メトロ副都心線「西早稲田駅」 解散 新宿スポーツセンター 12:30頃予定 コース 新宿スポーツセンター(スタート)→葉王院→おとめ山公園→神田川沿い→新目白通り→甘泉園公園→穴八幡宮→夏目坂通り→抜弁天→コズミック通り→新宿スポーツセンター(ゴール) 協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会 問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701 当日 NPO法人新宿区ウォーキング協会 ☎090-3217-4109

**2** NPO新宿区ウォーキング協会第224回例会 令和の甲州街道を歩こう No.13 最終回 約26km

回 10月31日(火) 受付:9:20~9:30 場 集合 JR中央本線 富士見駅前 新宿7:00発(特急あずさ1号)→小淵沢8:53/09:02→富士見9:11着 解散 甲州道中・中山道合流之地碑 18:00頃予定 下諏訪駅18:48発→上諏訪駅18:53/19:03(特急あずさ54号)→新宿 21:13着 コース 富士見駅前(スタート)→金沢宿→すずらの里駅→青柳駅→茅野駅→上諏訪宿→上諏訪駅→下諏訪宿→甲州道中・中山道合流之地碑(ゴール) ¥会員:無料、一般:400円 主催 NPO法人新宿区ウォーキング協会 問 NPO法人新宿区ウォーキング協会 ☎090-3217-4109

**3** いきいきウォーク新宿 「温故知しん!じゅく散歩」文化資源を巡る特別回 約4km

回 10月20日(金) 受付:10:00~10:15 無料 FREE 場 集合 四ツ谷駅赤坂口前広場 解散 新宿歴史博物館 事前申込制 コース 四ツ谷駅赤坂口前広場(スタート)→四谷見附橋→四谷見附公園→東京若葉キリスト教会→西念寺→鉄砲坂→戒行寺→宗福寺→永心寺→陽運寺→須賀神社→円通寺坂→新宿歴史博物館(ゴール) 主催 新宿区健康部健康づくり課 協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会 問 新宿区健康部健康づくり課健康づくり推進係 ☎03-5273-3047 ☎03-5273-3930 当日 NPO法人新宿区ウォーキング協会 ☎090-3217-4109

**4** しんじゅくシティウォーク 約12km・約8km・約4km

「しんじゅくシティウォーク」を4年ぶりに開催します! 無料 FREE 回 10月28日(土) 受付:①9:00 ②10:00 ③11:00 事前申込制 場 集合 都立戸山公園やくどうの広場 解散 都立戸山公園やくどうの広場 WEB コース 会場をスタート・ゴールとする約4km・8km・12kmの3コース(詳細は専用ウェブサイトをご覧ください。) 主催 新宿区健康部健康づくり課 協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会 問 新宿区健康部健康づくり課健康づくり推進係 ☎0120-961-554 ☎03-6435-6592 当日 NPO法人新宿区ウォーキング協会 ☎090-3217-4109

対 どなたでも 定 ①②なし ③30名(先着順) ④①②③合計500名(先着順) 申 ①②不要、当日受付時間までに直接集合場所へ。(雨天決行) ③10月10日(火)~10月19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、「温故知しん!じゅく散歩」に参加の旨お伝えください。 ④9月20日(水)~10月20日(金)の間に、電話、FAXまたは専用ウェブサイトでお申し込みください(氏名・住所・年齢・電話番号・希望コースをお知らせください)。 服装・持ち物 歩きやすい服装(スカート不可)・運動靴(普段から履きなれた靴)。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。※事前の体調管理に十分に注意してご参加ください。

新宿区中学生野球大会結果報告

優勝 ベガスボーイズ  
準優勝 牛込ベースボールクラブ(A)  
第3位 オール落合(A)  
問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701





SPORTS スポーツ

スポーツフリー指導(バレーボール・ソフトバレーボール、バドミントン)

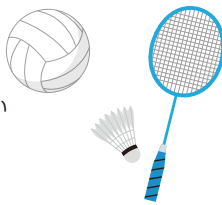
気軽にスポーツを楽しんで、爽やかな汗をかいてココロもカラダもリフレッシュ! スポーツフリー指導では指導員が皆さんの活動を全力でサポートします。

場 新宿コズミックセンター 2階大体育室 対 どなたでも
¥ 高校生以上400円/回、中学生以下100円/回
申 1階の券売機でチケットをお買い求めの上、直接会場へ。
※定員に達した場合、参加いただけないことがあります。あらかじめご了承ください
※他の参加者に対する迷惑行為があった場合、参加をお断りすることがあります

協力 ①②新宿区バレーボール連盟、③～⑤新宿区バドミントン連盟
問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701

Table with 4 columns: No., 種目, 日時, 定員. Rows include バレーボール, ソフトバレーボール, バドミントン(午前), バドミントン(午後), バドミントン(夜間).

※詳細な日程は新宿コズミックセンターで配布される月間予定表や新宿未来創造財団ウェブサイトでご確認ください
※バドミントンに参加する場合、ラケットとシャトルは各自ご持参ください



なぎなた初心者教室

なぎなたは人気急上昇の生涯スポーツです。年齢や性別に関係なく取り組むことができる武道です。お待ちしております。

日 11月8日・15日・22日のいずれも水曜日 全3回 14:00～15:30
場 新宿スポーツセンター 4階第二武道場(大久保3-5-1)
対 小学4年生以上、全回参加できる方

定 10名(多数抽選) ¥3,000円(保険料含)
申 往復はがき に 記載例 (6面)のほか、生年月日、性別を記入し、新宿区なぎなた連盟担当者(〒169-0073 新宿区百人町3-15-6 藤井陽子あて)へ。Eメール(sinka82@yahoo.co.jp)での申し込みもできます(主催者からのメールが迷惑メールにならないように設定願います)。
※応募者全員に当落結果を10月17日(火)までにご連絡します
※当選後振込締切10月27日(金)まで

締 10月10日(火)
その他 ・なぎなたは貸し出しいたします。
・動きやすい服装でご参加ください(スカート・タイツ不可)。
・道場では裸足になっていただきます。
主催 新宿区なぎなた連盟 ☎03-5330-3460 ✉sinka82@yahoo.co.jp



パドルテニス ジュニア教室

パドルテニスでテニスの基礎を学んでみましょう。

日 11月26日、12月24日 いずれも日曜日 9:30～12:00
場 戸山小学校 体育館(百人町2-1-38)
対 中学生以下の方 申 不要。当日直接会場へ。
主催 新宿区パドルテニス協会 担当:戸敷 ☎090-7751-7517



初心者弓道教室(第3期)

日本の伝統武道である「弓道」は、心と技から成り立ちます。技に従い、道に進むといわれるように、まずは正しい技術の習得から始めてみませんか?

日 11月7日(火)・9日(木)・11日(土)・14日(火)・16日(木)・18日(土) 全6回 19:00～21:00
場 新宿コズミックセンター 1階弓道場
対 区内在住・在勤・在学の高校生以上で運動する体力のある健康な方
定 20名(多数抽選。本教室が初めての方優先) ¥3,100円 ※事前振込制
申 はがき に 記載例 (6面)のほか弓道経験を記入し、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。※当選者にもみ参加案内を、締切後約1週間後までに郵送
締 10月16日(月) 協力 新宿区弓道連盟 ※必要な弓道用具は貸し出します
問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701



初心者フットサル教室(第3期)

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。

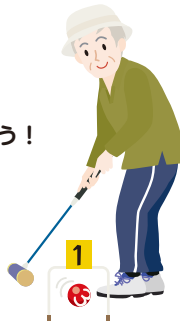
日 11月17日、12月1日・8日・22日、令和6年1月12日・19日・26日、2月2日・9日・16日のいずれも金曜日 全10回 20:00～21:30
場 新宿コズミックセンター 2階大体育室
対 区内在住・在勤・在学の高校生以上の方
定 20名(多数抽選。本教室が初めての方優先) ¥5,100円 ※事前振込制
申 はがき に 記載例 (6面)のとおり記入し、新宿コズミックセンターへ。新宿コズミックセンター窓口での申し込みも可。
※当選者にもみ参加案内を、締切後約1週間後までに郵送
締 10月20日(金) 協力 (一社)新宿区サッカー協会
持ち物 運動できる服装・室内履き 問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701



区民初心者ゲートボール教室

だれでも楽しめる「ゲートボール」。簡単なルールを覚えればすぐにゲームに参加できます。スティック1本で楽しめます。皆さん、ゲートボールを楽しみましょう!

日 ①10月2日(月)・4日(水)・6日(金)・9日(月祝)・11日(水)・13日(金) 9:30～12:00
②10月8日(日)・15日(日)・22日(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 各回5名(先着順)
¥200円/回 申 下記問い合わせ先にお申し込みください。 締 各開催日の3日前まで
主催 新宿区ゲートボール協会 問 新宿区ゲートボール協会 杉山 ☎090-3804-8231



初級卓球教室(11月)

初心者や初級者向けの卓球教室です

日 11月2日・9日・16日・30日のいずれも木曜日 全4回 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・在学の高校生以上で全回出席できる方
定 12名(多数抽選。本教室が初めての方優先) ¥2,100円 ※事前振込制
申 はがき に 記載例 (6面)のとおり記入し、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。
※当選者にもみ参加案内を締切後約1週間後までに郵送
締 10月13日(金) 協力 新宿区卓球連盟 持ち物 運動できる服装・ラケット・室内履き
問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701



初心者歓迎! プロダブルダッチチームに教わる! 短期子どもクラブ ジュニアダブルダッチクラブ

2本の縄を使って様々な技を繰り出すなわとび「ダブルダッチ」。全国大会優勝、世界大会にも出場経験があるプロチーム「Bee Worker」の皆さんが楽しく教えてくれます。その魅力に取りつかれること間違いなし! 個人のなわとびも教えてもらえますよ!



日 10月29日、11月5日・12日・19日 いずれも日曜日 全4回
【低学年コース】9:30～10:20
【高学年コース】10:40～11:30
場 新宿コズミックセンター 地下1階小体育室
講 (一財)日本ジャンプロープ連合
対 【低学年コース】小学1～3年生
【高学年コース】小学4～6年生
定 各30名(多数抽選。区内在住・在学の方優先)
¥3,700円 締 10月10日(火)
申 QRコードまたは 往復はがき に 記載例 (6面)のほか、緊急連絡先を記入し、新宿コズミックセンターへ。 問 子ども支援課 ☎03-3232-5122



Bee Worker

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。

遺産分割がまとまらない 相続預貯金が使いこまれていた 遺留分の請求をしたいされた 相続問題は相続を得意分野にする 弁護士にご相談ください。

吉口総合法律事務所 03-6382-4640

弁護士:吉口直希 第一東京弁護士会所属 週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴有 ●JR中央・総武線「東中野駅」西口より徒歩1分 ●東京メトロ「落合駅」2B出口より徒歩7分 東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

子ども好き集まれ!! 「小学校放課後子どもひろば」パートスタッフ大募集

新宿区立小学校で、放課後や夏休みなど授業のない時間に活動室や校庭で遊ぶ子どもたちの安全を見守るお仕事です。 平日の放課後 原則14:00頃～18:00頃 長期休業期間中 原則10:00頃～18:00頃 日数、曜日(月～金)等、応相談。 問 子ども支援課 ☎03-3232-5122



時給 1,238円 ※業務調整手当含む ※採用前研修1,072円 (10月以降は1,113円)

くわしくはこちら!



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

- 記載例 ①申し込み講座名・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 ⑥名称と所在地(新宿区内在住・在学の場合) ⑦会員番号 (新宿歴史博物館メンバーズ倶楽部会員のみのみ) ⑧学校名・学年・保護者氏名 (子ども対象のイベントのみ)

新宿コズミックセンター (地域交流課、子ども支援課、施設管理課、スポーツ推進第一課) 〒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

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/





LIFELONG LEARNING

生涯学習

生涯学習館まつり開催

9・10月実施!

共通

※体験・販売コーナーなど一部有料

無料 FREE

戸山生涯学習館まつり

多彩な活動を続ける団体の皆さまが、舞台発表、作品展示、体験コーナーなどを通じて、日頃の成果をご披露します。



展示：書道・絵画・水墨画・手芸・陶芸・手工芸 舞台発表：コーラス・舞踊・楽器演奏 体験：太極拳・健康体操・フォークダンス・茶道ほか

日 9月30日(土)・10月1日(日) 10:00~16:00 場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101) ☎03-3207-1181

北新宿生涯学習館まつり

利用団体が日頃の生涯学習活動の成果を展示・発表します。

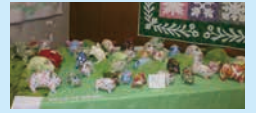


日 10月14日(土)・15日(日) 10:00~16:00 場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2) ☎03-3365-3541

赤城生涯学習館まつり

合唱、民謡の発表や作品展示など、日頃の練習や学習の成果を発表します。

展示・販売：キルト作品・水彩画・書道・絵手紙・陶芸 など 舞台発表：合唱・民謡・トーンチャイム など 体験：フラワーアレンジメント・囲碁



日 10月7日(土)・8日(日) 10:00~16:00 場 赤城生涯学習館(赤城元町1-3) ☎03-3269-2400

住吉町生涯学習館まつり「あけぼのフェスタ」

活動団体のみなさんが日頃の活動の成果を発表します。秋の楽しい一日を住吉町生涯学習館で!

展示・販売：陶芸・手工芸・七宝・木彫像・絵画 舞台発表：コーラス・舞踊・南京玉すだれ・オペラ 体験：ポッチャ・健康体操・ミニスワッグ制作・マージャンほか



日 10月21日(土)・22日(日) 10:00~16:00 場 住吉町生涯学習館(住吉町13-3) ☎03-3351-6566

文化・芸術・生涯学習 区民の文化祭 令和5年度新宿区生涯学習フェスティバル

無料 FREE

新宿文化センター 地下1階展示室※いけ花展:1階ロビーと地下1階展示室前エレベーターホール 申 不要。直接会場へお越しください。 共催 新宿区 会場 新宿文化センター ☎03-3350-1141

展示名	展示期間	時間(最終日は14:00まで)
手工芸・陶芸展 / 短歌・俳句・川柳展	10月11日(水)~10月15日(日)	10:00~17:00
絵画・書・写真展 受賞作品展	10月11日(水)~10月15日(日)	10:00~17:00
いけ花展	10月13日(金)~10月15日(日)	9:00~22:00
いけ花展添え盆 (無料のお茶席)	10月15日(日)	10:00から 先着100名



いけ花展

『茶の湯の会』茶券販売

裏千家、表千家、煎茶道など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 11月19日(日) 10:00~16:00 会場 茶道会館(高田馬場3-39-17) 選べるお茶席3席と点心(お弁当)付 2,700円 お茶席(明々軒)1席のみ700円



申 9月23日(土祝)9:00から新宿文化センター1階窓口で販売(売り切れ次第終了)。\*10月10日(火)の休館日を除く

協力 新宿区花道茶道協会 共催 新宿区 会場 新宿文化センター ☎03-3350-1141

リボンで手作り

華やかなヘアアクセサリーとリース作り

民間等と連携した機会提供事業 リボン×東京リボン

無料 FREE

リボンを使って、華やかなヘアアクセサリー(バンスクリップ)と、これからの季節を彩るリースを作ります。

日 10月28日(土) ①13:00~14:30、②15:00~16:30 \*同一内容 場 新宿文化センター 4階第1会議室 講師 齋藤英毅(東京リボン株)

申 往復はがき に 記載例(6面)のほか、希望時間 ①または②を記入し、新宿文化センターへ。

日 10月13日(金) 共催 東京リボン株式会社 場 新宿文化センター ☎03-3350-1141



外国にルーツをもつ子どものための高校進学ガイダンス

We will provide guidance on graduating and moving on to high school for those whose native language is not Japanese. Please scan the QR code for details.

为日语非母语的學生提供高中升學指導。請掃描二維碼了解詳情。 모국어가 일본어가 아닌 분을 위한 고등학교 진학 지도를 진행합니다. 자세한 사항은 QR코드를 확인해주세요.

\*外部サイトに接続します



外国にルーツをもち、日本語を母語としない親子のため、進学について相談を行います。地域の支援団体と高校の教師がガイダンス(説明会と教育相談)を行います。5言語の通訳がつきます。お気軽に相談にきてください。(予約をおすすめします)

日 10月29日(日) 13:00~16:00 場 新宿コスミックセンター 5階大・中研修室

対 高校へ進学希望の日本語を母語としない中学1年生から3年生

参加費は無料。500円で多言語ガイドブックを販売します。

認定NPO法人 多文化共生センター東京 Web https://tabunka.or.jp/ WEB

☎03-6807-7937 info@tabunka.or.jp (日曜・月曜休み)

主催 公益財団法人新宿未来創造財団、認定NPO法人多文化共生センター東京

協力 多言語高校進学ガイダンス東京実行委員会

後援 東京都教育委員会、東京都国際教育研究協議会、地域交流課 ☎03-3232-5121

都立新宿山吹高等学校 屋内プールの利用登録

屋内プール利用登録料が10月1日より半額になります。



10月以降の利用登録料として一般1,000円、中学生以下200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)

\*登録申込み時に「スポーツ安全保険」に加入申込みできます(一般1,850円(65歳以上1,200円)、中学生以下800円)

対 区内在住・在勤の方 会場 新宿コスミックセンター1階窓口にて受付 施設管理課 ☎03-3232-7701

コミュニティスポーツ大会地区大会開催!!

輪投げ、ポッチャ、ユニカール、ビーチボールバレーなど、地域で行われる各種目への参加を募っています。上位入賞者は、12月10日(日)新宿コスミックセンターで行われる中央大会の代表として出場することもできます。ふるってご参加ください。

無料 FREE

\*日程・会場は変更になる可能性があります。最新の情報や詳細については、新宿未来創造財団ウェブサイト、または問い合わせ先へ

申 申込は各地区の実行委員会から配布されるチラシなどをご参照ください。(各地域で申込みを行います)

主催 各地区実行委員会 会場 地域交流課 ☎03-3232-5121

No.	地区	日程	会場
①	四谷地区	10月1日(日)	四谷中学校
②	笹笹地区	11月12日(日)	牛込第一中学校
③	榎地区	11月5日(日)	鶴巻小学校
④	若松地区	10月8日(日)	余丁町小学校
⑤	大久保地区	10月29日(日)	大久保小学校
⑥	戸塚地区	10月22日(日)	戸塚第二小学校
⑦	落合第一地区	11月3日(金祝)	落合中学校
⑧	落合第二地区	10月1日(日)	落合第六小学校
⑨	柏木地区	11月5日(日)	西新宿中学校
⑩	角筈地区	11月12日(日)	西新宿小学校

来て・見て・楽しい

新宿フィールドミュージアム2023



新宿のまちでは、年間を通して多彩なイベントが開催されています。

10月~11月に区内で開催されるイベントを、「新宿フィールドミュージアム2023 しんじゅく くくく リンクするアート&カルチャー」として、ガイドブックやウェブサイトでご案内します。観て、聴いて、体験して、感じて、新宿のまちの新しい魅力を見つけませんか。

開催期間 10月1日(日)~11月30日(木) 内容 音楽・美術・演劇・伝統芸能・まち歩き・歴史探訪ほか

\*有料のイベントや事前申込が必要なイベントもあります。詳しくは、オフィシャルガイドブックや公式ウェブサイト(https://www.sfm-shinjuku.jp)などでご案内しています

ガイドブック配布 新宿区役所文化観光課(第一分庁舎6階)・特別出張所・新宿文化センターほか

主催 新宿フィールドミュージアム協議会(新宿区文化観光産業部文化観光課内) ☎03-5273-4069

区民の運動やスポーツに関する意識調査にご協力を

区民およびスポーツ施設の利用者(団体)の皆さまの、運動・スポーツの実態や意識を伺い、今後のスポーツ施策の推進およびスポーツ環境整備における基礎資料とします。下記対象(無作為抽出)へ9月20日(水)に調査票を発送します。調査票が届いた方は10月11日(水)までに同封の返信用封筒でご返送いただくか、インターネットでご回答ください。施設利用者については、屋内スポーツ施設(新宿コスミックセンター、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)にて、調査員が調査票を配布しますので、ご記入ください。調査結果の概要は、広報新宿等でお知らせします。区内在住の18歳以上の方…8,000名 区内在住の小学5年生、中学2年生…3,000名、区内スポーツ施設の登録団体の代表者…2,000名、施設利用者…1,000名 会場 新宿区生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎03-5273-4358

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

端唄水琴流・三味線教室 土・日曜、神楽坂月2、3回稽古で老若男女経験不問。見学自由!水琴玄楽(みずきげんよう) ☎090-4674-3883 三味線貸出可。

歌個人指導(超苦手~)生徒募集!健康に◎声、歌の悩みをボイトレで解消!30分無料体験有!JR馬場駅歩2分。フェザー ☎03-3362-1920

バイオリン・ビオラ・チェロ製作教室 ストラド、ガルネリをイタリア式の作り方で TJK弦楽器工房 http://tjk-violin.jp

相談無料!シニアパートナー探しをお手伝い 充実した人生の後半を勇気を出してスタート 気軽にお友達作り。茶話会、食事会開催あり まずは相談。スワンの会 080-5980-1896 片山



## ～親子スポーツ チャレンジ2023～

# ミスノ流忍者学校



心も体も忍者になりきって、様々な修行に挑戦！忍者の修行に見立てたあそびプログラムで、楽しく運動の動作を身につけましょう！※ミスノ流忍者学校はお子さまのみ参加のプログラムです。そのほか、親子と一緒に運動するプログラムも行います。

日 11月26日(日) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 ③14:45～16:15 場 新宿コズミックセンター 地下1階小体育室 協 ミスノスポーツサービス(株)

対 未就学児(4～6歳)とその保護者※お子さま1名に対し保護者1名 定 各回30組(多数抽選。区内在住・在園の方優先)

料 1組 1,100円 ※事前振込制。欠席時の返金不可 申 はがき に 記載例 (6面)のほか希望する時間帯を記入し、新宿コズミックセンターへ。 WEB

締 10月10日(火) 協賛(株)ロッテ 問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701

## ミスノ流忍者学校の流れ

ミスノ流忍者学校では、5つの巻に分けて修行を行います。

### 1. はじまりの巻

みんなが集まったら、先生が修行の内容を説明します。返事は忍ばずに、大きな声で!

### 2. 工作の巻

忍者の修行は、格好も大事! 忍者になりきるために変身しましょう。

### 3. 準備体操の巻

変身したら、しっかりと準備体操。修行でケガをしないように体を動かしておきましょう。

### 4. 修行の巻

お待ちかねの修行開始! 心も体も忍者になって、遊びの術を身につけよう!

### 5. 免許皆伝の巻

修行完了! 免許皆伝のカードをもらおう。

## レガス バレーボール レッスン2023



元女子バレーボール日本代表の大山加奈さん・迫田さおりさんから、バレーボールの魅力を学ぼう! 親子・初心者・経験者に分かれて行きます。お子さまから大人の方まで、どなたでもご参加いただけます。

日 11月25日(土) ①親子の部 10:30～11:30  
②初心者・初級者の部 13:00～14:20  
③経験者の部 14:40～16:00

場 新宿コズミックセンター 2階大体育室  
講 大山加奈、迫田さおり  
定 ①30組(2名1組) ②60名 ③60名  
対 ①未就学児4～6歳とその保護者、②③小学4年生～大人の方までどなたでも※多数抽選。区内在住・在勤・在学・在園の方優先

料 1,100円  
申 はがき に 記載例 (6面)のほか、参加を希望する部門を記入し、新宿コズミックセンターへ。※当選者の方にのみ、ご案内を郵送します

締 10月27日(金) 協賛(株)ロッテ  
問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701



大山加奈

迫田さおり

## SHINJUKU CITY 21st 新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン HALF MARATHON

2024.1.28.Sun.  
START & FINISH 国立競技場



マラソン大会にコミット!  
ご協力をお願いします。

### ◆ランナー

公認競技の10kmから小中学生も参加できる健康マラソンなどバラエティあふれる大会です。エントリーは10月31日(火)まで。先着順です。定員になり次第締め切ります。

### ◆ボランティア

始めてみよう! スポーツボランティア。ランナーでなくてもスポーツを楽しめます。

### ◆ご協賛

企業協賛11,000円から1万人を超える参加ランナーなど、多くの方へのPRに活用いただけます。個人協賛も2,000円から募集します。

問 実行委員会事務局(新宿未来創造財団)  
☎03-3232-7701

## しんじゆく 謎解き

## ワールドタウン

## ～未来と未知の時間旅行～

無料 FREE

まちなかのヒントをたよりに謎を解いてみよう!  
新宿にあるいろいろな国の文化を感じられるよ!!

開催期間 12月10日(日)まで

申 不要 ※新宿コズミックセンターやJR新宿駅などにあるキットを手に入れてスタートできます。

問 地域交流課 ☎03-3232-5121



キットの設置場所など詳しくはコチラ



未知 ミチ

スマホでヒントがもらえるよ!

はじめての謎解きチャレンジにピッタリ!!

未来から来た少女ミキの弟(ミチ)が行方不明になって大ピンチ! 謎を解き、ストーリーを進めながら、ミキと弟を助けよう! 謎解きキットを手に入れて、さあ出発だ!



未来 ミキ