

博物館・記念館共通 オリジナルの刊行物を2割引で販売します。

新宿歴史博物館

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)



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

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	☑
所蔵資料展 開催中 観覧無料 「歳時記 暮らしの中の祈り」 古くから新宿で行われてきた行事や風習を紹介します。	9:30~17:30 (最終入館17:00)	B1F 企画展示室	☑
ギャラリートーク 所蔵資料展について学芸員が解説します。	13:00~13:30		—
れきはくミステリー 「新宿のなぞときチャレンジ!」 参加者に歴博オリジナル缶バッジをプレゼント!	9:30~17:30 (最終受付15:30)	館内全体	☑
花苗無料配布(先着150名)	10:00~ なくなり次第終了		☑
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	1F ピロティ (正面入口横)	☑
図書閲覧	9:30~17:30 (最終入館17:00)	2F 閲覧室	—
れきはくオリジナルミニトートバッグづくり(先着50名) (参考作品)	10:00~15:00 (材料がなくなり次第終了)	2F 会議室	☑
れきはく講談 有料 事前予約制 はじめての方から愛好家まで、お気軽にお楽しみいただけます!	14:00~ 2時間から 2時間半程度 (13:30開場)	2F 講堂	☑

林芙美子記念館

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)



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
アトリエ展示室 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 (最終入館16:00)	☑
朗読会(各回20分程度) 新宿歴史博物館ボランティアガイド朗読の会「ふみのしおり」による林芙美子作品の朗読。	①10:30~ ②11:30~	☑
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	10:30~12:30	☑

漱石山房記念館

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)



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 観覧無料 通常展「夏目漱石と漱石山房 其の一」開催中。	10:00~18:00 (最終入館17:30)		☑
来館者プレゼント 展示観覧者全員に記念品をプレゼント! オリジナルキーホルダー		1F 再現展示室・ 2F 資料展示室	☑
ギャラリートーク 当館学芸員が開催中の展示の見どころを解説します。	①11:00~11:30 ②14:00~14:30	2F 資料展示室	—
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	☑
オリジナルしおりづくり ~漱石の言葉を持ち帰ろう~	11:00~16:00	B1F 講座室	☑
図書閲覧	10:00~18:00 (最終入館17:30)	B1F 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	1F CAFE SOSEKI・ ブックカフェ	☑

佐伯祐三アトリエ記念館

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)



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
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	10:30~12:30	☑

中村舜アトリエ記念館

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)



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

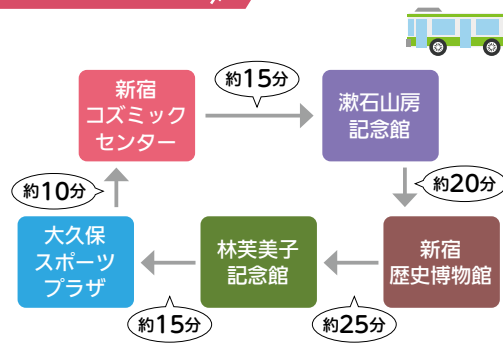
内容	時間	参加形態
花苗無料配布(先着100名)	10:00~ なくなり次第終了	☑
絵手紙体験	10:30~12:30	☑

特別無料バス

いろいろな場所に行ってみよう!

発車時刻	新宿コスミックセンター	漱石山房記念館	新宿歴史博物館	林芙美子記念館	大久保スポーツプラザ
9時			45		
10時	00 35	15 50	35	10	25
11時	25	40	20	00 45	15
12時	10	25	10	35	00 50
13時	00	15	45		
14時	35	50	35	10	25
15時			10	00	15

※乗車定員を超える場合は、次の便のご案内となります(定員8名)
※交通状況により、運行に遅れが生じる場合があります



新しい自分に出会う春

レガスまつり

2024

4月13日(土) 9:30~15:30

無料
※一部有料のプログラムあり

レガスまつりでは、「しきし」「かくしゅう」「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?

くわしくはこちらから!

新宿コスミックセンター

巨大迷路に挑戦!

子どもも大人も楽しめる! ゴールを目指して謎を解こう!
📍2F大体育室

子ども用は高さ約1m!

新宿歴史博物館

れきはくミステリー「新宿のなぞときチャレンジ!」

館内にめぐらされたキーワードを探して、新宿のなぞを解いていこう! 参加者に歴博オリジナル缶バッジをプレゼント!
🕒9:30~17:30(最終受付15:30)
📍館内全体

※参加冊子は1F受付で配布します

大久保スポーツプラザ

ティラノサウルスレース

SNSで話題! ティラノサウルスのきぐるみを着て走ろう!
①レース時間
①11:30~12:00
②13:30~14:00
※レース開催時間以外はきぐるみを着て記念撮影ができます
📍3Fテニスコート
🕒各回大人・子ども各10名

9:30~整理券配布

顔を出せるよ!

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ませんか? お子さまも参加できます。
🕒11:00~16:00
📍B1F 講座室

新宿コスミックセンター 無料開放

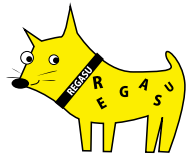
プール 終日無料開放 ※時間によりコースに制限あり
弓道場・武道場・幼児体育室 各イベント片付け終了後~21:45無料開放

イベントの詳細は2~4面へ

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

新宿コスミックセンター

大久保3-1-2 Tel 03-3232-7701 Fax 03-3209-1833
 東京メトロ副都心線「西早稲田駅」徒歩約3分



2F 大体育室

巨大迷路に挑戦!

子どもも大人も楽しめる!
ゴールを目指して謎を解こう!

© 維新エンターテインメント



「体力テスト」と「ポッチャ体験」をやってみよう

体力テスト(血圧、握力、開眼片足立、長座体前屈)を受けて自分の体力を確認しよう。パラリンピック種目のポッチャを楽しむ体験しよう。

●新宿区スポーツ推進委員協議会



多目的室

マインドfulnessヨガ
 ①10:00~11:00 ●まいふるヨガ

バトン体験
 ①11:30~12:30 ●西戸山トワラス

アンティークなダンス 古い時代の古い踊り
 ①13:00~14:00 ●日本ヨハン・シュトラウス協会

はじめての新体操
 ①14:30~15:00 ●Nani Kai RG ナニカイ新体操クラブ

パフォーマンス

1F ロビー	時間	団体名
	9:40	オープニングセレモニー
	9:50	かっぱね新宿駒乃会
	10:10	南京玉すだれ 角筈
	10:30	ひまわりの会
	10:50	YOSHIE
	11:10	クロマチック・新宿合奏団
	11:30	アンサンブルOz
	11:50	牡丹会 新宿落合教室
	12:10	新宿でダンス
	12:30	なんくるエイサー
	12:50	南インド民俗舞踊 ヌリッティアンジャリ
	13:10	スウィート・アデラインス東京コーラス
	13:30	コードモダンス
	13:50	ラスダンツァス フラチーム
	14:10	カポエイラ・テンポ

2F 大体育室	時間	団体名
	9:50	レイナニフラススタジオ
	10:10	ハワイアンフラ
	10:30	劇団SHOWA
	10:50	エメフラ東京
	11:10	Nani Kai RG ナニカイ新体操クラブ
	11:30	牛込一輪車クラブ
	11:50	フラサークル ラウレア
	12:10	フラサークル ナーマヌ
	12:30	Mother of Aloha
	13:10	西戸山トワラス
	13:30	Show the moment
	13:50	Angels
	14:10	Rouge RG Club
	14:30	スクエア

自然遊び体験コーナー・万がーのためのAED体験コーナー

①11:30~15:30

●野外教育事業所ワンパク大学

木組みの取り外し・組み立て体験

●木組み博物館

新宿のNPO活動紹介

●(一社)新宿NPOネットワーク協議会

緑化相談・木のペンダントづくり

●新宿区みどり公園課

SDGsとユネスコ

●(一社)新宿ユネスコ協会

消防団の活動紹介

●新宿消防団

七五三きもの体験・手作りコーナー・小物販売

●手作りコーナー(200円~300円) 販売(100円~500円)
 ●NPO法人 日本文化支援普及協会

キラキラチャームとビーズブレスレットをつくろう!

●ハンドメイドを楽しむ会

ハーバリウムのキラキラボールペンを作ろう

●手作りART

つまみ細工で作るお花の飾り

●つまみ細工さんこ

かわいいアクセサリ作り&バスボム作り&タイルクリップ

●mederu

若石リフレクソロジー足もみ

●Fouatons

①紙パイプ造形チャレンジ ②動くお化けペンホルダー作り

●ものづくり創造研究所

手作り小物の販売及び「組ひもでストラップ作り」体験教室

●定先着20名 ¥10円/名

●新宿区シルバー人材センター

●手作りショップ「ふれあい」

かわいいアクセサリをつくろう!

●新宿スイッチ アクセサリー倶楽部

フェルトブローチを作ろう!

●ひまわりの会

新宿区ウォーキング協会活動紹介

●写真・会報などで、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

せっけんで香るバッグを作ろう!

●@ぜろきっちん

小間物 はんどめいど

●手しごと 小間物屋

プレスレットやカラージュアートを作ろう!

●Chini's

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

●~きっとあなたの世界が変わる~

●(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

●生涯学習館紹介コーナー

8F プラネタリウム

春番組 星空散歩

~春~

①10:30~

②13:30~

③15:00~

※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)



企画:公益財団法人 大阪科学振興協会 大阪市立科学館

3F

大会議室

癒やしのお箏の音色

●牡丹会 新宿落合教室

抹茶でホッとひと息

●定 各回10名 ¥1,200円

①10:30~12:00/13:30~15:00

●定 各回50名(先着順) ¥300円

●新宿区花道茶道協会

1F

玄関前

キッチンカーで

お弁当販売!

●アマシオキッチン

花苗無料配布

●①10:00~ なくなり次第終了(先着100名)

●レガスポーディングクラブ

レガスポーディング会場巡りウォーク

●集合場所 三栄公園(四谷三栄町7-24)

●①10:00~

●NPO法人新宿区ウォーキング協会

ロビー

とんかつ さぼてん

●新宿さぼてん

パン・スイーツ販売

●LA VIGNE AKIKO

(ラヴィーニョアキコ)

B1F

幼児体育室

春はうきうき おはなしまつり

●①10:00~10:30/

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

●定 ①65名 ②35名(先着順)

①11:00~11:30/14:00~14:30

●よんでの会

多目的広場

一輪車教室

●①9:30~ ②10:30~

③13:30~ ④14:30~

●牛込一輪車クラブ

小会議室

中国の将棋「シャンチー(象棋)」を体験しよう

●①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00

●定 各回6名(先着順)

●(一社)全日本シャンチー連合会

弓道場

弓道体験

●対中学生以上 射靴着用必須

●①10:00~12:00/13:00~15:30

●新宿区弓道連盟

マーブル模様のスライムをつくろう!

●①13:00~15:00

●齋藤潔((公社)日本化学会 実験体験小委員会)

放課後子どもひろば体験 ~工作教室~

●①13:00~15:30

明和会って何? 有料

●①11:00~15:30

●明和会

プール

水上ゴザ走りにチャレンジ!

●①10:00~11:55

プール無料開放

●①9:00~11:55

1コース:ウォーキング

2・3コース:ワイドフリー 4コース:フリー

●①12:05~22:00 全コース

※時間により、コースに制限あり。詳しくは

ウェブサイトをご確認ください

※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	内容	時間	会場	参加形態
謎解き探検!大久保スポーツプラザ館内を探検してミッション(任務)をクリアしよう!	9:30~15:30	3F全体	㊦	筆ペン講座 筆ペンを使って美しい文字の基本的な書き方をご指導します。 ●新宿区書道連盟 定 各回24名	①10:00~10:30 ②11:00~11:30 ③13:00~13:30 ④14:00~14:30	和室	㊦
卓球台開放/スリッパ卓球ラリー記録会1分間のラリー数を記録します。	11:00~14:00	多目的ホール	㊦	テイルノサウルススレース テイルノサウルスのきぐるみを着て走ろう! 定 各回大人・子ども 各10名	①11:30~12:00 ②13:30~14:00 9:30~ 整理券配布	テニスコート	㊦
大人も子どもも楽しめる運動教室 幼児向け体操教室の先生ナオトマンと一緒に楽しく体を動かそう! ●小島直人	①10:00~10:45 ②14:15~15:00	多目的ホール	㊦	明治安田による健康増進機器測定会 (ベジチェック・ヘモグロビン・血管年齢) スキマ時間でお気軽に!測定結果シートを差し上げます。 ●明治安田	10:00~13:00	ロビー	㊦
自衛隊迷彩服体験、自衛隊VR体験、自衛隊活動紹介 ●防衛省自衛隊東京地方協力本部 豊島出張所	10:00~15:00 (体験は14:30まで)	集会室	㊦	花苗無料配布(先着100名)	10:00~ なくなり次第終了		㊦
似顔絵プレゼント ●早稲田大学漫画研究会	10:00~14:30		㊦				