

FREE 無料

注目 →
イベント

10月10日(月祝) 9:30~15:30

2022

新宿スポレク

スポーツ・レクリエーションの祭典を開催します。
体を動かして一日中楽しもう！

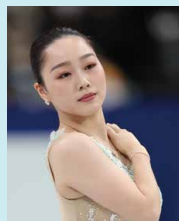


イベントの詳細は、2~4面をご覧ください。

オープニングセレモニー

北京冬季オリンピック フィギュアスケートで活躍した樋口新葉選手が「新宿区スポーツ栄誉賞」を受賞することに決まりました。オープニングセレモニーでは、表彰式を行います。みなさま、ぜひお越しください。

9:30~
新宿コズミックセンター
1階ロビー



樋口新葉

山室光史の体操教室



体操金メダリスト山室光史による体操教室。楽しく運動基礎能力を身につけよう！

山室 光史 体操競技選手
リオデジャネイロオリンピック
金メダリスト



場 新宿コズミックセンター 地下1階小体育室
対 小学生

パルクール体験教室



フランス発祥のパルクールは、身近な場所で行える「どこでもアスレチック運動」。新たな世界が見えるかも。

佐藤 惇 XTR認定コーチ
全日本パルクール選手権スピードラン部門優勝



場 新宿コズミックセンター 2階大体育室
対 小中学生

トランポリン体験



大きくジャンプ！
子どもも大人も楽しめる
トランポリンをどうぞ。

長崎 峻侑 トランポリン
パフォーマー
トランポリン元日本代表



場 新宿コズミックセンター 2階大体育室
対 どなたでも

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。

知って あんしん! **遺言講座**

日時 **9/30(金)**
13:00~14:00
(定員: 12名)

会場 東京都新宿区高田馬場 4-9-11
藤和高田馬場コープII 603号室
(高田馬場駅より徒歩2分)

講師: 池田玲子 行政書士
(新宿せせらぎ行政書士事務所)

資料代: 1000円

TEL/FAX **03-6796-8649**

お電話、FAXまたはHPからお申し込みください。
ご都合の悪い方は、別の日程もご案内しています。
会場参加かオンライン参加を明記して下さい。

申込締切: 9/29(木) 18時まで

せせらぎ行政書士事務所
〒161-0034 新宿区上落合 1-1-15-216

THE BEATLES Classic

高嶋弘之プロデュース

「The Beatles Classic」オーケストラ特別公演

11/26(日) 16:00 開演

新宿文化センター
大ホール

全席指定

S席	6,500円
A席	6,000円
学生席	4,000円

1966 カルテット

*学生券は高校生以下。当日引換券対応。一般発売からの販売

指揮: 御法川 謙矢 テノール: 佐野成宏

チケットサンライズ **0570-077020**
電話予約(オペレーター) 平日 10時~18時 (土日祝休み)

場 新宿コズミックセンター、
新宿スポーツセンター、
戸山公園(箱根山地区・大久保地区)

申 不要。当日直接、会場へお越しください。

主催 新宿スポレク2022 実行委員会
協賛 (株)天塩
問 スポーツ・マラソン課
Tel 03-3232-7701

*ご来場の際は、マスクの着用や来館者カードの記入をお願いします

今後の新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、イベント等が中止・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。



- ★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。
- ★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。
- ★食事は所定の場所のみとなります。
- ★ご来場の際は、マスクの着用や来館者カードの記入をお願いします。また、体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。

10月10日(月祝) 9:30~15:30

入退場自由 **FREE 無料**

2022 新宿スポレク

スポーツ・レクリエーションの祭典を開催します。
体を動かして一日中楽しもう！

🕒 時間 会場 講師 対象
📅 定員 申し込み 📍 最寄駅

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

●ダーツにチャレンジ

3本ワンセットで5回、15本投げて総得点を競います。
🕒 10:30~15:30
👤 どなたでも
🤝 協力 新宿ダーツアミティ

小会議室

●スポーツウエルネス吹矢体験

ねらったのを目がけて力強く矢を吹いてみましょう！
🕒 9:30~12:00、13:00~15:30
👤 40歳以上
🤝 協力 (一社)日本ウエルネススポーツ吹矢協会 渋谷ひまわり会支部



2F

ロビー

●作って遊ぼう

円盤にタコ糸を通して「ぶんぶんゴマ」を作ったり、ペープサート(紙人形劇)の上演を楽しもう。
🕒 9:30~15:30
👤 どなたでも
🤝 協力 NPO法人新宿区レクリエーション協会

多目的室

●カポエイラ体験教室

ブラジル生まれのスポーツ、カポエイラを体験。音楽に乗ってキックをします。
🕒 11:15~12:00
👤 どなたでも
🤝 協力 カポエイラ・テンポ



大体育室

●トランポリン体験

大きくジャンプ！子どもも大人も楽しめるトランポリンをどうぞ。
🕒 9:30~15:30
👤 どなたでも
🤝 協力 (株)スポーツビズ



注目イベント

●サッカー体験・教室

大人気スポーツのサッカーを、サッカーチームクリアソンの選手と一緒に楽しもう。
🕒 10:00~11:00、11:00~12:00
👤 小学生以上 定 各回20名
📅 開始15分前から大体育室前にて受け付け
🤝 協力 クリアソン新宿

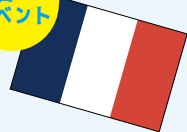


注目イベント

●パルクール体験教室

フランス発祥のアーバンスポーツを体験！とび箱やパイプを地形に見立てて全身運動で進みます。ジャンプ・ヴォルト(飛び越える)、クライム(登る)、スイング(ぶら下がる)の基本テクニックを体験してみよう！
🕒 10:00~、11:00~、13:00~、14:00~
👤 小中学生 定 各回18名
📅 開始15分前から大体育室前にて受け付け
10:00~・13:00~は、小学校低学年のみ
11:00~・14:00~は、小学校高学年以上
🤝 協力 SENDAI X TRAIN

注目イベント



●バドミントン体験

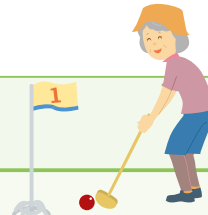
初めてでも大丈夫！手ぶらでOK！バドミントンの楽しさを体験しよう。
🕒 13:00~15:30
👤 どなたでも
🤝 協力 新宿区バドミントン連盟



戸山公園(箱根山)

戸山3-2 Tel 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

会場	プログラム名 (協力団体)	時間	対象 ほか
多目的運動広場	ジャイアンツアカデミー [(株)読売巨人軍] 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	👤 ①未就学児(4歳以上)とその保護者 ②小学1~3年生とその保護者 定 各20組 事前申込制 (募集終了)
多目的運動広場	生涯スポーツグラウンド・ゴルフ体験会 [新宿区グラウンド・ゴルフ協会] 子どもから高齢者・障がい者、誰もが気軽に楽しめるスポーツです。	9:30~15:30	👤 どなたでも



1F

正面玄関前

●**食べて応援！**
フードロスをなくそう！
SDGsと防災がテーマ！
レスキューキッチンがやってくる。
①9:30～15:30 対どなたでも
協力 (一社)日本食育HEDカレッジ

●**AMASHIO KITCHEN**
キッチンカーでの飲食の販売
や天塩製品の販売を行います。
①9:30～15:30
協力 (株)天塩

●**花の苗配布**
恒例！花苗をプレゼント。
①10:00～(先着順)
対どなたでも
協力 レガスガーデニング
クラブ

ロビー

●**オープニングセレモニー**
新宿スポレク2022のスタートです。
①9:30～ 対どなたでも
●**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。
①11:00～15:30
協力 とんかつ新宿 さぼてん大久保二丁目店

●**パンの販売**
おいしい菓子パンやサンドイッチを取り揃えています。
①9:30～15:30
協力 ラヴィーニュー アキコ
●**無料体験教室**
手づくり作品の販売
ちりめんストラップ作成無料体験教室、会員手づくりの作品販売。
①9:30～15:30 対どなたでも
協力 (公財)新宿区シルバー人材センター

ロビーパフォーマンス

●**カポエイラの披露**
ブラジル生まれのスポーツ、カポエイラ。間近で迫力を体験してください！
①11:00～11:15 協力 カポエイラ・テンポ
●**新宿いきいき体操**
音楽に合わせて楽しく気軽に身体を動かしましょう。
①10:05～10:20、14:05～14:20
協力 新宿区福祉部
●**3B体操**
ボール、ベルター、ベルを使った楽しい体操を披露します。
①10:35～10:50、13:35～13:50
協力 NPO法人日本3B体操協会 新宿支部

弓道場

●弓道色的大会

事前申込制 (募集終了)
直径1mの色的に矢を放ち、的中した色で得点を楽しもう！
①9:30～12:00(受付9:00～)
対 13～70歳の有段者の方
協力 新宿区弓道連盟

●初心者弓道体験会

大的を使って弓道を体験しよう!!
①13:00～15:30
対 中学生以上の初心者
持ち物 かつ下
協力 新宿区弓道連盟



第二武道場

●3B体操体験

ボール、ベルター、ベルを使って体操します。子どもから大人までみんなで楽しむことができます!!
①10:00～、11:00～、13:00～、14:00～
対どなたでも 定各回20名
協力 NPO法人日本3B体操協会 新宿支部

●新宿いきいき体操

音楽に合わせて楽しく気軽に身体を動かしましょう。
①10:30～、11:30～、13:30～、14:30～
対どなたでも 定各回20名
協力 新宿区福祉部

第一武道場

●ゴム銃射撃体験

射撃用精密ゴム銃による射撃体験(射的)と会員による面白ゴム銃のデモンストラーション。
①9:30～15:30
対どなたでも
協力 日本ゴム銃射撃協会

B1F

プール

★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。

●**小学生レッスン(クロール・平泳ぎ)**
小学生を対象に、クロール・平泳ぎのレッスンを行います。
①10:00～10:50
対小学生
定15名
協力 新宿区水泳連盟



●**一般レッスン(平泳ぎ・バタフライ)**
中学生以上を対象に、平泳ぎ・バタフライのレッスンを行います。
①12:00～12:50
対中学生以上
定20名
協力 新宿区水泳連盟

●**一般レッスン(クロール・背泳ぎ)**
中学生以上を対象に、クロール・背泳ぎのレッスンを行います。
①11:00～11:50
対中学生以上
定20名
協力 新宿区水泳連盟

●**飛び込み教室 初級編**
25m以上泳げる小学生以上を対象に、飛び込み教室(初級編)を開催します。
①13:00～13:50
対25m以上泳げる小学生以上
定20名
協力 新宿区水泳連盟



●**ビデオクリニック**
ビデオで自分のフォームをチェックできます。
①14:10～15:20
対小学生以上
定25名
協力 新宿区水泳連盟

●**自由遊泳・自由ウォーキング**
自由に泳いだり、ウォーキングを楽しめます。
①9:00～13:50
対どなたでも
協力 新宿区水泳連盟



幼児体育室

●**無料開放**
遊んでよし、休んでよし。終日無料開放です。
①9:00～15:30
対未就学児とその保護者

多目的広場

●**チャレンジ輪投げ**
10本の輪を投げて合計点数を競います。
①9:30～15:30
対どなたでも
協力 新宿区青少年団体連合会



小体育室

●山室光史の体操教室

体操金メダリスト山室光史による体操教室。楽しく運動基礎能力を身につけよう！
①①9:45～10:45 ②11:15～12:15 ③13:15～14:30
※③は少しレベルを上げて、バク転体験も行います
対小学生
定各回20名
開始15分前から小体育室前にて受け付け
協力 (株)スポーツビス



イベント終了後、右記の施設を無料で開放します。

新宿コズミックセンター プール(1～4レーン)、弓道場、幼児体育室

新宿スポーツセンター

大久保3-5-1 Tel 03-3232-0171 Fax 03-3232-0173

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

4F 第二武道場

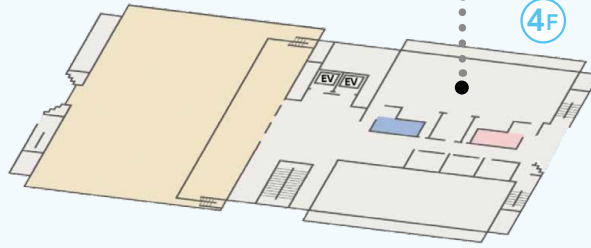
●なぎなた体験教室

なぎなたの体験教室です。15分程度で基本的な動きを体験します。

◎9:30~12:00(最終受付は11:40まで)

対 どなたでも

協力 新宿区なぎなた連盟



3F 大体育室

●体力テスト・ポッチャ体験

大人も子どもも体力テスト！ポッチャ体験会！

◎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

●ポッチャ・ゴールボール体験

年齢、体力、障がいの有無に関係なく楽しめます。

◎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



第一武道場

●スポーツチャンバラをやる

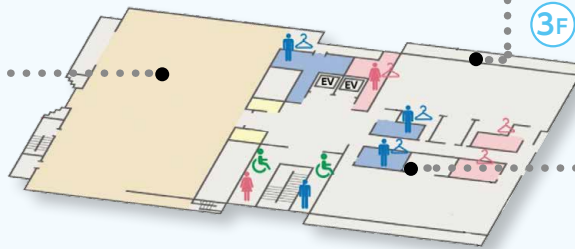
午前と午後2回ずつ1回あたり10名で、基礎からまわり稽古までの体験をします。

◎9:30~15:30

対 どなたでも

持ち物 手ぬぐい

協力 新宿区スポーツチャンバラ協会



小体育室

●はじめてでも大丈夫！ソフトバレーを楽しもう！

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で楽しめる室内で行うパドルテニスです。

◎13:00~15:30

対 どなたでも

協力 新宿区パドルテニス協会



2F Sスタジオ

●「アシックスシニアウォーキングラボ」体験会

トランポリンやストレッチを取り入れ、いつまでも自分の足で歩ける体づくりを行います。

◎10:00~11:00

対 原則60歳以上 定 15名

※原則60歳以上。50歳代の方や付き添いのご家族なども参加可能

申 開始30分前から1階受付にて整理券配布

協力 新宿スポーツテック&サイエンス共同事業体

●「アシックスキッズスポーツラボ」体験会

走る、飛ぶ、調整する、バランスをとる、投げるなどの運動能力を、遊びながら習得します。

◎13:30~14:30

対 年中・年長 定 15名

申 開始30分前から1階受付にて整理券配布

協力 新宿スポーツテック&サイエンス共同事業体



Aスタジオ

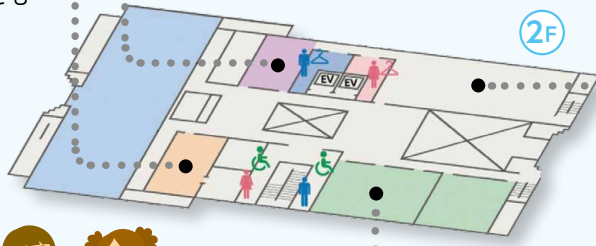
●物販会場

当日はスタジオAが物品販売場所になります。

◎9:00~15:30

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



トレーニング室

●無料開放

無料で利用できます。

◎9:00~15:30

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

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 新宿フォークダンス連盟



1F プール

●無料開放

◎9:00~15:30

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



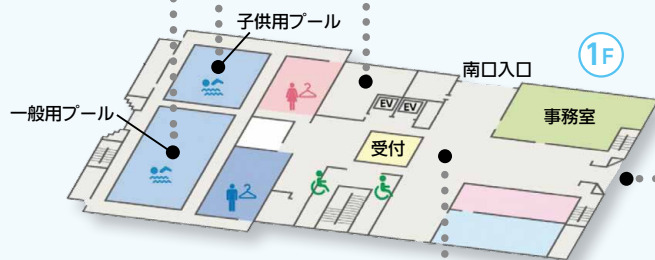
幼児体育室

●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



正面玄関前

●スポレク1万歩ウォーク

◎神田川コース 10:00~12:00(受付 9:30~)
早稲田コース 13:00~15:00(受付 12:30~)

対 どなたでも

協力 NPO 法人新宿区ウォーキング協会

●駅伝を体験しよう(タスキリレー競争)

みんなでタスキリレー競争を体験しよう！

◎9:30~12:00

対 小学生以上

協力 新宿区ジョギングクラブ



ロビー

●活動PRコーナー

ウォーク写真・会報等展示

◎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

●からだにいいことはじめよう！

健康チェックコーナー

クイズで景品をもらおう！健康チェックやゲームもできる！

◎9:30~15:30

対 どなたでも

協力 新宿区健康部

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 プール、トレーニング室

新宿区民総合体育大会 参加者・チーム募集

ライフル射撃 10月10日(月祝)

場 中央区立総合スポーツセンター(中央区日本橋浜町2-59-1)
 対 区内在住・在勤の16歳(令和4年4月1日現在)以上で銃砲所持許可書をお持ちの方、または新宿区ライフル射撃連盟登録者
 ¥1,000円/名(大会参加料 200円+連盟経費 800円)
 申 電話にてお申し込みください。 新宿区ライフル射撃連盟 河田 Tel 090-4915-3517
 締 9月30日(金) 主管 新宿区ライフル射撃連盟

弓道 10月23日(日)

場 新宿コスミックセンター
 対 区内在住・在勤・在学の15歳(令和4年4月1日現在)以上の方、または新宿区弓道連盟登録者
 ¥1,200円/名(大会参加料 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、新宿コスミックセンターに郵送または直接持参して、お申し込みください。
 締 10月15日(土) 主管 新宿区弓道連盟

卓球(中学生) 10月23日(日) FREE 無料

場 新宿スポーツセンター(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し、新宿コスミックセンターまで直接お申し込みください。
 ※生徒手帳を確認させていただきます
 締 9月30日(金) 主管 東京都中学校体育連盟新宿支部 卓球専門部

なぎなた 10月30日(日)

場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)
 対 区内在住・在勤・在学の15歳(令和4年4月1日現在)以上の方、または新宿区なぎなた連盟登録者
 ¥1,000円/名(大会参加料 200円+連盟経費 800円)
 申 往復はがきに必要事項を記入し、下記の住所に郵送してください。
 〒161-0033 新宿区下落合1-4-18 彰文ビル601 新宿区なぎなた連盟 荒川
 締 10月10日(月祝) 主管 新宿区なぎなた連盟

空手道 10月23日(日)

場 新宿コスミックセンター
 対 区内在住・在勤・在学の15歳(令和4年4月1日現在)以上の方、または新宿区空手道連盟登録者
 ¥2,000円/名(大会参加料 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、現金書留で参加料金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
 締 10月7日(金) 主管 新宿区空手道連盟

ダンススポーツ(社交ダンス) 10月30日(日)

場 新宿コスミックセンター
 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
 ¥200円/名・種目
 申 所定の申込書に必要事項を記入し、下記に郵送または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 新宿区ダンススポーツ連盟 宮原
 Fax 03-5348-2952
 締 10月15日(土) 主管 新宿区ダンススポーツ連盟

グラウンド・ゴルフ 10月19日(水) ※予備日 26日(水)

場 西戸山公園野球場(百人町4-1)
 対 区内在住・在勤の方または新宿区グラウンド・ゴルフ協会登録者
 ¥200円/名
 申 事前に電話にてお申し込みください。
 新宿区グラウンド・ゴルフ協会 安藤 Tel&Fax 03-3209-4317
 締 10月7日(金) 主管 新宿区グラウンド・ゴルフ協会

共通事項 新宿未来創造財団ウェブサイト、新宿コス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・申込書を確認してください。

問 スポーツ・マラソン課 Tel 03-3232-7701 Fax 03-3209-1833



親子スポーツチャレンジ2022

運動が得意な子も苦手な子も、「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動発達に必要な基本動作を、楽しく遊び感覚で身につけることができます。親子で楽しく体を動かしましょう!

日 11月23日(水祝) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00
 場 新宿コスミックセンター 2階大体育室、地下1階小体育室
 講 ミズノスポーツサービス(株)
 対 未就学児(4~6歳)とその保護者 ※未就学児1名に対し保護者1名
 定 各80組(多数抽選/区内在住・在園者優先)
 ※複数クラスに分けて実施します
 ¥1,100円/組 ※欠席時返金不可
 申 (はがき)に記載例(7面)のほか、希望する時間帯(①または②)を記入し、新宿コスミックセンターへ。 WEB
 締 10月24日(月)
 問 スポーツ・マラソン課 Tel 03-3232-7701

ヘキサスロン

こどものための運動遊びプログラム



スポーツには夢と未来を変える力がある! 四谷スポーツアカデミー

追加登録受付中 無料体験開催中!

世界を舞台に活躍してきたメンバーだからこそ、伝えられることがある!指導や監修するのはオリンピックや元日本代表など頂点を極めた“ホンモノ”のアスリートばかり。楽しさと一緒に、自分に合った最適な指導をしてくれます。

1 サッカー元日本代表 北澤豪による FOOTフットボールアカデミー 月曜日

サッカーが苦手な初心者でも、友だちと一緒にボールを蹴れば楽しく身体を動かせます。個人の技術はもちろん、チームワークの大切さを養います。初心者・経験者も可。

フットボール監修 北澤豪



3 ロンドン五輪新体操代表 サイド横田仁奈による GLEAM新体操アカデミー 金曜日

リボンを持って踊ってみませんか? からだの柔軟と手具を使って華麗に舞う技術を身につけます。

新体操講師 サイド横田仁奈



2 北京五輪バレーボール代表 山本隆弘による T-FIVEバレーボールアカデミー 火曜日

バレーボールを通して人間形成の育成をします。社会に通じる人間の育成を図りながら、個人のスキルの向上・チームワークの大切さをサポートする人気のアカデミーです。

バレーボール講師 山本隆弘



4 クロケン・CHIKA・HIKARIによるGLEAMダンスアカデミー 金曜日

基礎的なステップから曲に合わせた振り付けまで、リズム感を養いながら踊る楽しさを幼稚園児、小学生、中学生に伝えます。



詳細はこちら!!

場 四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)
 ¥申 登録費・月会費、申し込み方法など、詳しくは四谷スポーツアカデミーウェブサイト(右記QRコード)をご覧ください。
 問 四谷スポーツアカデミー 運営事務局 〓ysa@shinjukutokyo.jp ※Eメールでお問い合わせください
 ※個人情報については、運営事務局が本事業でのみ使用します



新宿区中学生野球大会 結果報告

7月18日(月祝)~30日(土)、連日白熱した試合が繰り広げられた中学生野球大会。大会結果は以下のとおりです。

優勝 牛込ベースボールクラブA
 準優勝 オール落合A
 第3位 ペガサスボーイズ

おめでとうございます



牛込ベースボールクラブA

問 スポーツ・マラソン課
 Tel 03-3232-7701

区民初心者ゲートボール教室

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。あなたもゲートボールを楽しみませんか？

回①10月3日(月)・5日(水)・7日(金)・10日(月祝)・12日(水)・14日(金)・17日(月)・19日(水)・21日(金) 9:30~12:00
②10月2日・9日・16日・23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10名(先着順) ¥200円/回
申電話にてお申し込みください。 締各開催日の3日前
主催 新宿区ゲートボール協会 杉山 Tel 090-3804-8231

大久保スポーツプラザ 初めての空手道教室

子どもから高齢者まで、生涯通じて取り組める空手道。形や簡単な基本練習を中心とした、初心者向けの教室として開催します。

回11月5日~12月10日の毎週土曜日 10:00~11:30 全6回
場大久保スポーツプラザ 多目的ホール(大久保3-7-42) 対どなたでも
定24名(多数抽選。区内在住・在勤の方優先) ¥全6回 3,100円
申往復はがきに記載例(7面)のとおり記入し、新宿コズミックセンターへ。 WEB
締10月14日(金) 協力新宿区空手道連盟 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。なげても、けっても、ころがしても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。

回10月7日(金)・15日(土)、11月11日(金)・19日(土)、12月9日(金)・17日(土)、令和5年1月13日(金)・21日(土)、2月10日(金)・18日(土)、3月10日(金)・18日(土) 10:00~11:30

場四谷スポーツスクエア 多目的ホール(四谷1-6-4) 対どなたでも
¥各日 100円/名 ※区内在住の、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、参加時に手帳を提示していただける方は無料です
申不要。当日直接会場にお越しください。
持ち物 室内履き 問スポーツ・マラソン課 Tel 03-3232-7701



初心者弓道教室 参加者募集 心を磨き技を鍛える

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？

回11月8日(火)・10日(木)・12日(土)・15日(火)・17日(木)・19日(土) 19:00~21:00 全6回

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)
¥全6回 3,100円 ※支払い方法は当選通知にてお知らせします
申(はがき)に記載例(7面)のほか、弓道の経験と、区内在住・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
※応募多数の場合は、初めての方優先で抽選を行い、当選者の方に、1週間以内に通知を発送します
締10月19日(水) 協力新宿区弓道連盟
問スポーツ・マラソン課 Tel 03-3232-7701



なぎなた初心者教室

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

回11月9日・16日・30日のいずれも水曜日 13:45~15:15 全3回
場新宿スポーツセンター 4階第二武道場(大久保3-5-1)
講新宿区なぎなた連盟指導員 対18歳以上で全回参加できる方
定10名(多数抽選) ¥3,000円(保険料 1,850円含む)
申往復はがきに記載例(7面)のほか、生年月日を記入し、新宿区なぎなた連盟へ(〒161-0033 新宿区下落合1-4-18彰文ビル601 荒川方)へ。Eメール(✉sinka82@yahoo.co.jp)での申し込みも可。
※応募者全員に当落結果を10月19日(水)までにご連絡します
締10月12日(水)
その他 ●なぎなたは貸し出します。
●動きやすい服装でご参加ください(スカート・タイツ不可)。必ずマスクの着用をお願いします。
●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 Tel 03-3360-2189
✉sinka82@yahoo.co.jp

SHINJUKU CITY 20th
新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン
HALF MARATHON

大会へのご支援
よろしくお願いたします
大会にご協力いただける方を
募集しています。

エントリー協賛 受付中！ 10月31日(月)まで

40,000円のご協賛でハーフマラソンにエントリーいただけます。専用更衣スペースやドリンクサービスがご利用いただけます。定員(100名)になり次第受付終了となります。

大会協賛企業・団体募集

協賛企業・団体を募集します
プログラムへの広告掲載(1/14ページ:11,000円~)や、チラシ配布などで、全国から多くのランナーが集まるこの機会を、商品PRや広告宣伝にご活用ください。
協賛60,000円につき、1名を協賛ランナーとして招待します。

大会ウェブサイト(https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/)からご案内・申込書をダウンロードできます。電話でも申し込みをお受けいたしますので、下記番号にご連絡ください。
問大会事務局 Tel 03-3232-7701

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1124なし 320名
申1124不要。当日受付時間内に直接、集合場所へ。 310月7日(金)~27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5回 いきいきウォーク新宿」に参加の旨お伝えください。 ※いずれも雨天決行
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)、マスク着用でお越しください。飲み物、帽子、雨具(レインコートなど)などは各自でご用意ください。
その他 コロナ禍での実施となります。事前の体調管理に十分に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(10名程度)に分かれて間隔をあけて歩いていただきます。

1 NPO法人新宿区ウォーキング協会 第212回例会
甲州街道 No.9 約20km

勝沼ぶどう郷駅(スタート)→勝沼宿(県道34号)→ロリアンワイン→甲州桃太郎街道標柱(国道411号線)→笛吹橋→小林公園(由学館跡)・昼食(13:30頃)・石和温泉駅まで900m→山梨学院大学→酒折駅→NTT甲府支店西→甲府市役所→甲府駅前→山梨県庁横広場(ゴール)

回10月11日(火) 受付 9:30~9:55(解散 16:30頃) ※昼食はご持参ください
集合 JR中央本線「勝沼ぶどう郷駅」(山梨県甲州市勝沼町菱山3052)
解散 JR中央本線、身延線「甲府駅」(山梨県甲府市丸の内1) ¥会員 無料、一般 400円
主催 問 NPO法人新宿区ウォーキング協会 Tel 090-3217-4109

2 レガス健康ウォーク
コスモスがいっぱい荒川河川敷へ 約8km

清水坂公園(WC)スタート→環七通り→新神谷橋→鹿浜橋→都市農業公園(WC)コスモスがいっぱい→都民ゴルフ場側→岩淵水門→荒川知水資料館→赤羽公園(ゴール)

回10月19日(水) 受付 8:40~9:00(解散 12:00頃)
集合 清水坂公園(北区十条仲原4-2-1) 最寄駅: JR京浜東北線「東十条駅」北口徒歩約10分
解散 赤羽公園(北区赤羽南1-14-17) 最寄駅: JR各線「赤羽駅」徒歩約4分
¥会員 200円、一般 400円
協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会
問 スポーツ・マラソン課 Tel 03-3232-7701
〔当日連絡先〕NPO法人新宿区ウォーキング協会 Tel 090-3217-4109

3 第5回 いきいきウォーク新宿
学芸員の案内で新宿の文化資源を巡る(特別回) 約4km FREE 無料

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)

回10月28日(金) 受付 10:00~10:15(解散 12:30頃)
集合 JR中央・総武線、東京メトロ丸ノ内線・南北線「四ツ谷駅」赤坂口前広場(四谷1)
解散 新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16) 最寄駅: 丸ノ内線「四谷三丁目駅」徒歩約8分
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 Tel 03-5273-3047 Fax 03-5273-3930

4 レガス健康ウォーク
スポレク1万歩ウォーク 各約6km 2022 新宿スポレク FREE 無料

① 神田川コース 新宿スポーツセンター(スタート)→おとめ山公園→小滝橋→神田水上公園→戸山公園→新宿コズミックセンター(ゴール)
② 早稲田コース 新宿スポーツセンター(スタート)→箱根山→早稲田大学→甘泉園公園→諏訪神社→新宿コズミックセンター(ゴール)

回10月10日(月祝) 受付 ①9:30~9:50(解散 12:00頃) ②12:30~12:50(解散 15:00頃)
集合 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1) 解散 新宿コズミックセンター
最寄駅(いずれも): 東京メトロ副都心線「西早稲田駅」徒歩約5分
協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会
問 スポーツ・マラソン課 Tel 03-3232-7701
〔当日連絡先〕NPO法人新宿区ウォーキング協会 Tel 090-3217-4109

FREE 無料

小学生百人一首かるた教室

百人一首かるたのルールや並べ方、取り方、暗記の仕方、きまり字など、かるたの基礎を楽しく学んでみませんか？
競技かるたの入門編として、初心者の方も気軽にご参加ください！

日 11月10日・24日、12月1日・8日・15日・22日、
令和5年1月19日・26日、2月2日・9日のいずれも木曜日
17:15～18:15 全10回
場 大久保スポーツプラザ 3階和室(大久保3-7-42)
対 小学3～6年生(区内在住・在学者優先)
※50句以上のきまり字を知っている小学1・2年はお申し込み可
定 20名 全10回 6,100円
申 **はがき**に記載例(下段)のとおり記入し、新宿コズミックセンターへ。
締 10月11日(火) 協力 東京東会 関 スポーツ・マラソン課 Tel 03-3232-7701



子ども未来講座 レガサイエンス教室

手づくり望遠鏡で見てみよう！ 皆既月食&月面観望会

11月8日(火)は皆既月食！自作の望遠鏡を使って月と宇宙のヒミツを探ろう！
※観望場所は新宿コズミックセンターの室内と屋外(入替の場合あり)
※雲が多い場合は、生中継映像を見ながら先生のとっておきのお話があります！
日 11月8日(火) 17:00～20:00(予定)
〔17:00～18:20〕講義、望遠鏡づくり、休憩
〔18:20～20:00〕観望会(皆既月食は19:16～)
場 新宿コズミックセンター 5階大研修室 ほか
調 渡邊亮介(星空のオフィスCUE代表)
対 定 **A**小学1～2年生 20組(保護者1名の同伴が必須です)
B小学3～6年生 40名(帰宅時は保護者のお迎えが必須です)
※多数抽選(区内在住・在学者優先)
料 3,000円(材料費込み)
申 右記QRコードからお申し込みいただけます(推奨)。または **往復はがき**に記載例(下段)のほか、コース **A**または**B**、緊急連絡先を記入し、新宿コズミックセンターへ。
締 10月17日(月) 関 子ども支援課 Tel 03-3232-5122



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

外国にルーツを持つ子どもの都内での高校進学に関する入試動向や進路指導、体験談など、多方向からの話を聞く絶好の機会です。
日時: 10月30日 日曜日

①10:40～11:40 ②11:55～12:55 ③13:55～14:55 ④15:10～16:10
会場: 新宿コズミックセンター 5階大・中研修室
対象: 外国人または日本語を母語としない、区内在住・在学の中学2・3年生とその保護者
定員: 先着順40組(1組2名まで)
料金(税込み): 無料(多言語ガイドブックを1冊500円で販売します)
申し込み先: 認定NPO法人 多文化共生センター東京 (https://tabunka.or.jp/)
Tel&Fax 03-6807-7937 〓 info@tabunka.or.jp 締め切り: 10月18日(火)
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
問い合わせ: 地域交流課 Tel 03-3232-5121
認定NPO法人 多文化共生センター東京(日曜日・月曜日休み)
(https://tabunka.or.jp/)
Tel&Fax 03-6807-7937 〓 info@tabunka.or.jp
詳しくは右記QRコードからご確認ください。



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

- ① 申し込む講座名・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会員のみ)
- ⑧ 学年・学校名・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

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
〇〇〇〇〇〇		〇〇〇〇〇〇	
申込先	記入しない	お客様のご住所 お名前	記載例 など

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/

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。



10.9日
11:30開演

新宿ユース・ステージ パフォーマンス2022

区内の吹奏楽団や小・中学校の吹奏楽部や金管バンド、児童合唱団などによる合唱や器楽演奏のパフォーマンスを行います。

ゲスト Buzz Five(金管五重奏団)
日 10月9日(日) 11:30開演
場 新宿文化センター 大ホール
対 どなたでも
申 不要。当日直接、会場へ。
※ご来館時、「来館者カード」に氏名・連絡先(電話番号)の記入をお願いします
共催 新宿区 協力 新宿区吹奏楽団 後援 新宿区教育委員会
問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141



令和4年度 新宿区生涯学習フェスティバル

文化・芸術・生涯学習 区民の文化祭

新宿区共催

『茶の湯の会』 茶券販売中

裏千家、表千家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 10月29日(土) 9:00～17:00 場 茶道会館(高田馬場3-39-17)
料 ①選べるお茶席3席 2,400円
②溜庵のお茶席 900円
※点心(お弁当)はつきません
新宿文化センター1階窓口にて各茶券販売中(売り切れ次第終了)。
※窓口販売は10月11日(火)を除く9:00～19:00
協力 新宿区花道茶道協会
問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141



レガス×日本ウォーキングインストラクター協会

健康的に美しく歩く! プレシャスウォーキングレッスン

歩きながら体を整えて健康で美しくなるウォーキングレッスン。運動習慣がない方、初めての方でも無理なく参加できる講座です。
日 11月5日(土) 10:00～11:30 場 赤城生涯学習館(赤城元町1-3)
調 永田聖子((一社)日本ウォーキングインストラクター協会)
内容 ついつい姿勢が悪くなっていますか。歩くという日常的な動作を見直すことで、体を整えていきます。正しく歩くことを学ぶほか、体に負担をかけないカバンの持ち方などもアドバイスします。
対 どなたでも(区内在住・在勤・在学の方優先)
定 30名(多数抽選) 料 500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 10月21日(金) 共催 (一社)日本ウォーキングインストラクター協会
問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141



新宿文化センター公演 新宿区民ご招待

新宿フィルハーモニー管弦楽団 第86回定期演奏会

100名様
ご招待

日 10月30日(日) 14:00開演(13:15開場) 場 新宿文化センター 大ホール
指揮 小西功祐 曲 ワーグナー「ニュルンベルクのマイスタージンガー」前奏曲、スクリャーピン ピアノ協奏曲、ドボルジャーク 交響曲第9番「新世界より」
申 **往復はがき**に記載例(下段)のほか、公演名と日時、希望人数(2名まで/多数抽選)を記入し、新宿文化センター(1人1通のみ)。
※往復はがき(126円)が料金不足の場合は受け取れません。また、記入漏れは無効となります。あらかじめご了承ください
締 9月30日(金) 問 新宿文化センター Tel 03-3350-1141

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

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馬場駅徒歩2分。フェザー ☎03-3362-1920

中高年シニアの婚活応援スマホでお相手探し 顔写真非公開等も可能です。(個人情報厳守) プライダルスワン ☎03-5962-7704 片山

ムジカフィオーレリトミック♪ 0歳～幼児 西戸山生涯学習館 火曜日10時～ 担当: 松枝 ムジカフィオーレリトミックで検索

松枝びあの教室♪ 新教室開講! 幼児～大人 大久保駅徒歩1分 グランドピアノでレッスン 連絡先・お問合せ: 松枝びあので検索

大ホール

令和5年 1.11 水
19:00開演

10/7 金 12:00 ~
友の会先行販売開始!

新春名作 狂言の会

人間国宝・野村万作を頂点に、和泉流・野村家と大蔵流・茂山家が一堂に会する、大好評の新春恒例公演。新宿文化センターの改修工事に伴い、数年間の休眠期間に入ります。

再び幕が上がるその時まで、みなさまの心に焼き付いて離れない舞台をお見逃しなく!

演目出(トーク)茂山千五郎、野村萬斎

〔佐渡狐〕茂山千五郎、茂山茂、茂山七五三

〔二人袴〕野村万作、野村萬斎、野村裕基、石田幸雄

日 令和5年1月11日(水) 19:00開演(18:15開場)

¥ 全席指定 ※未就学児入場不可

S席 一般 5,000円、区民割引 4,800円、友の会割引 4,500円

A席 一般 4,000円、区民割引 3,800円、友の会割引 3,500円

B席 一般 3,500円 Y席(25歳以下) 2,000円

友 10月7日(金) 12:00~(Web・電話・窓口) 10月13日(木) 9:00~

10月14日(金) 9:00~ 窓 10月14日(金) 12:00~

10月18日(火) 12:00~

※チケット購入方法(下段)参照

区民割引あり 友 Web 窓 (新宿文化センターのみ) Pコード: 515-146 イープラス



茂山茂



茂山千五郎



茂山七五三



野村裕基



野村萬斎



野村万作

12.11日
13:30開演

小ホール

新宿文化センター落語会 「始と市童と一花」

チケット: 販売中

只今人気上昇中! 軽妙で鮮やかな語り口が魅力の古今亭始。あふれ出る多彩な世界観で楽しませる市童。抜群の表現力と心地良さで魅せる一花。二ツ目屈指の実力派がそろって極上のひとときをお楽しみに。

出 古今亭始、柳亭市童、春風亭一花

日 12月11日(日)

13:30開演(13:00開場)

¥ 全席自由 1,800円

※未就学児入場不可

※チケット購入方法(右記)参照



古今亭始



柳亭市童



春風亭一花

Web 窓 (新宿文化センターのみ)

12.18日
14:00開演

大ホール

はじめてのおんがくかい クリスマスコンサート

チケット: 販売中

ちいさな子どもたち・障がいがある子どもたち、みんなへ音楽のクリスマスプレゼント。みんなが知っているクラシックからクリスマスソングまでを楽しめる本格的音楽体験プログラムです。ウキウキたのしいクリスマスのひとときを聴いて体験しましょう!

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「楽器とあそぼう!」(弦・打楽器体験)はありません

出 松村秀明(指揮)、赤星啓子(歌/司会)、高橋博子(オルガン)、宮崎幸次(監修)

東京フィルハーモニー交響楽団のメンバーによるミニ・オーケストラ(管弦楽)

日 12月18日(日) 14:00開演(13:15開場)

※公演時間: 約65分 ※途中入退場自由、ホワイエで鑑賞可

曲 ブラムス「ハンガリー舞曲第5番」

J.シュトラウス1世「ラデツキー行進曲」ほか

※どなたでも(推奨年齢0~8歳)

¥ 全席指定

おとな(中学生以上) 一般 3,500円、新宿区民割引 3,300円、友の会割引 3,200円

子ども(小学生以下) 一般 1,000円、新宿区民割引 800円、友の会割引 700円

※2歳までで保護者のひざ上で鑑賞する場合は無料。ただし、席を使う場合は有料

※車いす席・ヒアリングループ席(どちらも数に限りあり)をご希望の方は、

チケット購入前に新宿文化センターにお問い合わせください

※チケット購入方法(右記)参照

後援 新宿区



区民割引あり 友 Web 窓 (新宿文化センターのみ) Pコード: 224-106 イープラス

10.24日
19:00開演

大ホール

当日販売のみ

500

ワンコイン(500円)で本格的なコンサート

気軽にワンコインコンサート

~津田真人サクソフォン・コンサート~

ワンコインコンサートにサクソフォンの津田真人が登場します。ピアノは山口真広。魅力的な音色をどうぞお楽しみください。

出 津田真人(サクソフォン)、山口真広(ピアノ) 日 10月24日(月) 19:00開演(18:30開場)

曲 M.ブルッフ「コル・ニドライ」、R.シューマン「アダージョとアレグロ」、

C.シャミナード「コンチェルティーノ 作品107」ほか

¥ 500円

新宿文化センター窓口での当日販売のみ(販売開始18:00~/予約不要)。

※未就学児入場不可 ※ご購入時、釣銭の出ないようご協力ください

※ご来館時、「来館者カード」に氏名・連絡先(電話番号)の記入をお願いします



津田真人

チケット購入方法

窓口販売

新宿文化センター 9:00~19:00

※休館日を除く。お支払いは現金のみ

電話予約

新宿文化センター Tel 03-3350-1141

受付時間 9:00~19:00(休館日を除く)

Web予約

新宿文化センター 友の会会員 Web チケット Web会員

プレイガイド

※お取り扱いのない公演もあります

チケットぴあ

https://t.pia.jp/

※予約にはPコードが必要です

イープラス

https://eplus.jp/ (24時間受付)

ご予約の流れ

友 Web ①オンライン即時決済(クレジットカード)

②セブン-イレブン引換

※ご予約後1週間以内

電話予約

ご予約後、指定の期間内にお振込みください。

①窓口引換: 新宿文化センター1階窓口(新宿6-14-1)

②郵便振替: 予約済み公演名・枚数・席種・予約者の住所・氏名・電話番号を明記のうえ、下記振込先へ。

振込先

加入者名(振込先): 新宿文化センター

口座番号: 00180-0-263305

※チケット発券手数料、振込手数料などは、お客様のご負担となります

- 区民割引チケットを窓口で購入される際は、ご住所のわかる公的機関発行の証明書をお持ちください。窓口と電話予約のみの取り扱いです。※証明書1通で4枚まで(一部公演を除く)
- 友の会割引チケットを窓口で購入される際は、必ずメンバーズカードをお持ちください。※1公演4枚まで(一部公演を除く)
- Y席は公演当日25歳以下対象。
- 販売(新宿文化センターのみ)時に引換券を発行し、当日チケットと引き換え(要証明書[学生証・保険証・免許証])にてお求めください。※枚数限定販売
- 未就学児の入場はご遠慮ください(一部公演を除く)。
- 出演者・曲目・演目などは、様々な事情により変更となる場合がございます。
- 公演中止の場合以外のチケット代の払い戻しはできません。また、紛失の場合も再発行はできませんので、ご注意ください。
- 電話予約でチケットの郵送を希望される場合、別途郵送料84円をご負担いただきます。

公演は、中止および変更等になる場合があります。新宿文化センターウェブサイトをご確認のうえ、ご来場ください。

新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。詳しくは、こちら

