



レガスポ! で運動不足を解消!

いつでもレガスポ!

1回からでも受けられるスポーツプログラムが全39講座!
気軽に無理なく続けられます。
リラクゼーションやセルフケアを目的とした講座や、シェイプアップを目的とした講座、踊る楽しさを味わえる講座など、様々な講座があります。
今回はその中から一部をご紹介します!

お仕事帰りの方、
日中忙しい方におススメ



コンディショニングストレッチ、姿勢をととのえるアクティブヨガ、スッキリ! ボクシング

バババ
運動をしたい方、
鍛えたい方におススメ



チャレンジエアロ、ダンベル筋トレ&ストレッチ、全身筋力トレーニング など

運動習慣が
身につけてきた方、
体力がついてきた方におススメ



朝ヨガ、ゆがみを整えるベルビクストレッチ、ベーシックヨガ など

子育て中の方に
おススメ



女性のための癒やしヨガ、骨盤調整ヨガ、代謝UPピラティス、親子リトミック(3B体操) など

無理なく
運動をしたい方、
運動習慣を
身につけたい方におススメ



気功太極拳、ハワイアンフラ、ゆったり骨盤体操 など

対 高校生以上 ￥1回500円(お得な回数券もあります!)

申 原則事前予約制。各プログラム開催1週間前の正午~前日までに、右記二次元コードまたは「レガスポ!」ウェブサイトからご予約ください。

当日先着順でも参加する事ができます。詳しくは新宿コスミックセンター「レガスポ! 担当」までお問い合わせください。

問 スポーツ推進第一課 ☎ 03-3232-7701

このほかにも、たくさんの講座を開講しています。詳しくはウェブサイトをご確認ください。

詳しくはこちら



短期レガスポ! ~秋~

出張レガスポ!

短期スポーツプログラムをお近くの施設で!

住吉町生涯学習館(住吉町13-3)

水曜/夜のコース

体幹鍛えるベリーダンス!

日 10月16日~12月25日の毎週水曜日(全10回)
19:10~20:10 ※12月11日を除く

場 2階レクリエーションホール

講 なつみ 持ち物 靴下(必要な方) 定 18名

落合第一地域センター(下落合4-6-7)

木曜/午後のコース

やさしいヨガ

日 10月10日~12月12日の毎週木曜日(全10回)
13:30~14:30

場 4階ホール 講 鈴木菊

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、スポーツタオル、飲み物 定 30名

赤城生涯学習館(赤城元町1-3)

金曜/夜のコース

はじめてのサルサダンス!

日 10月4日~12月27日の毎週金曜日(全10回)
19:15~20:15 ※10月18日・25日、11月15日を除く

場 2階レクリエーションホール

講 セルツァー 持ち物 室内運動靴 定 23名

レガスポ!パック

新宿コスミックセンター短期スポーツプログラム

火曜/午後のコース

ベリーダンス de 体幹強化

日 10月8日~12月24日の毎週火曜日(全10回)
12:45~13:45 ※10月15日、12月10日を除く

場 地下1階多目的広場 講 なつみ

持ち物 靴下(必要な方) 定 30名

火曜/午後のコース

体幹ストレッチ

日 10月8日~12月24日の毎週火曜日(全10回)
12:45~13:45 ※10月15日、12月10日を除く

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 定 60名

火曜/夜のコース

おやすみ前のストレッチ

日 10月8日~12月24日の毎週火曜日(全10回)
20:30~21:30 ※10月15日、12月10日を除く

場 2階多目的室 講 長友珠紀

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、スポーツタオル 定 35名

水曜/午前のコース

24式太極拳

日 10月16日~12月25日の毎週水曜日(全10回) 9:30~10:30 ※12月11日を除く

場 1階第二武道場 講 栗小平

定 45名

水曜/夜のコース

リラクゼーションヨーガ

日 10月9日~12月18日の毎週水曜日(全10回) 20:20~21:20 ※12月11日を除く

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 定 30名

木曜/午後のコース

バレエ入門とトレーニング

日 10月17日~12月26日の毎週木曜日(全10回) 12:50~13:50 ※12月12日を除く

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、飲み物 定 30名

金曜/午後のコース

背骨コンディショニング

日 10月11日~12月20日の毎週金曜日(全10回) 12:50~13:50 ※12月13日を除く

場 2階多目的室 講 高野典子

持ち物 ヨガマット、長めのタオル、バスタオル 定 35名

共通 対 高校生以上 ※各プログラムに最少催行人数を設定しています。応募者多数の場合、区内在住・在勤・在学の方優先で抽選となります。 ￥全10回 5,100円 締 8月30日(金)
申 ウェブサイト、または **はがき** に **記載例** (3面)のほかメールアドレスを記載し、新宿コスミックセンターへ。新宿コスミックセンター窓口での申し込み可。
※事前振込制 ※申し込み時にいただいた電話番号やメールアドレスにご連絡することがあります。つながる連絡先を登録してください ※申し込みに際しお預かりした個人情報は、講師に一部共有します
※締め切り後2週間程度で抽選結果を通知 ※マットが必要な講座では、ヨガマットやバスタオルをお持ちください

問 スポーツ推進第一課 ☎ 03-3232-7701



HISTORY
歴史

新宿歴史博物館・漱石山房記念館が募集する講座・イベントは応募人数が超過した場合の抽選において新宿歴史博物館メンバーズ倶楽部会員、区内在住の方が優先となります。

新宿歴史博物館 (四谷三栄町12-16)

新宿歴史博物館 ☎03-3359-2131 ☎03-3359-5036
https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/

所蔵資料展

いろいろなモノ これは何でしょう **無料 FREE**

当館の所蔵品からあまり展示したことのないモノ、珍しいモノを展示します。民具体験コーナー、クイズもあります。夏休みの自由研究にもどうぞ。

会期 開催中～9月8日(日) 休館日 第2・4月曜日(祝休日の場合は翌平日)

開館時間 9:30～17:30(入館は17:00まで) 場 地下1階企画展示室

民具体験コーナー 毎週土曜日 14:00～15:00

ギャラリートーク 8月10日・24日 いずれも土曜日 13:00～(30分程度)

*民具体験・ギャラリートークともに予約不要。当日直接企画展示室にお越しください



古文書講座中級コース

戸塚村名主家の尾張藩邸御用

江戸後期の戸塚村の名主中村基石衛門家は、尾張藩邸に出入りする農民でもありました。今回は、武家へ出入りする農民としての経営活動や武家との交渉の史料を読んで、江戸時代の新宿の村と農民の多様な側面を学びましょう。

日 9月7日・14日・21日・28日、10月5日のいずれも土曜日
14:00～16:00(全5回)

*連続講座のため、1回単位の受講はできません

場 2階講堂

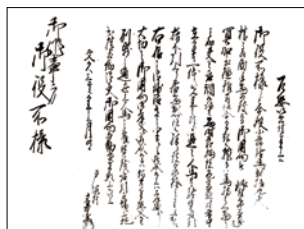
講 久保貴子(昭和女子大学講師)

定 60名(多数抽選)

料 全5回 3,500円

申 ウェブサイト、または **往復はがき** に **記載例** (3面) を記入し、新宿歴史博物館へ。*1通につき1名のみ

締 8月22日(木)



中村家文書

中村彝講演会 第1弾

中村屋の中村彝

新宿ゆかりの画家・中村彝(1887-1924)は、今年没後100年を迎えます。彝とゆかりの深い中村屋サロン美術館では、8月28日～11月4日の会期で特別展「開館10周年記念展 中村屋の中村彝」が開催されます。中村彝と中村屋の関わり、展示のみどころなどをご講演いただきます。

日 9月22日(日) 14:00～16:00 場 2階講堂

講 太田美喜子(中村屋サロン美術館 学芸員)

定 90名(多数抽選) 料 1,000円

申 ウェブサイト、または **往復はがき** に

記載例 (3面) のとおり記入し、

新宿歴史博物館へ。*1通につき1名のみ

締 9月5日(木)



中村彝

夏休みイベント

夏休み絵日記コンテスト

無料 FREE

展示を見学したり、夏休み子ども向けイベントに参加して、見たこと、感じたこと、思ったことを絵日記にしよう! ご応募いただいた作品から入賞作品を決定し、表彰式も行います。

応募期間 募集中～8月24日(土) 対 小中学生

テーマ ①新宿歴史博物館、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の展示などについて

②新宿歴史博物館、佐伯祐三アトリエ記念館、中村彝アトリエ記念館で開催の夏休み子ども向けイベントについて

料 無料 *ただし講座参加費は別途かかります

申 各館またはウェブサイトで配布の「絵日記専用紙」(または絵日記専用紙と同じ大きさの枠を引いたA4画用紙等可)および「絵日記応募用紙」を記入のうえ、新宿歴史博物館2階事務所へ。郵送での応募も可。

くわしくはこちら!



夏休みイベント

勾玉づくり&洗濯板体験&あんぎん編み

無料 FREE

滑石というやわらかい石を削って勾玉ペンダントをつくろう! 洗濯板と洗濯せっけんでハンカチ等を洗う、昔ながらの洗濯をやってみよう! 館内では、かんたんなあんぎん編みで麻糸コースターもつくりま。

日 8月17日(土) 10:00～12:00

場 正面玄関横(勾玉づくり、洗濯板体験)、地下1階ホワイエ奥(あんぎん編み)

対 小学生以上 *小学3年生以下は要保護者同伴。小学4年生以上の小中学生のみで参加の場合は、緊急時連絡先(保護者の携帯電話番号等)を持参してください

定 60名(先着順) *あんぎん編みは15名

申 不要。当日直接ご来館ください。

持ち物 ビニール袋(レジ袋大) *勾玉づくりのみ

おもりを付けたタテ糸をヨコ糸に絡めて編んでいきます



勾玉



洗濯板



あんぎん

林芙美子記念館 (中井2-20-1)

新宿歴史博物館 ☎03-3359-2131 ☎03-3359-5036
https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/fumiko/12/

展示替え

母と子 子と母と(母キク、息子泰)

芙美子は中井の家で暮らし約10年の間、作家として最も充実した時を過ごしたと同時に、愛する家族に囲まれて、家庭生活においても生涯で最も満ち足りた日々を送りました。

苦難をともに乗り越え強い結びつきがあった母キクと、溢れんばかりの愛情を注いで育てた息子泰について紹介します。

日 8月7日(水)～11月4日(月) 10:00～16:30(入館は16:00まで)

休館日 月曜日(祝休日の場合は翌平日)

場 アトリエ展示室

料 一般150円、小中学生50円

*小中学生は土日祝日、7月21日(日)～8月24日(土)は無料



自宅で泰と

キクと小間の縁側にて

漱石山房記念館 (早稲田南町7)

漱石山房記念館 ☎03-3205-0209 ☎03-3205-0211
https://soseki-museum.jp/

講演会

手紙講座 一心の医業 夏目漱石の生活手紙文

文豪の書簡を取材し続けてきた中川先生が、魅力に満ちた漱石の手紙をテーマに沿って読み解きます。大人から小学生まで、漱石の手紙に親しんでみませんか。

日 8月31日(土) 14:00～16:00

場 地下1階講座室

講 中川越(手紙文化研究者、エッセイスト)

定 50名(多数抽選) 料 1,000円(展示観覧料込)

申 ウェブサイト、または **往復はがき** に **記載例** (3面) を記入し、漱石山房記念館へ。*1通につき1名のみ

締 8月13日(火)



中川越

漱石山房記念館開館記念講演会

虚子・漱石から近代俳句 高浜虚子生誕150年

今年、高浜虚子は生誕150年を迎えました。虚子のひ孫で俳人である星野高士氏に虚子と漱石のつながりと近代の俳句についてお話をいただきます。

日 9月21日(土) 14:00～16:00

場 地下1階講座室

講 星野高士(俳人、「玉藻」主宰、鎌倉虚子立子記念館館長)

定 70名(多数抽選) 料 1,000円(展示観覧料込)

申 ウェブサイト、または **往復はがき** に **記載例** (3面) を記入し、漱石山房記念館へ。*1通につき1名のみ

締 9月2日(月)



星野高士



レガスパーク

お問い合わせは
直接各ご連絡先まで

桐朋音楽大元講師のピアノ教室☎03-3952-5055
初歩～受験 桐朋音楽教室講師 中井駅7分
「志村ピアノ・ソルフェージュ教室」で検索を
楽しくピアノを学びませんか? 無料体験募集
初心者・大人の方歓迎♪親切丁寧に教えます
内山ピアノ教室03-3952-6225目白大学そば

真剣に結婚相手をお探しの方! 電話無料相談
初めての婚活に挑戦マッチングアプリは不安
そんなあなたにこの道20年以上の婚活のプロ
がアドバイス! お相手に求める条件を教えて
下さい プライダルスワン☎080-5980-1896



CHILDREN

子ども・お知らせ

科学実験しまくり！サイエンスネットワーク みんなで実験講座

実験や科学に興味がある子大集合！
高校生や大学生がみんなの先生になって教えてくれます。
時間内に好きなプログラムに参加しよう。
いくつかのブースをまわられるかな。



日 9月29日(日) 新宿コズミックセンター 地下1階小体育室
講 海城中学高等学校、東京都立新宿高等学校、東京都立戸山高等学校、早稲田大学理工展連絡会、東京理科大学サイエンスコミュニケーションサークルchibi lab.
対 小学生(区内在住・在学の方優先) 定 各コース120名(多数抽選)
¥ 1,100円(材料費込)
申 ウェブサイト、または **往復はがき** に **記載例** (下段)のほか、希望コース(午前・午後のいずれか)を記入し、新宿コズミックセンターへ。
締 8月26日(月) 問 子ども支援課 ☎03-3232-5122



プログラム		
午前コース 10:00~12:00	パンニングで黄鉄鉱の砂をとろう カラフルしおりをつくろう 光の実験	プチプチいくら、磁石と金属 ダイラタンシー〜歩ける水〜 ※午前のみ開催
午後コース 14:00~16:00	スーパーボールをつくろう 揺れに強い建物をつくろう	ちゃぱちゃぱスライム 数学で遊ぼう ※午後のみ開催

★絵本の読み聞かせ 星空イベント「おはなしまつり」

プラネタリウムの天井(ドーム)に大きく絵本を映しての読み聞かせ会です。
プラネタリウムでゆったりと絵本の世界に入り込みませんか。
季節の星空解説もあります。

日 8月25日(日) 11:00~(10:30開場・受付) ※公演時間約60分
場 新宿コズミックセンター 8階プラネタリウム 出 新宿よむよむ会
内容 「ひとつぼし」、
「よるのきかんしゃ、ゆめのきしゃ」ほか
対 どなたでも(内容は子ども向けです)
定 140名(先着順) ※小学3年生以下は要保護者同伴
¥ 300円 ※2歳以下で保護者のひざ上で鑑賞する場合は無料
申 不要。当日直接会場へお越しください。
協力 新宿よむよむ会
問 スポーツ推進第一課 ☎03-3232-7701



楽しく歌って健康講座

身体を動かし、呼吸法を学びながら、童謡・唱歌、懐かしいメロディを歌います。
心身の健康維持・向上を目指しましょう。

日 9月15日、10月20日 いずれも日曜日 13:30~15:30
場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101) 1階ホール
講 久里きなこ
対 どなたでも(区内在住・在勤の方優先)
定 60名(多数抽選)
¥ 1,000円
申 ウェブサイト、または **往復はがき** に **記載例** (下段)のとおり記入し、戸山生涯学習館(〒162-0052 新宿区戸山2-11-101)へ。
締 8月30日(金)
問 戸山生涯学習館 ☎03-3207-1181



久里きなこ

新宿オペレッタ合唱団員募集

「新宿オペレッタ劇場32」に合唱団として参加しませんか？本番までの練習を通じて、参加者どうしの交流を深め、素晴らしい舞台を盛り上げましょう。

本番日 令和7年2月23日(日) 16:00開演 四谷区民ホール(内藤町87)
練習期間 10月2日(水)から令和7年2月19日(水)までの間 18:30~21:00 20回程度
※練習の進捗状況によって回数や練習時間が変更になる場合があります
※本番前日はゲネプロを予定しています

場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101) 1階ホール

講 合唱指導：佐々木理子 ほか

曲 ツェラー「小鳥売り」〜みなさん、ごきげんよう！
〜チロルでバラの花を贈るときは

ヨハン・シュトラウスII 「ジプシー男爵」〜万歳、我らは戦った 他7~8曲

募集人数 25名程度 ソプラノ8名、アルト7名、テノール5名、バス5名
(多数抽選。区内在住・在勤・在学の方優先)

※本番は暗譜です。歌詞は日本語です。演技がありません

※初回に指導者による声聴きを行います。今回の合唱曲に不適合と判断された場合は入団できません

¥ 区民の方：16,000円、区外の方：20,000円 ※チケット代等を除く

申 受付期間8月8日(木)~23日(金) 参加申込票を新宿文化センター仮事務所に持参、郵送、またはウェブサイトより申し込み。

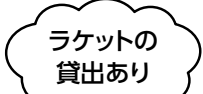
※参加申込票は新宿文化センターウェブサイトよりダウンロードおよび新宿文化センター仮事務所で配布

締 8月23日(金)

問 文化振興・学習課 ☎03-3350-1141(平日9:00~17:00)



レガス子どもクラブ 小学生バドミントン教室



はじめてでも大丈夫！
ジュニアへの指導経験が豊富なコーチが、楽しくていねいに指導します。

日 10月7日・21日・28日、11月18日・25日、12月2日・16日・23日 いずれも月曜日(全8回)
Aコース(小学1~4年生) 16:30~17:25 Bコース(小学5・6年生) 17:30~18:30
場 新宿コズミックセンター 2階大体育室
講 貫井(10・12月)/渡辺(11月) ※講師が変更になる場合もありますので、ご了承ください
(株)ラケットショップフジ所属。都内、多数の公共体育館にてジュニアクラスを担当
対 小学生(区内在住・在学の方優先) 定 各コース20名(多数抽選)
¥ 全8回 7,300円
申 ウェブサイト、または **往復はがき** に **記載例** (下段)のほか、希望コース(A・Bのいずれか)を記入し、新宿コズミックセンターへ。
締 9月17日(火)
問 子ども支援課 ☎03-3232-5122



募集要項公開中！ 区民先行エントリー

2025年1月26日(日) Start & Finish 国立競技場！

区内在住の方等の先行エントリーは、8月22日(木)12時30分から8月31日(土)まで！
詳しくは大会ウェブサイトへ

問 実行委員会事務局(新宿未来創造財団) ☎03-3232-7701

くわしくはこちら！



神楽坂を駆け上がるランナーの皆さん

文化・芸術・生涯学習 区民の文化祭 新宿区生涯学習フェスティバル 『茶の湯の会』茶券販売

8月8日(木)から 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 10月13日(日) 10:00~16:00
場 茶道会館(高田馬場3-39-17)
¥ ①選べるお茶席3席と点心(お弁当)が付いた茶券 3,000円
②明々軒のみ入席できる茶券 800円
申 8月8日(木)9:00より新宿文化センター仮事務所窓口(新宿5-18-14 新宿北西ビル2階)で各茶券を販売します(売り切れ次第終了)。
※営業時間は平日9:00~17:00
共催 新宿区 協力 新宿区花道茶道協会
問 文化振興・学習課 ☎03-3350-1141(平日9:00~17:00)



申込方法

●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、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 **往復はがき** **はがき**

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)
- 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・友好都市交流課、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
新宿文化センター仮事務所 〒160-0022 新宿区新宿5-18-14新宿北西ビル2F(文化振興・学習課)

！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。

往復はがきの記入例	往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
	〇〇〇〇〇〇 申込先	記入しない	〇〇〇〇〇〇 お客様の住所お名前	記入例など

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/>



PERFORMANCE

公演情報

問い合わせ

新宿文化センター仮事務所(文化振興・学習課)(新宿5-18-14新宿北西ビル2F)
☎03-3350-1141 ☎03-3350-4839 平日9:00~17:00(土日祝日を除く)
<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/bunka-center/>

新宿文化センターは長期休館中です

公演はあちこちで開催中♪

レガス出張コンサート

無料 FREE

事前申し込み制

9/8 気軽にアフタヌーンコンサート

14:00開演 北新宿生涯学習館 ~tre 3 bien(トレビアン) ヴァイオリン・チェロ・ピアノの楽しいひと時~

出張コンサート第3弾は北新宿生涯学習館レクリエーションホールで開催。
tre 3 bien(トレビアン)による演奏です。ヴァイオリン・チェロ・ピアノの楽しいトリオ演奏をお楽しみください。

無料で本格的なコンサート

日 9月8日(日) 14:00開演(13:30開場)
場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2) 2階レクリエーションホール
出 tre 3 bien: 福田理貴(ヴァイオリン) 薄井信介(チェロ) 本橋沙織(ピアノ)

曲 ブラームス「ハンガリー舞曲」
アザラシヴィリ「ノクターン」
アンダーソン「フィドルファドル」ほか

定 60席(入退場自由) ※4歳未満入場不可

申 事前申し込み制(先着順)

8月7日(水)9:00~受付開始

電話でお申し込みください

☎03-3350-1141(平日9:00~17:00)

問 上記問い合わせ先へ



tre 3 bien

レガス出張落語会特別編

10/19 神楽坂まち飛びフェスタ2024参加企画

13:30開演 赤城神社 ~古典のチカラ~

8/8 9:00~ チケット販売開始!

神楽坂の赤城神社に今をときめく三人衆がやってくる!

若手屈指の実力派が魅せる古典落語の奥深き世界。

さあ皆さま、一緒に〜♪

日 10月19日(土) 13:30開演(13:00開場)
場 赤城神社(赤城元町1-10) 参集殿(あかぎホール)
出 柳亭小痴楽(真打)、立川小春志(真打)、春風亭かけ橋(二ツ目) オープニングトークあり

全席自由 3,300円(入場整理番号付き) ※未就学児入場不可

申 8月8日(木)9:00~電話・Webにて販売開始

※窓口販売については事前にお電話にてお問い合わせください。

協力(公社)落語芸術協会、赤城神社

問 上記問い合わせ先へ

柳亭小痴楽

立川小春志

春風亭かけ橋

web 窓 チケット購入方法 参照

松山バレエ団による はじめての親子deバレエ

親子で、お気軽にご参加ください。素晴らしいバレエの世界の扉を開いてみましょう。

日にち	時間	対象	参加料・定員
10月6日(日)	午前の部	11:00~12:00 (10:30~受付)	未就学児4~6歳1名と その保護者1名(2名1組)
	午後の部	14:00~15:00 (13:30~受付)	小学1~6年生1名と その保護者1名(2名1組)

場 新宿コズミックセンター 地下1階多目的広場 (公財)松山バレエ団

内容 初心者むけのバレエワークショップ。バレエ音楽に合わせて、ストレッチ、バレエの基本動作、ポーズの体験など(バレエ経験者のご遠慮ください)

持ち物 動きやすい服装(スカート不可)、内履き靴(外履き靴不可)

申 ウェブサイト、または(往復はがき)に記載例(3面)のほか、希望の部を記入し、新宿文化センター仮事務所へ。 ※未就学児は年齢/小学生は学年を記入してください

締 9月2日(月)

問 文化振興・学習課 ☎03-3350-1141



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。

行政書士が教える セミナー

親戚の 遺品整理 をやる事に!

一体どうする?

第4回 死後事務委任契約について
講師: 特定行政書士 池田玲子
9月7日(土) 時間: 13時~14時
会場: ワイム貸会議室 高田馬場
新宿区高田馬場1-29-9 オンライン参加可能!!
定員 20名 資料代 1000円
申込方法: お電話かホームページから
TEL 03-6796-8649
HP 「新宿せせらぎ行政書士事務所」で検索

無料 10名様限定

「営業が増えたな…」と感じる方へ

失敗しない外壁塗装ガイドブック

~7つのチェックポイント~

夏は塗装や屋根の心配事が増える季節です。しかし、「見積もりの費用相場は?」などの不安が後を絶ちません。そこで、西新宿に本社を置くユニコーコミュニティが、業者選びのポイントをわかりやすく本にまとめました。信頼できる業者の見極め方や、工事の金額相場など、一般の書籍や雑誌では入手できない情報が満載です。

今この本を先着10名様に無料プレゼント。数量限定のため、お申し込みはお早めに。

▼お申し込みは今すぐ

☎0120-1010-19
受付時間 平日9:00~19:00
グループ創業96年・国際規格ISO9001認証取得
ユニコーコミュニティ(株)
東京都新宿区西新宿6-6-2 新宿国際ビルディング6階

新宿カパワーアップ講座 無料 FREE

アウトドアに学ぶ! 身近な防災講座

アウトドアの技術を防災に活かす方法を実技を通じて学びます。また、災害ボランティア活動の体験談を通じ、災害に備える意識を高めましょう。

日 9月14日(土) 10:00~12:00
場 新宿コズミックセンター 3階大会議室
講 三好利和(野外教育事業所ワンパク大学代表)
対 中学生以上どなたでも(区内在住・在勤の方優先)
定 40名(多数抽選)
申 ウェブサイト、または(はがき)に記載例(3面)のとおり記入し、新宿コズミックセンターへ
締 9月2日(月)
問 地域・友好都市交流課 ☎03-3232-5121