

# 脳を活性化!

企業や法人と連携した講座

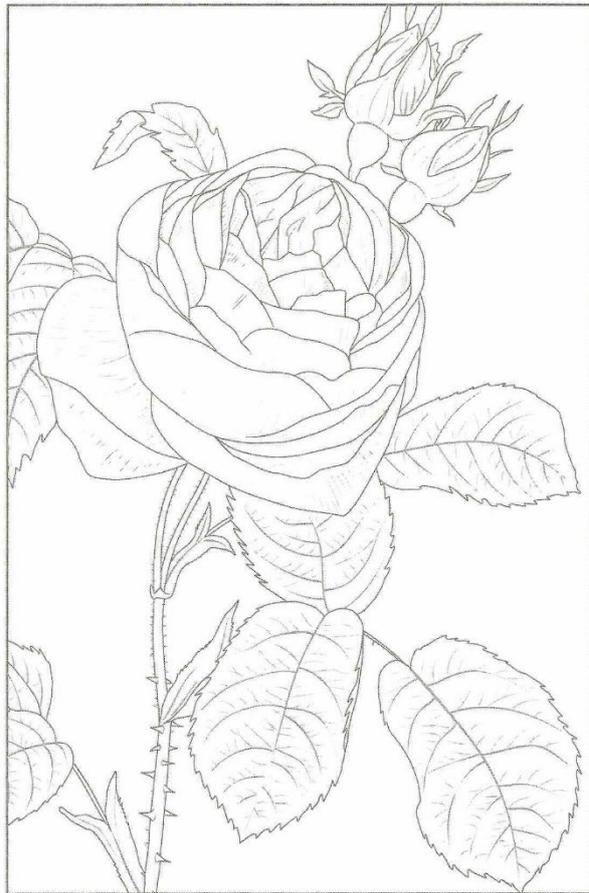
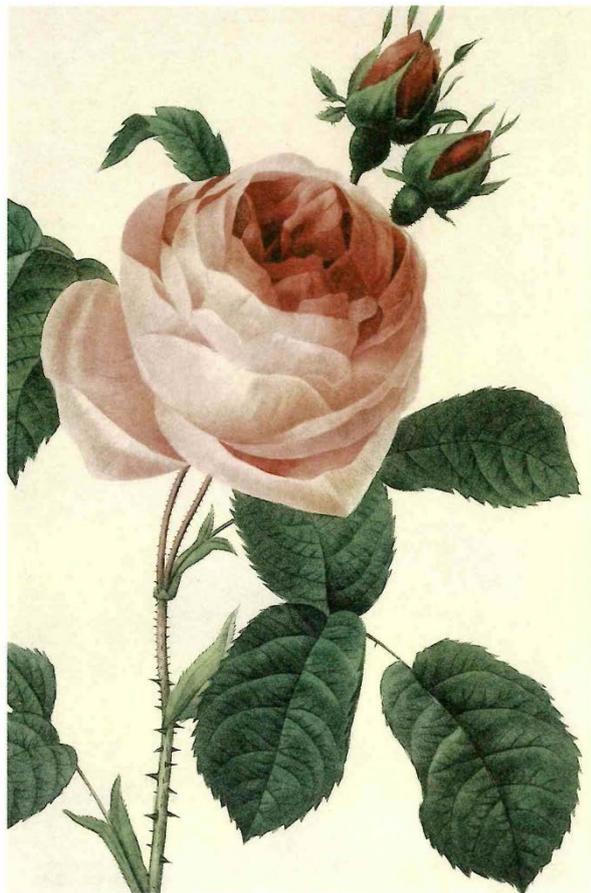
レガス×明治安田生命保険相互会社

# 大人の塗り絵講座

脳の活性化、集中力アップ、認知症予防からストレス解消のリラックス効果まで、楽しめる「塗り絵」の講座です。

たくさんの色を使って、深みのある色合いに仕上げましょう。

初めての方でも上手に仕上げられるコツや楽しみ方をご紹介します。



- ◆日 時 11月17日(日) 14:00~16:00
- ◆会 場 戸山生涯学習館 (新宿区戸山2-11-101) 学習室C
- ◆対 象 18歳以上(区内在住・在勤・在学の方優先)
- ◆定 員 30名(多数抽選) ◆参加費 無料 ◆締 切 10月21日(月)
- ◆共 催 明治安田生命保険相互会社 ◆申込方法は裏面をご覧ください。

## 【申込方法】

### ◆往復はがき

※10月より郵便料金が改訂されます。料金不足の場合はお受け取りできませんので、ご注意ください。  
9月30日までは往信63円、返信85円/10月1日以降は往信85円、返信85円

### [往信オモテ面]

〒160-0022 新宿区新宿5-18-14 新宿北西ビル2階  
新宿文化センター仮事務所 文化振興・学習課 「大人の塗り絵講座」係

### [往信ウラ面]

① 大人の塗り絵講座 ② 郵便番号・ご住所 ③ 電話番号 ④ 氏名(フリガナ)  
⑤ 年齢(年代) ⑥ 在勤の方は勤務先名称・所在地

[返信オモテ面(宛先)] お申込者の住所・氏名をご記入ください。

### ◆新宿未来創造財団サイト <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/>

※Hotmail でのお申込みはこちらからの返信メールが受信されないため、ご利用いただけません。  
また、フリーメール(Yahoo!メール,Gmail 等)は返信が迷惑メールに振り分けられる場合があります。

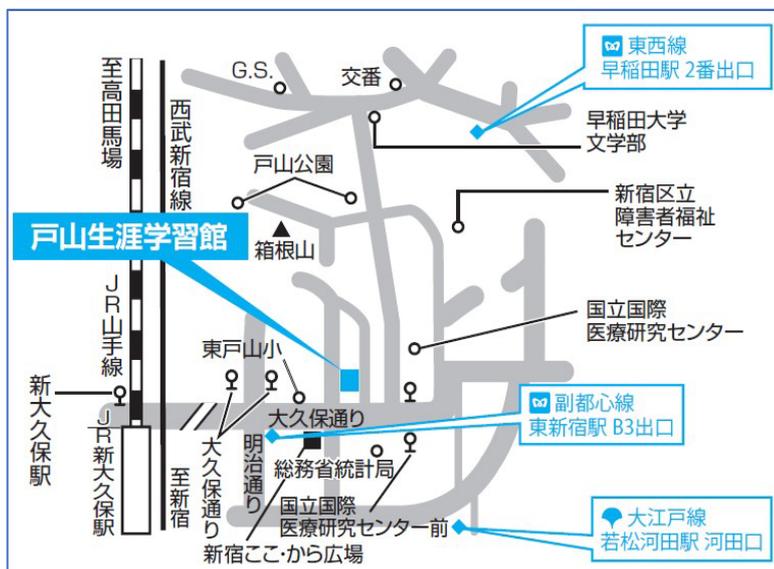


## 【問合せ】

〒160-0022

新宿区新宿5-18-14 新宿北西ビル2階 新宿文化センター仮事務所  
文化振興・学習課 「大人の塗り絵講座」係  
電話 03-3350-1141 (平日9:00~17:00)

## 【会場】



## 【アクセス】

- 東京メトロ副都心線「東新宿駅」  
(B3出口)下車徒歩10分
- 都営地下鉄大江戸線「若松河田駅」  
(河田口)下車徒歩10分
- 東京メトロ東西線「早稲田駅」  
(2番出口)下車徒歩15分
- 都営バス(橋63・宿74・飯62)  
「国立国際医療研究センター前」  
下車徒歩3分