★区のサービス・手続き・施設のご案内は「しんじゅくコール」
☎(3209)9999 午前8時～午後10時、1/1～1/3を除く毎日

ヴィレッジ女神湖 観光バスのご利用を

21年度上半期の運行スケジュール

【対象】区内在住・在勤の方と同行する方
【経路】新宿駅周辺～観光地～ヴィレッジ女神湖（長野県立科町）
【コース・日程】左表のとおり。料金等詳しくは、バス受付窓口にお問い合わせください。ヴィレッジ女神湖のホームページ（HP http://www.megamiko.jp/）でもご案内しています。
【バス受付窓口】あんしん宿予約センター☎（3263）1415（午前10時～午後6時）へ。土・日曜日、祝日も営業しています。

ヴィレッジ女神湖 宿泊利用

【対象】区内在住・在勤の方と同行する方
【申込み】▼通常期間…利用希望日の2か月前の同日から2日前まで、電話または窓口で受け付けます。▼ゴールデンウイーク・夏休み・年末年始…利用抽選を行います（「広報しんじゅく」でお知らせします）。現在、ゴールデンウイークの抽選申し込み期間は終了しています。空き室は、通常期間と同様に申し込みを受け付けます。
【宿泊受付窓口】日通旅行ビジネスサービス新宿区役所内営業所（第1分庁舎地下2階）☎（5273）3881（月～金曜日（祝日等を除く）の午前9時～午後5時）へ。
※土・日曜日、祝日等は☎（6826）7474（午前10時～午後6時）へ。
【問合せ】教育政策課地域家庭教育係（本庁舎4階）☎（5273）3147へ。

	コース	日程
①	善光寺詣と上田城花見コース（1泊2日）	▶4月10日(金)～11日(土)、11日(土)～12日(日)
②	善光寺詣と高遠花見コース（1泊2日）	▶4月18日(土)～19日(日)、19日(日)～20日(月)
③	善光寺御開帳コース（1泊2日）	▶4月6日(月)～7日(火)、9日(木)～10日(金)、21日(火)～22日(水)、24日(金)～25日(土)、26日(日)～27日(月)、28日(火)～29日(祝) ▶5月8日(金)～9日(土)、15日(金)～16日(土)
④	善光寺詣と高遠・上田花見コース（2泊3日）	▶4月12日(日)～14日(火)、14日(火)～16日(木)
⑤	のんびり上高地と美ヶ原高原コース（2泊3日）	▶7月9日(木)～11日(土) ▶8月23日(日)～25日(火)
⑥	海野宿・塩田平コース（1泊2日）	▶5月22日(金)～23日(土) ▶8月27日(木)～28日(金)
⑦	安曇野周遊コース（1泊2日）	▶5月23日(土)～24日(日)、30日(土)～31日(日) ▶7月11日(土)～12日(日) ▶8月25日(火)～26日(水)、29日(土)～30日(日)
⑧	松本・安曇野コース（1泊2日）	▶7月4日(土)～5日(日)、6日(月)～7日(火)
⑨	小布施観光コース（1泊2日）	▶8月28日(金)～29日(土)、30日(日)～31日(月)
⑩	のんびり木曽・伊那周遊コース（2泊3日）	▶5月6日(木)～8日(金) ▶8月21日(金)～23日(日)
⑪	霧ヶ峰ウオーキング（1泊2日）	▶6月6日(土)～7日(日)、12日(金)～13日(土)
⑫	黒部ダムとビーナスライン（2泊3日）	▶6月27日(土)～29日(月)、6月29日(月)～7月1日(水) ▶7月13日(月)～15日(水)、15日(水)～17日(金)
⑬	さくらんぼ狩りコース（1泊2日）	▶6月13日(土)～14日(日)、20日(土)～21日(日)

地域のお宝、あなたのお宝、眠っていませんか？

「地域のお宝」を募集

区では、地域の文化歴史資源の発掘に取り組んでいます。まだ知られていない「お宝」の情報を、お気軽にお寄せください。再発見した新宿の魅力を、皆さんにご紹介します。
【募集内容】▼地域のお宝…場所・景観・自然・施設・建物・史跡・文化財・歴史資料等、地域にある有形・無形の文化資源、▼個人のお宝…美術品・工芸品・歴史資料・写真・手作りの作品・コレクション等、個人や事業所が持つ文化資源
※国・東京都・区が指定・登録した文化財、特定の政治・宗教・商業活動に関係するものを除く
【申込み】郵送かファックス（記載例（2面参照）のほか年齢・性別、お宝の内容、応募理由、可能な場合は写真や紹介文を添える）で、3月23日(必着)までに文化観光国際課文化観光国際係（〒160・8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎1階）☎（5273）4069・FAX（3209）1500へ。新宿区ホームページの同課のページからも申し込めます。
※お寄せいただいた情報について、問い合わせをする場合があります。
※応募していただいた「お宝」は、内容確認後、新宿区ホームページやイベント等でご紹介する予定です（個人が特定できる情報は掲載しません）。

元気館・健康増進プログラム（4月～6月）

【日時・内容】表1・2のとおり
【対象】15歳以上の方（年齢制限のあるプログラムを除く）、各コース35名（「リトビクス」は15名）。年齢制限のあるプログラムは、プログラム開始日にその年齢に達している方が対象です。
【費用】400円×プログラム開催回数（表2は1年間を4つに分け、3か月ごとに支払い）
【会場・申込み】▶来館の場合…希望のプログラムを選び、1コースに付きはがき1枚を元気館にお持ちください。▶郵送の場合…往復はがきに記載例（2面参照）のほか、年齢・生年月日、プログラム名・曜日・時間、◎印のプログラムを希望する方は子どもの氏名（ふりがな）・生年月日・年齢、「マタニティヨーガ」「産後体操」を希望する方は出産予定日または出産日を記入し、2月28日（必着）までに元気館(〒169-0052戸山3―18―1）☎（3202）6291へ。1人1コースに付き1枚（2コースまで）。同一種目のコース（★印）は重複できません。
【抽選】定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して3月4日(水)午後3時から元気館で抽選（観覧可）。結果は3月中旬にはがきでお知らせします。定員に満たないコースは3月5日(木)から電話または直接、申し込みを受け付けます。先着順。
【入金】3月4日(水)～23日(月)に元気館でお支払いください。期間内に入金がない場合はキャンセル扱いとなります。
【同一コースへの申込みが今回の抽選で連続3回落選となった方】次回7～9月に優先的に参加できます(キャンセル待ちから繰り上がった方と、区内在住以外の方を除く）。

表1　コース型プログラム（3か月・全12回）

プログラム	コース（時間）	プログラム	コース（時間）
ベビービクス◎★(1～8か月未満と母親)	火曜日11:50～12:35 木曜日10:40～11:25	ラテンダンス初級	月曜日19:00～19:50
		フラダンス★	火曜日10:40～11:40 水曜日15:10～16:10
よちよち体操◎(10か月～1歳6か月未満と母親)	火曜日13:55～14:40	ヨーガ★	火曜日18:35～19:35 日曜日13:30～14:30
親子体操◎★(1歳6か月～3歳未満と保護者)	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05	ボディーフローヨーガ	木曜日19:45～20:45
		シェイプアップヨーガ	金曜日12:20～13:20
幼児体操◎★(3歳～4歳)	火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15	マタニティヨーガ(妊娠16週以上で安定期に入った方)	金曜日11:10～12:10
幼児体操◎(4歳～5歳)	木曜日16:30～17:30		
小学生体操◎★（小学1～3年生）	火曜日16:55～17:55 金曜日17:00～18:00 土曜日12:25～13:25	自力整体法★	水曜日18:30～19:30 土曜日15:20～16:20
		ウォーキング	水曜日9:30～10:30
健康体操	水曜日13:00～13:50	マットピラティス	火曜日19:45～20:45
ゆる体操	日曜日15:50～16:50	ストレッチバランスボール	木曜日13:55～14:55
バランス体操	木曜日12:45～13:45		
産後体操★（産後1か月半～1年未満の母親）	火曜日アフタービクス12:45～13:45 木曜日ママヨガストレッチ11:35～12:35	リトビクス	水曜日 9:30～10:30 10:50～11:50 (2回とも内容は同じ)
		ラテンエアロ	金曜日19:55～20:45
リトルクラシックバレエ◎(5歳～6歳の未就学児)	土曜日9:10～10:10	ハイロージャム	木曜日18:35～19:35
		エアロバイタル	日曜日9:30～10:30
クラシックバレエ初心	土曜日17:50～18:50	有酸素系ウェイトコントロール	金曜日14:10～15:10
クラシックバレエ初級	土曜日19:00～20:00	筋力系ウェイトコントロール	日曜日12:20～13:20
クラシックバレエ	日曜日14:40～15:40		
ベーシックバレエ	金曜日18:45～19:45	ボクシングシェイプ	日曜日10:40～11:40
新ボディメイクバレエ	水曜日19:40～20:40	ブートキャンプ	月曜日20:00～20:50

※各プログラムの体験は、事前にお申し込みください。
※4月29日(祝)～5月5日(祝)はコース型プログラムを休み、特別プログラムを実施します。
※自力整体法、新ボディメイクバレエは5月6日(休)は休みとなり、各全11回です。
※ベビービクス・産後体操は託児があります（1歳～未就学児）。

表2　コース型プログラム（1年間）

プログラム	コース（時間）	プログラム	コース（時間）
チアダンス「チャイルドクラス」◎（5歳～小学2年生）	月曜日15:50～16:50	キッズ空手◎(6歳～小学2年生)	水曜日16:20～17:20
チアダンス「キッズクラス」◎（小学生）	月曜日16:50～17:50	キッズアクションカンフー◎（小学生）	水曜日17:30～18:20
チアダンス「ジュニアクラス」◎（小学4年生～中学生）	月曜日17:50～18:50		

※1年間在籍する登録制の教室です。
※チアダンスの4月～6月は、4月13日(月)、5月4日(祝)・11日(月)、6月8日(月)を除いた9回です。

表3　フリー型プログラム

プログラム	時　間	プログラム	時　間
リズム・ストレッチ	月曜日 11:10～11:50	リフレッシュ体操	月曜日 9:10～9:40
全身ストレッチ	月曜日 13:00～13:40 土曜日 14:30～15:10	お腹シェイプ	木曜日 15:30～15:50 金曜日 18:10～18:35
ストレッチ	月曜日 15:20～15:40 水曜日 9:10～9:20 木曜日 16:00～16:20 18:10～18:25 金曜日 16:30～16:50 土曜日 17:20～17:40 日曜日 9:10～9:20 11:50～12:10	ダンベル体操・全身シェイプ	月曜日 14:30～15:10
		全身シェイプ	木曜日 15:05～15:20 木曜日 17:40～18:00 金曜日 16:00～16:20
		はじめてエアロ	金曜日 15:20～15:50
		ウォーキングエアロ	土曜日 13:35～14:20
		かんたんエアロビクス	月曜日 13:50～14:20
コアローラーストレッチ	金曜日 10:40～11:00	筋力アップ	土曜日 16:30～17:10
やさしいヨーガ	金曜日 13:30～14:00	ボディメイク	月曜日 12:00～12:50

●フリー型プログラム（予約不要）

【日時・内容】表3のとおり
【対象】15歳以上の方
【持ち物】動きやすい服装、室内用運動靴

●トレーニング室（自由利用）

【日時】月～土曜日…午前9時～午後8時45分、日曜日・祝日等…午前9時～午後5時45分
【内容】エアロバイク（自転車）・筋力トレーニングマシン・ウオーキングマシン等。指導員がトレーニングの目的に合わせて指導します。

＜フリー型・トレーニング室共通＞

【費用】400円。当日直接、元気館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても400円。コース型プログラム参加者はコース参加日は無料、その他の日は400円
【会場・申込み】当日直接、元気館（戸山3―18―1）☎(3202)6291へ。