

日=日時・期間 定=定員 費=費用 共=共催
場=会場・場所 内=内容 持=持ち物 申=申込・申請方法
対=対象 講=講師 主=主催 問=問合せ

📶 =オンライン開催 🖥️ =HPで詳しく

👶 …こども・教育 🏵️ …高齢者・介護 ♿ …障害のある方 👤 …事業者の方 👥 …すべての方 🤝 …人材募集



はがき・ファックス 等の記入例

講座・催し等の申し込み

- ①講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな)
④電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。 ※費用の記載のないものは、原則として無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

ピックアップ

10月～令和8年3月
開催分

楽しくからだを動かそう♪ 新宿ゆにスポ！



石田真紀
(元NFL
チアリーダー)



田中三千太郎
(中級パラ
スポーツ指導員)

障害のある方を主な対象に、定期的に楽しみながら体を動かすスポーツプログラムをクリアソン新宿と連携して実施します。年齢、障害の種類や程度にかかわらず、どなたでも参加できます。



オンライン配信もあります。詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード)をご覧ください。

日時・会場・テーマ 右表のとおり。時間は午後1時30分～2時30分(10月23日(木)・令和8年1月28日(木)は午前10時30分～11時30分)

講 ▶ダンス…石田真紀、▶やさしいボール運動…田中三千太郎

申 ▶個人で参加する方は当日直接、会場へ。▶団体で参加する方は電話で問合せ先へ。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。

※自力での参加が難しい方は、付き添いの方とおいでください。

問 ㈱Criaao新宿ゆにスポ! 担当 ☎070(1452)5506

区の担当課 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎(5273)4358・FAX(5273)3590

プログラムスケジュール

日程	会場	テーマ
10月23日(木)	新宿スポーツセンター (大久保3-5-1)	やさしいボール運動
11月26日(木)		ダンス
12月18日(木)	新宿コズミックセンター (大久保3-1-2)	やさしいボール運動
令和8年 1月28日(木)	新宿スポーツセンター	ダンス
2月26日(木)		やさしいボール運動
3月25日(木)	新宿コズミックセンター	ダンス

新宿文化センター リニューアルオープン記念版

新春 名作狂言の会

和泉流・野村家と大蔵流・茂山家が人間国宝を擁し、名作を披露します。豊穰を寿ぐ祝舞・三番叟を、茂山家は伝統的な「三番三」として、野村家は現代の息吹を宿す「MANSAIボレロ」として上演します。

日 令和8年1月31日(土)午後2時から(午後1時30分開場)
出演 ▶茂山七五三(人間国宝)、▶茂山千五郎、▶茂山茂、
▶野村万作(人間国宝)、▶野村萬斎、▶野村裕基ほか
演目 「三番三」「ツイントーク」「末広かり」 「MANSAIボレロ」
費 ▶S席…7,000円(区内在住の方は6,500円、友の会
会員は6,000円)、▶A席…6,000円(区内在住の方は
5,500円、友の会会員は5,000円)、▶B席…5,000円、
▶Y席(25歳以下)…3,500円
※チケットの購入方法は、お問い合わせください。
※未就学児は入場できません。

新宿区民ご招待

同センターの再開を記念して、区内在住の方10組20名を同公演に招待します。

申 往復はがき(1人1枚)に4面記入例のほか希望人数(2名まで)を記入し、10月15日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 同センター(〒160-0022新宿6-14-1) ☎(3350)1141

新宿区×よしもと ワクワク! スポーツ体験プロジェクト 水泳教室

講師アスリート



中西悠子



古賀淳也



小坂悠真



山階早姫

1 成人向け「泳ぐことの楽しさを感じよう」

2 小学生向け「泳ぎの基礎を学ぼう」

日 11月3日(祝) ▶1 正午～午後1時45分、▶2 午後2時15分～4時

場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

対 ▶1 18歳以上、30名、▶2 小学生、60名

内 ▶1 正しいフォーム、健康維持・体力づくりにつながるプログラム、▶2 正しいフォーム、泳ぎの基礎を身に付けるプログラム

講 中西悠子(アテネオリンピック200mバタフライ銅メダリスト)、古賀淳也(リオデジャネイロオリンピック400mフリーリレー日本代表。2のみ)、小坂悠真(元200m個人メドレー日本ランキング1位)、山階早姫(元フィンスイミング日本代表)

申 電話かはがき・ファックス(4面記入例のほか小学生は学年、お持ちの方は電子メールアドレス、質問事項への回答(▶①1日の平均運動時間は60分以上か、▶②①がいいえの方は運動に取り組めない要因、▶③スポーツの得意・不得意、▶④25mを泳げるか)を記入)で10月14日(火)午後3時まで(はがきは14日(必着))に問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に郵送または電子メールでお知らせします。問合せ先ホームページ(右下二次元コード。🌐<https://wakuwakuports.yoshimoto.co.jp>)からも申し込みます。定員に空きがある場合は、10月21日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。

※イベント当日は当選者と保護者以外は入場できません。

問 吉本興業㈱ワクワク!スポーツ体験プロジェクト事務局(〒160-0022新宿5-18-21) ☎(3209)8197・FAX(3209)8264

