

東京日仏学院「フランクフォート祭2011」提携

まち歩きツアー

神楽坂で
プチパリ散歩

新宿の意外なフランス的風景

石畳の路地が続くモダンなまち神楽坂は、フランス・パリとの共通点が多いといわれています。神楽坂の古き良き江戸情緒を味わいながら、フランスを感じさせるお店や隠れ家的なカフェが並ぶ路地裏で、プチパリを体験しませんか。

また、今回のツアーでは、フランス政府公式機関「東京日仏学院」を訪問します。アート作品やメディアアーツ（図書室）の見学、簡単なフランス語体験のほか、学院内のレストラン「ラ・ブラスリー」での昼食も楽しめます。

【日時】3月11日(金)午前10時30分～午後2時30分（小雨実施）

【集合場所】東京日仏学院（市谷船河原町15）

【費用】千500円（昼食代を含む）

【申込み】往復はがきかファックス（記載例（4面参照）のほかファックス番号（ファックスで応募の方）を記入）で、2月22日（必着）までに新宿まち歩きガイド運営協議会事務局（〒160・0008三栄町22、新宿歴史博物館内）☎（3359）3729・FAX（3359）5036へ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。

★東京日仏学院「フランクフォート祭」は、3月12日(土)～20日(日)に同学院で開催。映画上映・野外ライブ・フランス語体験・各国料理の屋台などが楽しめます（まち歩きツアーの日はいイベントはありません）。詳しくは、同学院☎（5206）2500へ。ホームページ（http://www.institut.jp/）も案内します。

※お宝 は、内容確認後、新宿区ホームページ等で紹介します（情報提供者の個人名等は掲載しないこともできます）。

※お寄せいただいた情報について、区から問い合わせる場合があります。匿名でのご応募は、内容確認が困難な場合、ご紹介できないことがあります。

地域のお宝
パネル展

これまでに寄せられた「地域のお宝」を紹介するパネル展です。

【日時】3月7日(月)～11日(金)午前8時30分～午後5時（8日(火)は午後7時まで）

【会場】区役所本庁舎1階ロビー

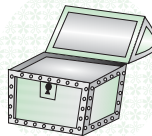
【問合せ】文化観光国際課文化観光国際係（本庁舎1階）☎（5273）4069へ。



▲源兵衛子育地蔵尊と石造物群（西早稲田二丁目）

これまでの募集で寄せられました。現在も信仰を集める地蔵尊（写真左）と石造物群で、この場所が旧道筋（新井薬師道）に面していたことを伺わせるお宝です。

これまでに応募があった「お宝」は、新宿区ホームページで紹介しています。



あなたの身近に「新宿のお宝」が眠っていませんか

「地域のお宝」を募集します

元気館

4月～6月の
健康増進プログラム

【会場・問合せ】元気館（〒169-0052 戸山3-18-1）☎（3202）6291（第2月曜日休館）へ。

◆コース型プログラム

【日時・対象・内容】▶①3か月プログラム（15歳以上の方対象）…右表1、▶②3か月プログラム（就学前の子どもと母親対象）…右表2、▶③12か月プログラム（4月～24年3月の年間登録制・子ども対象）…右表3のとおり

※回数はコースによって異なります。

※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。妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。

【費用】400円×プログラム開催回数（③は3か月ごとに支払い）

【申込み】▶来館の場合…1コースにつきはがきを1枚お持ちください。▶郵送の場合…往復はがき（1コースにつき1枚）に記載例（4面参照）のほか、年齢・生年月日、プログラム名・コース（曜日・時間）、就学前の子どもが参加するプログラムは保護者

氏名、「産後体操」を希望する方は出産日を記入し、2月28日（必着）までに元気館へ。

※1人2コースまで申し込みます。★印のプログラムは重複申し込みできません。

※前回「1月～3月」の抽選で連続3回落選となり、今回優先的に参加できる方も申し込みが必要です。はがき（表面）の右上に「優先」と朱書きしてください（キャンセル待ちから繰り上がった方と区外にお住まいの方を除く）。

【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3日(木)午前9時30分から元気館で抽選（観覧可）。結果は3月10日(木)ころ、はがきでお知らせします。定員に満たないコースは3月3日(木)午後2時から電話または直接、申し込みを受け付けます。先着順。

【費用の支払い】3月4日(金)～26日(土)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。

表1 コース型（4月～6月）プログラム【15歳以上の方対象】

プログラム	コース（曜日・時間）	プログラム	コース（曜日・時間）
ウォーキング	水曜日9:30～10:30	健康体操	月曜日9:30～10:20・火曜日9:30～10:20 水曜日13:00～13:50・木曜日9:30～10:20 金曜日10:50～11:40
ボクシングシェイプ	日曜日10:40～11:40		
筋力系ウエイトコントロール	日曜日11:50～12:50	ゆる体操	日曜日16:00～17:00
ヨガ	日曜日13:30～14:30	骨盤体操	木曜日18:35～19:35・金曜日15:20～16:20
シェイプアップ ヨガ	木曜日19:45～20:45 金曜日12:20～13:20	自力整体法 ★	水曜日18:30～19:30・土曜日15:20～16:20
アロマリラックス	火曜日18:35～19:35	かんたんエアロ	金曜日14:10～15:10・日曜日9:30～10:30
姿勢バランス	火曜日19:45～20:45	ベーシックバレエ	金曜日18:45～19:45
バランスボール	木曜日13:55～14:55	クラシックバレエ	水曜日19:40～20:40・土曜日17:50～18:50 日曜日14:45～15:45
バランス体操	木曜日12:45～13:45	フラダンス ★	火曜日10:40～11:40・水曜日15:10～16:10

表2 コース型（4月～6月）プログラム【就学前の子どもと母親対象】

プログラム・対象	コース（曜日・時間）	プログラム・対象	コース（曜日・時間）
産後体操 ★ （産後1か月～11か月の母親）	エアロピクス 火曜日13:40～14:40 ヨガストレッチ 木曜日11:35～12:35	親子体操 ★ （1歳6か月～2歳の子どもと母親）	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05
ベビーマッサージ ★ （1か月～12か月の子どもと母親）	1か月～7か月児 火曜日12:45～13:30 6か月～12か月児 木曜日10:40～11:25	幼児体操 ★ （3歳～未就学児）	3歳～4歳児 火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15 4歳6か月～5歳児 木曜日16:30～17:30 5歳6か月～未就学児 金曜日16:30～17:30
よちよち体操 （1歳～1歳5か月の子どもの母親）	火曜日11:50～12:35		リトルクラシックバレエ （5歳～未就学児）

表3 コース型（4月～24年3月の年間登録制）プログラム【子ども対象】

プログラム・対象	コース（曜日・時間）	プログラム・対象	コース（曜日・時間）
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	キッズ空手（24年4月に小学校に入学する方）	水曜日16:20～17:20
小学生体操 ★ （小学1～3年生）	火曜日16:55～17:55 土曜日12:25～13:25	ジュニア空手（小学生）	水曜日17:25～18:20

◆フリー型プログラム

予約は不要です。当日直接、元気館へおいでください。

【日時・内容】左表4のとおり

【対象】15歳以上の方

◆トレーニング室

どなたでも自由に利用できます。

【日時】月～土曜日…午前9時～午後8時45分、日曜日・祝日…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・ウォーキングマシン・乗馬運動ほか。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。

※「パワーヨガ」と「ボクシングシェイプ」に同日に参加する場合は800円。

表4 フリー型プログラム

プログラム	曜日・時間	プログラム	曜日・時間
リズム&ストレッチ	月曜日10:40～11:30	ボクシングシェイプ	月曜日20:00～20:50
全身ストレッチ	月曜日12:40～13:20 土曜日14:30～15:10	ダンベル体操&全身シェイプ	月曜日14:30～15:10
ストレッチ	月曜日15:20～15:40 木曜日16:00～16:20 木曜日18:10～18:25 金曜日18:10～18:25 土曜日17:20～17:40 日曜日13:00～13:20	全身シェイプ	木曜日15:05～15:20 木曜日17:40～18:05 金曜日17:40～18:05
		お腹シェイプ	木曜日15:30～15:50
		ウォーキングエアロ	土曜日13:35～14:20
		ダンスエアロピクス	月曜日13:30～14:20
		筋力アップ	土曜日16:30～17:10
やさしいヨガ	金曜日13:30～14:00	ボディメイク	月曜日11:40～12:30
パワーヨガ	月曜日19:00～19:50		