

新宿区×よしもと ワクワク！
スポーツ体験プロジェクト 特別編
走れ！跳べ！届け！
世界陸上・
デフリンピックを
みんなで体感しよう！

講師アスリート



吉本芸人



他にも芸人が登場！

東京2025世界陸上・デフリンピックの開催を記念し、さまざまな競技を体験できるイベントを開催します。

当日は、体験ブースのほか、トップアスリートが講師を務める教室やお笑い芸人によるプログラム等、楽しく体を動かせるコンテンツに参加できます。実際に競技に触れ、両大会に向けて新宿から応援の声を届けましょう。

※申し込みが不要のプログラムもあります(下表参照)。詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



日 8月3日(日)午前10時～午後3時30分
場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

■大体育室

時間	プログラム	申し込み	対象
午前10時～10時20分	オープニングセレモニー	不要	どなたでも
午前10時30分～12時	競技体験ブース ▶デフ卓球 ▶デフバドミントン ▶デフサッカー ▶デフ陸上 ▶10mかけっこ ▶スマートフェンシング ▶笑うスポーツ	不要	どなたでも
午後1時～3時	笑う運動会	要	小学生、200名
午後3時～3時30分	スタンプラリー参加者限定の景品抽選会・エンディングセレモニー	不要	どなたでも

☎ 電話かかはがき・ファックス(4面記入例のほか学年・お持ちの方は電子メールアドレス・希望プログラム(第3希望まで)を記入)で7月20日(日)午後5時まで(はがきは7月20日(必着)まで)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(右二次元コード)。

🌐 <https://shinjuku-2025seriku-deaf.jp>からも申し込みめます。定員に空きがある場合は、7月23日(水)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。申し込みが必要なプログラムは当選者と保護者以外は入場できません。



🏢 吉本興業株式会社 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

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

■第一武道場

時間	プログラム	申し込み	対象
▶午前10時30分～12時 ▶午後1時～2時30分	今日から使える手話ワークショップ	不要	どなたでも
時間	プログラム(芸人エクササイズ)	申し込み	対象
午前10時30分～11時15分	サバンナ八木による「ギャグ体操」	要	小学生と保護者 各20組40名
午前11時30分～午後0時15分	かけおち青木マッちょによる「消防トレーニング」		
午後1時～1時45分	パピヨンによる「頭と身体のだブルトレーニング」		
午後2時15分～3時	いぬによる「ヒートトレーニング」		

■小体育室

時間	プログラム	申し込み	対象
午前11時～12時	かけっこ教室	要	小学生 各40名
午後1時30分～2時30分	デフ陸上教室		

野菜に首ったけ！ 毎月8日はしんじゅく野菜の日
～1日に必要な野菜は350g



7月のレシピ

さっぱりロールレタス

一般的なロールキャベツと比べて作業が少なく、短時間で作れます。メイン料理になる、見た目が華やかな一品です。この料理1人分で約120gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- レタス …… 大4枚(80g)
- たまねぎ …… 1/2個(100g)
- ニンジン …… 1/3本(60g)
- 水 …… 400cc
- 固形コンソメ …… 1個(5g)
- ローリエ …… 1枚(適宜)
- 片栗粉または薄力粉 …… 小さじ1
- 豚薄切り肉 …… 200g
- しょうゆ …… 小さじ1
- 黒こしょう …… 適宜

作り方

- レタスは洗い、水気を切る。たまねぎは薄切りにする。
- ニンジンは5mm幅の輪切りにする。耐熱容器に入れ、水小さじ1程度(分量外)を振りかけてラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- 鍋に水とコンソメを入れて沸かし、①のたまねぎとお好みでローリエを半分に切って入れる。
- ③に②を加えて煮る。
- ①のレタスを2枚同じ向きで少し重なるように横に並べ、半量の片栗粉または薄力粉を全体に振りかける。
- ⑤の上に半量の豚薄切り肉を広げて並べる。
- レタスの芯の方から巻き始め、左右の端を内側に織り込みながら巻く。残りのレタス・豚肉も同様に、2つ作る。
- ⑦の巻き終わりを下にして、④に加える。豚肉が固まり始めるまで押さえる。
- ⑧にしょうゆを加え、ふたをして弱火で10分煮込む。
- 皿に盛り付け、お好みで黒こしょうを振りかける。

(レシピ提供/エルハ・区食育ボランティア)

🏢 健康づくり課健康づくり推進係 ☎ (5273)3494