

【令和8(2026)年2~3月】ダンスワークショップ & 公演
パフォーマンススキップ・トーキョー出演者募集! 「みちかけ」

振付家・ダンサーの青木尚哉さんと一緒に、オリジナルの舞台作品をつくりませんか?
全8回のワークショップ、そして最終日には新宿文化センター 小ホールで発表公演を行います。

日時 2026年2月8日(日) 13:30~16:00、2月22日(日) 13:30~16:00、2月23日(月祝) 13:30~16:00、3月7日(土) 13:30~16:00、3月14日(土) 10:00~16:00、3月19日(木) 16:30~19:00、3月20日(金祝) 10:00~16:00、3月21日(土) リハーサル 10:00~、本番 14:30~ 全8回
会場 新宿文化センター小ホール、展示室 講師 青木尚哉(振付家・ダンサー) 対象 小学2年生~高校3年生 ※パフォーマンススキップ・トーキョー未経験者優先 定員 12名(多数抽選)
料金(税込) 参加無料 申し込み WEB申込 芸術家と子どもたち <https://www.children-art.net/pkt-shinjuku2025-kodomo/> 締め切り 2026年1月14日(水) 主催 (公財)東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京、(特非)芸術家と子どもたち、(公財)新宿未来創造財団
問い合わせ 新宿文化センター Tel 03-3350-1141 (特非)芸術家と子どもたち 〒170-0011 東京都豊島区池袋本町4-36-1 旧文成小学校2階 Tel 03-5906-5705 FAX 03-5906-5706



青木尚哉 ©本原丹 過去のワークショップでの様子 ©松本和幸

はじめてのおんがくかい
クリスマスコンサート

乳幼児も、子どももおとなも、どなたでも!

耳なじみのある楽曲をわかりやすい解説と楽器紹介を交えて楽しく進行する演奏会です。楽器体験も開催します。

日時 12月14日(日) 開演14:30(開場14:00) ※上演時間は約60分
会場 新宿文化センター大ホール 出演 澤村杏太郎(指揮)、高橋広奈(歌・司会)、東京フィルハーモニー交響楽団のメンバーによるミニ・オーケストラ(管弦楽) [監修] 宮崎幸次
曲目 クラシック名曲選、童謡、親子でできるクリスマス・メロデーなど
対象 未就学児からおとなまで、趣旨にご理解ある方など
料金(税込) おとな3,500円 子ども1,000円 ※子ども料金は小学生まで、新宿区民割引おとな3,300円 新宿区民割引子ども800円、友の会おとな3,200円 友の会子ども700円 ※2歳までで保護者の膝上で鑑賞する場合は無料。座席を利用する場合は有料。
申し込み 新宿文化センター窓口販売および電話予約、WEB、プレイガイド(イープラス)
問い合わせ 新宿文化センター Tel 03-3350-1141



澤村杏太郎(指揮) ©Spring Festival in Tokyo/KOJI lida 高橋広奈(歌・司会) 宮崎幸次(監修) 東京フィルハーモニー交響楽団のメンバーによるミニ・オーケストラ(管弦楽)

オペラシアターこんにゃく座 公演
オペラ「森は生きている」

あそびと文化のNPO新宿子ども劇場創立50周年を記念して、オペラ「森は生きている」を特別上演します。子どもからおとなまで楽しめる作品です。また文化体験ワークショップ「☆わくわく☆クリスマスタウン」も同日開催します。

日時 12月21日(日) 15:00開演 ※開演30分前に開場
会場 新宿文化センター 大ホール 出演 オペラシアターこんにゃく座 演出 オペラ「森は生きている」(本公演は「リラックスパフォーマンス公演」です。障がいの有無や年齢に関わらず、誰もが気軽に芸術文化に触れる機会を増やすことを目指しています。通常の公演で期待される鑑賞マナーを緩和して実施するものです。上映中もお客様の移動やざわつき、多少の話し声が予想されることをご理解くださいますようお願いいたします。) 料金(税込) 指定席 おとな3,300円 子ども2,200円、自由席 おとな2,200円 子ども1,100円 ※子ども:18歳以下 ※2歳までで保護者の膝上で鑑賞する場合は無料。座席を利用する場合は有料。
申し込み 主催者のウェブサイト (<https://kodomogekijo.net/>) から外部サイト「teket」でチケットを購入できます。新宿文化センター窓口でも販売
主催・問い合わせ (特非)あそびと文化のNPO新宿子ども劇場 Tel 03-5261-8696 共催 (公財)新宿未来創造財団 後援 新宿区、新宿区教育委員会



児童向け総合武道「空道」教室

未就学児と小学校低学年を対象

空手でもない、柔道でもない、21世紀生まれの総合武道「空道」の体験教室です。

日時 10月5日(日)~3月29日(日) 毎週日曜 9:00~9:40(40分) 注)大会などで実施しないこともあるため、事前の連絡を必ずお願いします。
会場 新宿コズミックセンター 第一武道場 講師 全日本空道連盟公認指導員 科目 総合武道「空道」
対象 3歳(年少)~8歳(小学3年生) 定員 15名 料金(税込) 1,000円/回 申し込み 電話、メール、LINEでお願いします。
Tel 070-6472-8090(金子) メール kudo.shinjuku@gmail.com LINE ID:@592tbprc
締め切り 参加予定日の2日前まで 問い合わせ 新宿区空道協会 Tel 070-6472-8090



講座申込方法

講座申し込み時のお願い

- 応募人数が最少催行人数に満たない場合、開催しないことがあります。
- 講座参加料入金後のキャンセルおよび欠席時の返金はいたしかねます。
- 振込等にかかる手数料は、ご負担ください。
- 講座・イベントの参加にあたっては、万一の事故の発生に備えて、スポーツ安全保険などの傷害保険に加入されることをおすすめします。

郵送 往復はがき

記載例

- ① 申し込み講座名・公演名
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 電話番号 ⑤ 年齢
- ⑥ 名称と所在地(新宿区内在勤・在学の場合)
- ⑦ 学年・学校名・保護者氏名

あて先

新宿コズミックセンター
〒169-0072 新宿区大久保3-1-2
(子ども支援課・スポーツ推進第一課)

往復はがき (170円) の場合		返信(表)		返信(裏)	
往信(表)	返信(裏)	往信(表)	返信(裏)	往信(裏)	返信(裏)
申込先	記入しない	お客様の住所・お名前	記載例など		

インターネット WEB のついた講座が対象です。 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/>

※申し込みにあたって取得する個人情報は、当該講座・イベントに係る諸連絡の目的で利用するものとし、それ以外の利用はいたしません



Oh!レガス

子ども向け
プログラム特集

新宿ニュース
www.regasu-shinjuku.or.jp



発行: 公益財団法人新宿未来創造財団 〒169-0072 東京都新宿区大久保 3-1-2 新宿コズミックセンター内 Tel 03-3232-7701(代表) Fax 03-3209-1833

未来を創る わくわく フェスティバル

楽しく学べるサイエンスイベント! 未来につながる「わくわく」を体験しよう!

12/13 土 10:00~16:00

新宿コズミックセンター

参加料
1,500円
事前申込



WEB

特別プログラム
各
500円
事前申込

随時
受付



次々と現れる可愛いモンスターたちをHADOショットでバンバンやっつけよう!
アイテムも使ってハイスコアを目指せ!

会場 1階 第一武道場

講師 株式会社meleap



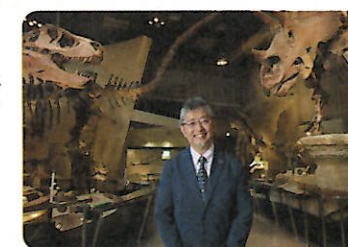
① 絶滅した恐竜が伝える現代へのメッセージ

化石からどんなことが分かるかな?
恐竜博士の真鍋先生が丁寧に教えてくれます!
恐竜たちの過去から、私たちの未来について楽しく考えてみよう!

時間 ①10:30~11:30 ②14:30~15:30

会場 5階 大研修室 定員 各70人

講師 真鍋 真(国立科学博物館名誉研究員)



真鍋 真 ©与古田松市

② 君の動く3Dアバター作成!

「Myアバター3D」で自分の分身が作れる!
0.2秒の撮影でスマホの中で動き回る自分のアバターが誕生!
メッセージアプリのスタンプとして、友達や家族にも送れるよ。

時間 10:00~15:30の間で30分ごと ※12:00~13:00は中断
会場 1階ロビー 定員 各8人

回数 全9回 講師 株式会社MAG.NET

※インターネットに接続できるスマートフォンが必要です



©株式会社MAG.NET/©2025 VRC Inc.

③ ドキドキ! 宝石合成実験

宝石の原石の合成にチャレンジ!
使うのは、電子レンジ……!?

時間 ①10:00~10:50 ②11:20~12:10
③13:30~14:20 ④14:50~15:40

会場 3階 小会議室 定員 各24人

講師 久保 雅信(横浜市西区市民活動支援センター)



他にも楽しいプログラムがたくさん♪ 中面にGO!

未来を創るわくわくフェスティバル

12/13 土
10:00～16:00
新宿コズミックセンター

参加料
1,500円
事前申込

対象 小・中学生(区内在住・在学の方優先) 定員 400名(多数抽選)
料金(税込) 参加料1,500円 ※特別プログラムは別途各500円
申し込み イベントへの参加は事前申込(イベント参加料1,500円)が必要です。
①～③の特別プログラム(別途500円)をご希望の場合、本イベントに申し込み後、各プログラムの申込ページよりエントリーしてください(複数申込可/多数抽選)。④～⑦の事前プログラムをご希望の場合は本イベントのお申込ページからエントリーしてください。いずれも上記二次元コードより申し込みできます(推奨)。
※特別プログラム(①～③)のみの申込はできません
※往復はがきの場合は1通につき1名/事前申込プログラム(①～⑦)名と時間を記入(記載例4面)
※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください ※イベント内容は予告なく変更になる場合がございます
※イベント中に撮影した写真等は当財団および出展団体のウェブサイトやSNS等で使用させていただきます
締め切り 11月10日(月) ※事前申込プログラムも同日 問い合わせ 子ども支援課 Tel 03-3232-5122

事前申込

4 会場:3階 大会議室

サイエンスマジックショー (元素の不思議)

サイエンスマジシャンのシンディー先生がマジックを通して「目には見えない元素」の不思議を教えてください！
お家で遊べる、元素を楽しく学べるゲームもプレゼント！

時間 ①11:30～12:30 ②14:00～15:00
定員 各50人 講師 シンディー(Actboon)



5 会場:地下1階 多目的広場

夢に一步近づくかも? 声優たいけん講座!

声優ってどんなお仕事? キャラクターになりきって一緒にセリフを読んでみよう!

時間 ①10:30～11:30 ②13:00～14:00
③14:30～15:30
定員 各20人 講師 専門学校東京アナウンス学院



6 会場:1階 第二武道場

キラキラかがやく☆水と油の不思議な世界 ～身近な乳化を楽しく学ぼう～

時間 ①10:00～10:40 ②11:00～11:40
③13:00～13:40 ④14:00～14:40
⑤15:00～15:40

対象 小学3年生以上推奨、小学1・2年生が参加する場合は保護者同伴がおすすめ 定員 各20人 講師 花王株式会社 ※ハンドクリームのお土産あり



7 会場:1階 第二武道場

意外と知らない卵の話 ～卵の鮮度判定～

卵を割らないで新しい卵と古い卵を見分ける方法とは?
卵の賞味期限は? 身近だけど意外と知らない卵の話。

定員 各20人 回数 全5回
講師 目白大学社会学部社会情報学科



自由参加

※参加料1,500円の前払いは必要
※材料がなくなり次第終了

9 会場:地下1階 小体育室

香りやニオイについて学ぼう

匂いや香りについて楽しく体験して学ぼう!

講師 エステー株式会社



キラキラ万華鏡づくり!

セロハンテープを重ねて貼って、世界に一つの万華鏡をつくろう。

講師 お茶の水女子大学サイエンス
コミュニケーション団体おちゃっこLab.



宇宙科学工作と宇宙飛行士選抜試験にチャレンジ!

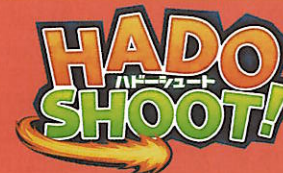
ロボットアームの工作や、ホワイトパズルなどの選抜試験に挑戦してみよう! 真空の実験もあるよ!

講師 YAC東松山分団



8 会場:1階 第一武道場

講師 株式会社meleap



ビスコと乳酸菌の勉強会

ビスコと乳酸菌について学ぼう!
参加してくれたら、ミニビスコとビスコの紙袋のお土産あり!

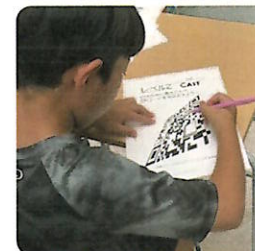
講師 江崎グリコ株式会社



どうして? なんで! トリックアートと二次元コードの秘密

へこんでいるのに飛び出ている絵や、便利な二次元コードについて工作で学ぼう!

講師 東京大学サイエンスコミュニケーションサークルCAST



会場:地下1階 幼児体育室

宇宙めり絵

講師 YAC東松山分団

※イベント参加者の方にご同伴された未就学児および保護者の方対象のスペースです。
参加申し込みは必要ありません。

会場:1階ロビー

明治安田新宿支社によるベジチェック測定会開催!

講師 明治安田生命保険相互会社

プレゼントあり

子ども向けプログラム

あなたの「やってみたい!」「おもしろそう!」をレガスで
見つけてみませんか?

子ども向けの楽しいクラブや人気の講座をご紹介します。

レガス新宿子ども向け 子ども向けの講座・イベント情報を発信中!

公式LINEアカウント! LINE公式アカウントのご登録お待ちしております。

問い合わせ 子ども支援課 Tel 03-3232-5122



第14回新宿区小学生将棋大会

「第14回新宿区小学生将棋大会」が今年も開催されます!低学年の部と高学年の部に分かれ、予選を勝ち抜くと決勝トーナメントへ進めます。普段なかなか体験できない、プロ棋士との指導対局の時間もあります。日頃の練習の成果を発揮しよう!

日時 11月30日(日) 9:30～15:30(予定) 会場 新宿コズミックセンター ※詳細は参加者に別途お知らせします。 料金(税込) 1,000円 申し込み 新宿未来創造財団ウェブサイト、またははがきに記載例(4面)のほか、学年・保護者氏名・緊急連絡先を記入し、新宿コズミックセンターへ。
締め切り 11月5日(水) 協力 (公社)日本将棋連盟 問い合わせ 子ども支援課 Tel 03-3232-5122

コース	対象	定員
低学年の部	小学1～3年生	48名
高学年の部	小学4～6年生	24名

※多数抽選(区内在住・在学優先) ※区内在住・在学以外の方は、オープン参加となり、表彰の対象外となります。



小学生百人一首かるた教室

マンガやアニメ、ドラマにも取り上げられ、ますます人気となった百人一首かるた。基礎から楽しく学んでみませんか?!

日時 12月11日・18日・25日、1月8日・15日・22日・29日、2月5日・12日・19日 木曜日 17:15～18:15 全10回

会場 大久保スポーツプラザ 3階和室 対象 小学3～6年生(区内在住・在学優先) ※小学1～2年生も参加可(条件あり)

定員 20名 料金(税込) 5,100円 申し込み 新宿未来創造財団ウェブサイト、またははがきに記載例(4面)のほかメールアドレスを記入し、新宿コズミックセンターへ。 締め切り 11月18日(火) 協力 東京東会 問い合わせ スポーツ推進第一課 Tel 03-3232-7701

