

かわらばん友

2024
No. 352

1



パソコンサークル「あじさい」のメンバーの集合写真です。
詳細は P2 をご覧ください。

特集

P2・3 梅田センター通信「サークル紹介」「STAFF コラム」

- //////
P4・5 文化系 講座・イベント情報
P6・7 スポーツ系 講座・イベント情報
P8・9 梅田図書館おたよりコーナー
P10・11 館内・近隣住区センターからのお知らせ、足立区からのお知らせ



梅田地域学習センターマスコット
キャラクター「ウメジロ」

年末年始の営業についてのお知らせ

休館日 2023年12月29日(金)～2024年1月3日(水)

※2023年12月28日・2024年1月4日は、閉館時間が早まります。
梅田地域学習センターは18時閉館です(受付窓口は17時まで)。梅田図書館は17時閉館です。

❀ 梅田センター通信 ❀

新しい何かを、はじめるきっかけをお届けするコーナーです。

サークル紹介

パソコンサークル

「あじさい」



連絡先
会長 正村さん

見学・体験の連絡先は、梅田地域学習センターにお問い合わせください。



梅田地域学習センターでパソコンによる文書作成などの自己研鑽をしているサークルを紹介します。先生がないサークルなので、常にメンバー同士で教え合いをしています。そのため、コミュニケーションが活発なサークルです。

Q. 活動概要を教えてください

毎週水曜日に、パソコン操作の参考書を用いて学びながら Word や Excel のソフトで文書作成をしています。年賀はがき、家計簿や手紙などパソコンで作れる文書は、なんでも挑戦しています。



Q. メンバー構成は？

12月時点は8名で、70～80歳代のメンバーがいます。入会のきっかけは、友達に誘われたからという方が多いです。ほとんどの方は、入会するまでパソコンとは、ほぼ無縁でしたが初歩から学んで自由自在に文書を作れるようになりました。

先生がいなくても、
各々の知識で楽しく
活動しています。

Q. 1日のタイムスケジュールを教えてください

- 9:00 集合・準備・連絡会などの後、各々課題に取り組む
- 10:30 休憩（15分程度）
- 10:45 教え合いながら作業する
- 12:00 お片付け・解散



入会を希望する方へのメッセージ

人生の余暇の時間を有意義に過ごすのに、ぴったりなサークルです。おしゃべりをしたり、新しい知識を得ることは脳トレにもなります。年数回、全員で食事会や旅行に行き親睦を深めています。

information

- 活動日：毎週水曜日 9:00～12:00
- 会場：梅田地域学習センター学習室等
- 入会金：500円
- 会費：月額1,000円
- ※ノートパソコンは要持参です。

STAFF コラム

学習センターのスタッフによるミニコラムです。毎号、異なるスタッフが旬な内容・得意な分野・興味を持っているテーマで執筆をします。

タイトル

みなさまとともに 地域の架け橋へ



担当
所長 篠崎 雄一

3月まで兵庫県に
住んでいました。

新年あけましておめでとうございます

2023年4月から、梅田地域学習センターの指定管理を、我々「みんなでつくるあだちの未来共同事業体」が務めさせていただき、無事に新しい年を迎えることができました。これもみなさまのお力添えのおかげでございます。あらためて御礼申し上げます。

職員一同、精一杯、施設運営に取り組んで参りますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

みなさまにとって、良い1年になりますように。

お雑煮は九州味

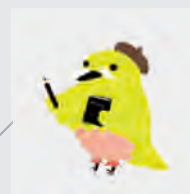
お正月と言えば、初詣や、おせち料理など、様々ありますが、どのご家庭でも出されているであろう「お雑煮」も、その1つですよ。私は兵庫出身のため、まわりからは味噌仕立ての関西風だと思われていたのですが、そういえば、昔、実家で食べていたのは味噌ではなかったなと思い、調べてみたら、なんと、すまし汁の九州味でした。それもそのはず、私の親は長崎の人間だったので、なるほど！と合点がいきました。今まで気にも留めてなかったのですが、新しい発見で面白かったです。

みなさんのお雑煮はどんな種類ですか？



次回のコラム予告
スタッフ入江の
「SDGsのヒントは江戸にあり」のお話

文化系 講座・イベント情報



受付中

申込方法

12/26 (火) から受付開始

- ①電話 03-3880-5322
- ②学習センター受付窓口
- ③講座予約システム

受付時間 9:00 ~ 20:00 (窓口・電話)
インターネットのみ初日は13:00

※先着順の為、すでに申込が終了している場合がございます。
※最新情報は、当センターホームページでご覧いただくか、お電話でお問合せください。
※都合により開催内容の変更・中止になる場合がございます。

特別イベント

木目込み人形サークル支援講座

今年の干支「辰」を作りました！

🕒 1/19・2/2 (金) 13:00 ~ 16:00

👤 16歳以上で、2日間参加できる方

📍 工作室 **定** 10名

💰 3,200円 (当日会場で支払い)

👩 小笠原真菜和

👜 ボンドをふき取るハンカチ等の汚れてよい布



梅田地域学習センターの登録団体「真菜和会」の企画講座です。木目込み人形の辰を可愛く作りましょう。「真菜和会」の活動に興味のある方、ぜひ！

梅田寄席

- 🕒 2/3 (土) 14:00 ~ 15:30
- 👤 小学生以上 📍 ホール
- 💰 1,000円 **定** 50名 (先着順)
- 🎭 林家まめ平 / 鈴々舎美馬

月1回開催している、梅田寄席です。お気軽に落語を楽しむことができます。



当日受付

歴史に学ぶSDGs 江戸のリサイクル第1回

- 🕒 2/9 (金) 15:30 ~ 17:30
- 👤 どなたでも
- 📍 第4学習室
- 💰 各回1,700円 (先着順)
- 定** 20人
- 👩 滝口正哉 (立教大学特任准教授)

江戸時代は資源が少なくありとあらゆるものをリサイクルして活用していました。江戸庶民のリサイクル文化から現代のSDGsのヒントを学びます。

L コンサート ギターの魅力に迫るお話と演奏のコンサート

- 🕒 2/10 (土) 19:00 ~ 20:30
- 👤 どなたでも
- 📍 ホール
- 💰 1,000円
- 定** 80名
- 🎭 益田正洋、大室晃子

気軽にコンサートを楽しみませんか？クラシックギターとピアノの2重奏をお届けします。



歌声サロン「昭和歌謡」

- 🕒 2/17 (土) 14:00 ~ 16:00
- 👤 おおむね40歳以上の方
- 📍 ホール
- 💰 550円
- 定** 120名 (先着順)
- 👩 マリリン (NPO法人おたまじゃくしクラブ)



童謡、昭和歌謡、フォークソング、演歌などの曲を皆で歌ってストレス解消、健康維持しましょう。

当日受付

歴史街歩き講座 第1回 梅田地域

- 🕒 2/21 (水) 13:30 ~ 16:00 ※雨天中止
- 👤 16歳以上
- 📍 現地集合
- 💰 900円
- 定** 15名 (先着順)
- 👩 久染健夫 (江戸東京郷土史研究者)

申込締切 2/14 まで
入金確認後、郵送で資料送付します。



街歩き講座に初参加する方向け。都内各地で街歩き講座講師歴42年の、人気講師と梅田地域を散策します。

チャクラを整える アロマコロン作り

- 🕒 2/27 (火) 19:00 ~ 20:00
- 👤 16歳以上
- 📍 第3・4学習室
- 💰 1,900円
- 定** 15名 (先着順)
- 👩 外尾幸恵 (看護師・アロマライフスタイリスト)
- 👜 筆記用具、ティッシュ

春に向けて心身の準備に、自分のチャクラを整えるアロマコロンを作りましょう。



対象の
色表記

一般向け

親子向け

子ども向け

当日受付

事前予約不要です。
会場に直接お越しください。

マークの内容 日時 対象 場所 料金 定員 講師 出演者 持ち物

ボランティア体験会 館内装飾バルーン花束作り

- 2/29 (木) 16:30 ~ 17:30
- 16 歳以上
(お子さま連れ OK、託児サービスはございません)
- キッズスペース付近
- 30 円 (保険料)
- 6 人
- エコバッグ



申込締切 2/22 まで

ペンシルバルーンでお花を作って梅田センターのキッズスペースを装飾してみませんか？指先に力がある方はぜひ！
令和 6 年度から定期的なボランティア活動の場作りを目指すための、初めてのボランティア体験会です。

梅田センターの 新スペースのご紹介

1 階玄関前のキッズスペースに、お誕生日の記念撮影コーナーをつくりました！不定期でバルーンアートを設置します。設置のお知らせは当館 SNS で発信します♪



親子クッキング！栄養たっぷりのサバ缶サンド

- 2/3 (土) 10:30 ~ 12:30
- 小学生～高校生と保護者
- 料理室
- 2,500 円
- 8 組
- 片田美由貴 (田辺薬局株式会社 管理栄養士)
- 室内履き、エプロン、三角巾、水分補給用の飲み物



親子で簡単に作れるサバ缶を使った栄養たっぷりのサンドイッチを作ります。ふだんお魚を食べていないかも？という方に必見のレッスンです。

サバには、たんぱく質がいっぱい含まれているそう！栄養のことがわかる本を、読んでみようかな♪
本紙の P9 へ→



おやこニコニコ子育て教室 服を着たままでできるベビーマッサージ

- 2/18 (日) 10:30 ~ 12:00
- 3 カ月 (首がすわっている) ~ 3 歳のお子さまと保護者
- 第 2 学習室
- 1 組 1,000 円 定 10 組
(大人 2 名と子ども 1 名も OK)
- 佐久間修一 (しゅうちゃん)
(一般社団法人ノースコミュニケーション TOKYO)
- バスタオルまたはブランケットなど

オイルを使わずパパママの手だけで、赤ちゃんを健康管理に役立つツボマッサージの手技を学びます。



楽しく防災を学ぼう！ Dr. ナダレンジャーの実験教室

- 2/10 (土) 14:30 ~ 15:30
- どなたでも 第 1 学習室
- 1,000 円 定 50 人
- 納口恭明 (元国立研究開発法人理学博士)
罇 (もたい) 優子

災害研究の第一人者が愉快的なナダレンジャーに扮して災害が起こる仕組みを実験でわかりやすく説明します。小学生以下のお客様にはご来場プレゼントつきです。

はばたきサロン 2 月

- 2/12 (月) 13:30 ~ 15:00
- 高校生以下 (保護者様同伴参加可)
- 会議室
- 500 円
- 14 人 当日受付
- 当館スタッフ
- 作品持ち帰り用のエコバッグ
水分補給用のお飲み物

学校の人間関係の悩みや勉強の悩みを話そう。2 月は紙で作る小花のギフトタグを作ります。

技術を磨く！デッサン教室 2 月

- 2/24 (土) 10:00 ~ 12:00
- 小学 4 年生以上
- 第 4 学習室
- 3,000 円 定 14 人
- スタジオキャンパス
用松元幸 / 土村真生 / 富澤志帆

スキルがあがればアートはもっと楽しくなる！より自由な表現を可能にしたい方のためのデッサン教室です。美大出身の経験豊かな講師が丁寧に教えます。

スポーツ系 講座・イベント情報



水筒を忘れずにお持ちください♪

申込方法

12/26 (火) から受付開始

- ①電話 03-3880-5322
- ②学習センター受付窓口
- ③講座予約システム

受付時間 9:00 ~ 20:00 (窓口・電話)
インターネットのみ初日は13:00 ~

※先着順の為、すでに申込が終了している場合がございます。
※最新情報は、当センターホームページでご覧いただくか、お電話でお問合せください。
※都合により開催内容の変更・中止になる場合がございます。
※スポーツ系講座は、運動着、水分補給用の飲み物、タオルをご持参ください。
会場が体育館の場合は室内シューズが必要です。

ウォーキング&ストレッチ

- 📅 2/1・8・15・22 (木) 13:15 ~ 15:15
- 👤 一般 (16歳以上)
- 📍 近隣公園
- 💰 1回あたり300円 **定** 各20名 (先着順)
- 👩 千葉常晴 ((公財)日本スポーツ協会公認コーチ1)

ウォーキングは気軽にできる有酸素運動です。皆と一緒に歩きましょう。雨天時は館内で座学とストレッチを実施。

当日受付



ヒーリングアロマヨガ

- 📅 2/1・8・15・22 (木) 19:00 ~ 20:15
- 👤 一般 (16歳以上)
- 📍 教養室 (和室)
- 💰 1回あたり600円
- 定** 各13名 (先着順)
- 👩 千葉博美 (メガロス公認インストラクター)

アロマの香りを楽しみながら、ポーズ、瞑想、呼吸法で心身を整えるプログラムです。



金曜夜の ZUMBA

- 📅 2/2・9・16・23 (金) 19:00 ~ 20:00
- 👤 一般 (16歳以上)
- 📍 レクホール
- 💰 1回あたり500円
- 定** 各40名 (先着順)
- 👩 木村真由美 (メガロス公認インストラクター)

ラテン系の音楽に合わせながら、身体を動かすダンスフィットネスです。



ボイスエクササイズ (4日制)

- 📅 2/3・10・17・24 (土) 10:00 ~ 11:00
- 👤 一般 (16歳以上)
- 📍 レクホール
- 💰 2,400円
- 定** 25名 (先着順)
- 👩 ENIWA (日本ボイスエクササイズ協会トレーナー)

楽しく歌いながら体幹を鍛えます。簡単なストレッチや発声練習をし、課題曲を歌います。課題曲は申込時にお問合せください。



トラディショナルヨガ

- 📅 2/3・10・17・24 (土) 11:15 ~ 12:15
- 👤 一般 (16歳以上)
- 📍 レクホール
- 💰 1回あたり500円
- 定** 各20名 (先着順)
- 👩 千葉博美 (メガロス公認インストラクター)

伝統的な座位や体位のポーズのヨガで心身を整えていくクラスです。



対象の
色表記

一般向け

親子向け

子ども向け

当日受付

事前予約不要です。
会場に直接お越しください。



マークの内容 日時 対象 場所 料金 定員 講師 出演者 持ち物

自宅で気軽に簡単ヨガ

- 2/6・13・20 (火) 11:15 ~ 12:30
- 一般 (16 歳以上)
- レクホール
- 1 回あたり 550 円
- 各 30 名 (先着順)
- 師 紅林あゆ美 (ヨガインストラクター)

自宅でもできる簡単なヨガポーズを学んで身体の気になる違和感をスッキリさせましょう。



お願い

講座の申込をキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。キャンセル待ちの方がいる場合があります。1 人でも多くの方がご参加いただけるように、ご協力をお願いします。



ストリートダンス

クラス名	日時	対象	定員	料金
入門/初級	2/1・8・15・22(木) 16:00 ~ 17:00	5 歳 ~ 小学生 レベル★	各 30 名	1 回 800 円
フライデー A クラス	2/9・16(金) 15:55 ~ 16:55	5 歳 ~ 小学生 レベル★		
フライデー B クラス	2/9・16(金) 17:00 ~ 18:00	小学生 ~ 中学生 レベル★★		

- レクホール
- 師 MANA (ダンス振付師・演出家)



未経験者も大歓迎。ダンスの基礎から学べます。音楽とダンスの楽しさを体感しましょう。
※当日、1 階の受付窓口へお越しください。

当日受付

介護予防はつらつ教室の申込について

- 初参加の方は…前月の 15 日から受付開始
- 参加経験のある方は…前月の 26 日から受付開始

介護予防はつらつ教室 C (栄養)

- 2/12 (月) 10:00 ~ 11:30
- 区内在住 65 歳以上で介護保険要介護・要支援の認定を受けていない方
- レクホール 無料
- 定 40 名 (先着順)
- 師 「快体心咲」講師
牧野綾子/神繁美/管理栄養士

椅子に座ったままでもできる軽運動と脳トレ、栄養講話の内容です。

介護予防はつらつ教室 D (口腔衛生)

- 2/26 (月) 10:00 ~ 11:30
- 区内在住 65 歳以上で介護保険要介護・要支援の認定を受けていない方
- レクホール 無料
- 定 40 名 (先着順)
- 師 「快体心咲」講師
上村喜美代/神繁美/歯科衛生士

椅子に座ったままでもできる軽運動と脳トレ、口腔衛生ケアについての内容です。

申込方法

- ①学習センター受付窓口
- ②電話 03-3880-5322
- ※受付時間 9:00 ~ 20:00
- ※インターネットは不可

教室のお持ち物

- ・運動できる服装
- ・汗拭きタオル
- ・飲み物
- ・筆記用具

梅田図書館

おたよりコーナー

お問い合わせ 梅田図書館 03-3840-4646

イベントのお知らせ



図書館で読み聞かせ&バランスディスク体験

日程:2/4(日)

時間:11:30~11:50

場所:2階じゅうたんコーナー 対象:3歳~小学生

内容:おはなし会の前にバランスディスクを使って体をほぐします。



おはなし会ひよこ

日程:2/8(木)・22(木)

時間:11:30~11:50

場所:2階じゅうたんコーナー 対象:0~3歳

内容:手遊びを交え赤ちゃん向けの絵本の読み聞かせをします。



おはなし会

日程:2/14(水)・21(水)

時間:15:30~16:00

場所:2階じゅうたんコーナー 対象:幼児~小学生

内容:年齢や季節に合わせた様々な絵本の読み聞かせをします。



ファミリー映画会

日程:2/17(土)

時間:15:00~15:30

場所:3階視聴覚ホール 対象:幼児~小学生

内容:「どろぼうがっこう」



おはなしひろば

日程:2/28(水)

時間:15:00~15:30

場所:3階視聴覚ホール 対象:幼児~小学生

内容:山下芳子さんと読み語りキャラバンによる月1回の特別なおはなし会です。

こくりプログラミングワークショップ

お腹にタブレットをはめ込んだ「こくり」というロボットをプログラミングして動かすワークショップです。

日時:2/3(土) 14:00~15:30頃

場所:3階大会議室

申込開始:1/6(土)9:00~

対象:小学1年生~4年生とその保護者

定員:5組(先着順)



ワークショップの様子

今月のおすすめ本

今月のテーマ 栄養について

上手に
タンパク質を
とろう!



公式マスコットキャラクター
うめクマ



『新しいタンパク質の教科書』

監修:上西一弘

池田書店

タンパク質は筋肉をつくるだけでなく、肌や髪、メンタルなど体のさまざまな部分に必要なことがわかる本です。疲れやすい、冷え性、風邪を引きやすくなったなどの不調は、体内で細菌などの侵入を防ぐ免疫機能低下によるタンパク質不足の可能性もあります。

皮膚や髪、爪の成分であるタンパク質を摂取して、美肌や美髪、体調を健康に保つため、タンパク質を意識した「ぱく増し」生活を始めてみませんか。



『糖質オフで太らない真夜中つまみ』

監修:今野裕之

主婦の友社

会社や家庭で日々頑張っている方やお酒が好きな方におすすめの本です。巻頭には監修者からのアドバイスやタンパク質を摂取するメリットも記載されています。

おつまみや一品物などメニューは90品以上もあり、簡単なものから家族や友人と一緒に楽しめるものもあるので、この冬料理を始めたいと考えている方にもぴったりの本です。



Information



館内・近隣住区センターからのお知らせ

男女参画プラザ

☎ 03-3880-5222 FAX 03-3880-0133

【休】土・日・祝 【場所】L. ソフィア2階
オンラインセミナー「どうする社長！男性社員に『育休を取りたい』と言われたら」

日時：1/31（水）午後7時～8時30分

内容：社員が育休に入った場合の対処方法などを学ぶ

定員：20人（要申込・先着順）

料金：無料

対象：区内の中小企業経営者、人事・労務担当者、区内在住・在勤・在学の方

申込方法：電話 / 区のホームページからオンライン申請 / FAX

※FAXの場合、住所（町名まで）・氏名（フリガナ）・年代・電話番号・FAX番号・メールアドレス・「育休を取りたい」を記入の上、送信ください。

消費者センター

☎ 03-3880-5385 FAX 03-3880-0133

【休】土・日・祝 【場所】L. ソフィア2階
～消費者センターに寄せられた相談事例から～
【事例】

私宛に頼んだ覚えのない荷物が届いた。どうしたらよいか？
【アドバイス】

身に覚えのない荷物が届いても慌てず、まずは届いた荷物に心当たりがないか確認を。未開封の場合は、伝票の送り主の情報控えて、受取拒否ができるか配送業者に相談してください。また、身に覚えのない商品の代金を請求されても、支払う必要はありません。

困ったときは消費者センターにご相談ください！

● 相談専用：03-3880-5380

● 相談受付：午前9時～午後4時45分（平日のみ）

U&U クラブ クラブハウス

☎ 090-7214-7987

【場所】L. ソフィア3階



プログラム案内 「太極拳」

日時：1/22・1/29・2/26・3/11・3/25

月曜 午後6時～7時30分

会場：L. ソフィア4階ホール

内容：『太極拳』は筋肉に力を入れず、ゆるやかに演ずる独特の拳法体操です。聞いたことも、見たこともない方でも参加できます。

料金：無料

申込：事前予約不要（直接会場へ）

※その他にも定期プログラムを開催しています。詳細に関しては、3階クラブハウスの広報紙にてご確認ください。

地域包括支援センター関原

☎ 03-3889-1487 FAX 03-3887-1407

【場所】関原2-10-10

ラジオ演劇「こもラジ！」（介護予防教室）

日時：2/23（金 / 祝）午後2時～3時30分

内容：サークルやサロンなどのお悩み相談が演劇に！地域の活動をめぐる「ひきこもごも」の物語をお楽しみください。

会場：L. ソフィア4階ホール

定員：200名（先着順）

定員に達した場合、入場できないことがあります。

料金：無料

申込：事前予約不要

（担当：山内・堀）

梅田住区センター

TEL&FAX 03-3848-3421 【場所】梅田6-26-1

【休】日・祝・1/22（月）館内整理日

年末年始休館 12/29（金）～1/3（水）

悠々館イベント

●スマートフォン教室

日時：1/13（土）・1/27（土）午後1時半～2時半

定員：12名 申込：12/11（月）～

●高尾先生の健康体操「ちょこっと運動、毎日元気」

日時：1/30（火）午後1時半～3時

定員：20名 申込：12/11（月）～

WEBサイトにイベント情報を掲載中

児童館からのメッセージ

あけましておめでとうございます。ことしもげんきに、たのしくあそびましょう。カゼをひかないように、たいちょうかんりをしっかりね♡
梅田児童館のサザエ・ワカメ・タイコより



本木関原住区センター

TEL&FAX 03-3849-9735 【場所】関原1-21-11

【休】日・祝・1/15（月）

年末年始休館 12/29（金）～1/3（水）

悠々館イベント

●手芸教室「ちりめん根付」

日時：1/17（水）午前9時半～

定員：9名

申込：1/4（木）より受付

●「筋肉測定・体脂肪など」

日時：1/22（月）午前10時～

申込：事前予約不要

●「新春お楽しみ会・八幡太鼓の熱演」

日時：1/27（土）午後1時～

申込：事前予約不要



2月は「ぱく増し」月間！



65歳からは

「ぱく増し」な食事がおすすめ！

高齢期を元気に過ごすためには、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。肉・魚・卵・大豆製品等のたんぱく質を、普段の食事に増して、元気を維持して欲しい。そんな想いから足立区は、「65歳からのたんぱく増し生活～肉も魚も食べよう～」事業を開始し、「ぱく増し」という標語を作りました。

たんぱく質が足りていないと感じたときは

4つの分類から 手軽にぱく増し		乳製品 おやつ
肉	<ul style="list-style-type: none"> サラダチキン 1本 (24g) ハム 2切れ (4g) ゆで卵 1個 (7g) ゆでたまご 1個 (11g) 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉 1パック (22g) まはひき肉 1包 (27g) 肉肉ソーセージ 1本 (8g)
魚	<ul style="list-style-type: none"> 魚 1パック (22g) 魚 1パック (27g) 魚 1パック (8g) 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 200ml (7g) ヨーグルト 100g (4g) ひとろース 3個 (3g)
卵	<ul style="list-style-type: none"> 卵 1個 (7g) 卵 1個 (10g) 	<ul style="list-style-type: none"> プリン 100g (6g) カステラ 1切れ 50g (3g)
大豆製品	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐 1パック (5g) 豆腐 1パック (9g) 豆腐 1パック (7g) 大豆水漬 100g (13g) 	

1日の目安量は肉、魚、卵、大豆製品が両手にのる位です。詳しくは地域学習センター、地域包括支援センター等で配布しているリーフレットをご覧ください。

65歳以上の方 必見！

アンケートに答えて「ぱく増し」プレゼントが抽選で当たります！！

回答方法は「二次元コードでアンケート回答」または、はがき付きチラシで回答ができます。



「ぱく増し」リーフレット

「ぱく増し」リーフレット

足立区のホームページからリーフレットや「ぱく増し」のレシピをご覧ください。



梅田地域学習センターの関連講座情報！
「親子クッキング！栄養たっぷりのサバ缶サンド」
教室を開催します。

お孫さんとのご参加も大歓迎！
詳細は本紙のP5をご覧ください。

梅田地域学習センター・梅田図書館の案内図



アクセス

梅田地域学習センター

- 東武スカイツリーライン「梅島駅」より徒歩3分
- 都バス王49系統（王子駅⇄千住車庫）
「エル・ソフィア前」より徒歩2分

梅田図書館

- 東武スカイツリーライン「梅島駅」より徒歩9分
- 都バス王49系統（王子駅⇄千住車庫）
「梅田七丁目」より徒歩5分

※各学習センターで、足立区内14センターすべてのミニコミ紙をご覧になれます。

足立区梅田地域学習センター・体育館・図書館「かわらばん友（ゆう）」1月号（No.352 毎月1日発行）

発行／足立区梅田地域学習センター・体育館

〒123-0851 東京都足立区梅田7-33-1 L.ソフィア内

TEL 03-3880-5322

梅田図書館

〒123-0851 東京都足立区梅田7-13-1

TEL 03-3840-4646

責任・指定管理者／みんなでつくるあだちの未来共同事業体

ホームページ

X(旧Twitter)

Instagram

年末年始の休館…2023年12月29日(金)～2024年1月3日(水)

梅田地域学習センター…1月15日(月)

梅田図書館…1月15日(月)と1月31日(水)

