2025
3
No.206

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker

▶「興本センターの発信媒体紹介」の詳細は P.2 へ

興本センターの情報発信媒体に Instagramが加わりました!

今まで興本センターの情報をご覧いただく際、ホームページ・Facebook・LINEの3つの方法がございましたが、このたび新たにInstagramのアカウントが増えました！

各情報媒体でどのような情報を発信しているか改めてご紹介します。
皆様がどの情報発信媒体を利用されるかの参考にしてください。

01 公式ホームページ

基本情報は"ホームページ"

施設の概要、講座情報、トレーニングルーム利用状況など総合的な情報を掲載しています。施設内の見取り図や屋内写真、備品の種類等を掲載しているので、初めてご来館の方はこちらをご覧いただくと興本センターがどのような施設かイメージしやすいと思います。

◀ 公式ホームページ

02 Instagram

NEW

新しく開設した"Instagram"

１月から開始したばかりの情報媒体です。現在は Facebook 同様に体育館個人利用や大人のラーニングスペースの予定表を中心に掲載していますが、今後はイベント開催時の動画なども掲載していく予定です。ぜひフォローをお願いします。

◀ Instagram

03 Facebook

毎月決まった情報が知りたいなら"Facebook"

毎週日曜日に、先１週間分の体育館個人利用と大人のラーニングスペースの予定表を掲載しています。また、毎月１日にはミニコミ紙発行、23 日には講座情報など、基本的に毎月決まった情報を掲載しています。

◀ Facebook

04 LINE

最新情報が知りたいなら"LINE"

講座やイベントなど、情報が発信されたら通知を受け取ってすぐに知りたいという方向けです。また、主に 8 月から 12 月にかけて開催している子育て世代のパパママに向けた3分野関連事業に関するキャンペーン情報やアンケートはこの媒体でお知らせしています。

◀ LINE

※画像はスマートフォンの画面イメージです。ご利用の端末等によって表示される画面が異なります。

講座案内

■一般・シニア
日付 時間 対象 講師 受講料

一般 シニア

気軽に踊ろう誰でもズンバ

- 3/9 ～ 30 の毎週日曜日
- 午後 4 時～ 5 時 ※午後 3 時 30 分より受付開始
- 16 歳以上の方
- 渡邊由紀
- 910 円 /1 回

当日受付

ハンディキャップヨガ体験

- 3/15(土)
- 午前 10 時 45 分～正午
- どなたでも（介助者 1 名無料）
- 山崎礼子
- 1,000 円 /1 回

Zoom 参加可

どうしたら良いの！？ iDeCoと新NISA

- 3/23(日)
- 午前 10 時～ 11 時 30 分
- 16 歳以上の方
- ソニー生命保険株式会社
- 無料

ちょっと慣れてきた太極拳

- 4/3(木)・10(木)・24(木)
- 午前 10 時 30 分～正午
- 16 歳以上の方
- 松本まどか
- 2,010 円／全 3 回

筋肉にアプローチ！ 燃焼系ピラティス

- 4/3 ～ 24 の毎週木曜日
- 午後 6 時 15 分～ 7 時 15 分
- 16 歳以上の方
- megumi
- 1,000 円 /1 回

大人のためのフルート教室B

- 4/4～25の毎週金曜日
- 午前9時45分～10時30分
- 16歳以上でフルートをお持ちの方
- 上野ひろみ
- 10,120 円 / 全 4 回

はじめての太極拳教室

- 4/4 ～ 6/20 の毎週金曜日 (4/18 を除く)
- 午後 1 時 30 分～ 3 時
- 16 歳以上の方
- 松本まどか
- 4,950 円／全 11 回

楽しく、美しく。 大人のクラシックバレエ教室

- 4/6 ～ 27 の毎週日曜日
- 午後 6 時 30 分～ 8 時
- 16 歳以上の方
- 吉岡ゆうこ
- 4,440 円 / 全 4 回

あれっと思うことが 増えた方に 大人の音楽脳トレ

- 4/4(金)・11(金)・18(金)
- 午前 10 時 45 分～ 11 時 45 分
- おおむね 50 歳以上の方
- 上田昌代
- 1,650 円 / 全 3 回

元気活力アップ体操

- 4/7 ～ 5/26 の毎週月曜日 (4/21、5/5・19 を除く)
- 午後 1 時 30 分～ 3 時
- おおむね 60 歳以上の方
- 宮川時江、牧野綾子
- 2,250 円 / 全 5 回

明るくいきいき スポーツ吹矢

- 4/7 ～ 5/26 の毎週月曜日 (4/21・5/5・19 を除く)
- 午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
- 16 歳以上の方
- 中村明 2,790 円 / 全 5 回

いつも健やか からだストレッチ教室

- 4/7 ～ 5/26 の毎週月曜日 (4/21、5/5・19 を除く)
- 午後 3 時 15 分～ 4 時 45 分
- おおむね 65 歳以上の方
- 今村俊子 2,250円/全5回

夜のピアノ教室「初級編」

- 4/7 ～ 6/23 の毎週月曜日 (4/21、5/5・19、6/16 を除く)
- 午後 8 時～ 9 時
- 16 歳以上の方 上田昌代
- 10,120 円 / 全 8 回

癒やしのヨーガ

- 4/8 ～ 6/24 の毎週火曜日 (4/29、5/6 を除く)
- 午後 3 時 30 分～ 4 時 40 分
- 16 歳以上の方 佐久間順子
- 5,600 円 / 全 10 回

予約受付開始
2月26日（水）

予約方法
①窓口・電話　午前９時～
②ネット　午後１時～ ※申込み初日のみ

☎ 03-3889-0370
足立区講座予約システム⇨

大人のための フルート教室Ａ

- 4/9・23、5/14・28、6/4・25 のいずれも水曜日
- 午前９時30分～10時15分
- 16歳以上でフルートをお持ちの方
- 上野ひろみ
- 14,080円／全６回

横笛ファイフ 「初心者用フルート」教室

- 4/9・23、5/14・28、6/4・25 のいずれも水曜日
- 午前10時30分～11時15分
- 16歳以上の方
- 上野ひろみ
- 9,130円／全６回

子連れＯＫ 骨盤調整ピラティス

- 4/9(水)・16(水)・23(水)
- 午前10時30分～11時30分
- 16歳以上の方（託児：3カ月～3歳の子ども）
- ナオコ
- 890円/1回
  1,770円（託児付き）/1回　託児有

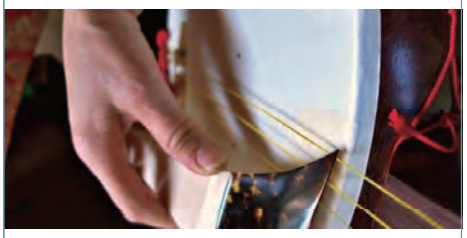
子連れＯＫ 体力回復ヨガ

- 4/10(木)・17(木)・24(木)
- 午前10時30分～11時30分
- 16歳以上の方（託児：3カ月～3歳の子ども）
- ナオコ
- 890円/1回
  1,770円（託児付き）/1回　託児有

クセ字を直そう 大人の硬筆教室 「カタカナ編」

- 4/11(金)・18(金)・25(金)
- 午後１時30分～３時
- 16歳以上の方
- 土田恵子
- 2,010円／全３回

気軽にはじめられる 三味線教室 初中級編・はじめて編



- 4/11～5/23の毎週金曜日（5/2を除く）
- 初中級編：午後5時45分～7時
  はじめて編：午後7時15分～8時30分
- 16歳以上の方
- 松永忠史朗
- 9,350円／全６回

筆文字アート 自分の字をアートに してみませんか

- 4/12(土)
- 午前10時30分～正午
- 16歳以上の方
- 荻野智代
- 1,980円/1回

日本の美を学ぶ きもの着付け教室

- 4/12(土)・26(土)
- 午後１時30分～３時30分
- 16歳以上の女性
- 尚華着付教室
- 2,200円／全２回

プロが教えるバイオリン はじめて教室Ｂ

- 4/12～6/28の毎週土曜日（4/19、5/3・10・31、6/14・21を除く）
- 午後7時～7時50分
- 16歳以上の方　荻川奈月
- 16,500円／全６回

リラックスヨーガ

- 4/14～6/30の毎週月曜日（4/21、5/5・19、6/16を除く）
- 午後１時30分～２時40分
- 16歳以上の方　佐久間順子
- 4,480円／全8回

一般・シニア　子ども・親子　サロン・イベント
日付　時間　対象　講師　受講料
※定期的に開催されるロビーコンサートでは、車イススペースを１席ご用意しています。

子ども 親子

親子フットサル 体験レッスンｉｎ興本

- 3/22(土)
- 午後３時30分～４時30分
- ４歳～小学２年生と保護者
- 中村悦子
- 1,340円/1回

小学生フットサル 体験レッスンｉｎ興本

- 3/22(土)
- 午後４時50分～５時50分
- 小学生
- 中村悦子
- 670円/1回

チアダンス　キッズ編

- 4/2～6/25の毎週水曜日
- 午後４時～４時50分
- ４歳(年中)～小学１年生
- 堀内沙恵
- 12,870円/全13回

子どもから大人まで 一緒に学べる 剣舞エクササイズ

- 4/2(水)・16(水)
- 午後７時～８時30分
- ５歳以上（中学生以下は保護者の送迎が必須）
- 志伝飛龍
- 2,000円/全２回

みんなで楽しく 子どもクラシック バレエ教室A・B

- 4/3～24の毎週木曜日
- A：午後４時～４時45分
  B：午後５時～５時45分
- A：３歳～就学前の子ども
  B：小学生
- megumi
- 3,560円/全４回

強い心身を作ろう「空手教室」

- 4/4～5/30の毎週金曜日
- 午後６時30分～７時30分
- 小学生以上の方
- 星智
- 5,960円/全９回

サロン イベント

プロが教えるバイオリン はじめて教室A

- 4/12～6/28の毎週土曜日
  (4/19、5/3・10・31、6/14・21を除く)
- 午後5時～5時50分
- 小学生　荒川奈月
- 16,500円/全６回

おもちゃの病院ｉｎ興本

- 3/2(日)
- 午後１時～４時　※受付は３時30分まで
- どなたでも
- あだちトイ・ドクターズ
- 無料　※交換・補強した部品代がかかる場合があります。

当日受付

バイオリンとピアノのミニコンサート

- 3/9(日)
- 午前11時30分～正午
- どなたでも
- 荒川奈月・大津さやか
- 無料

申込不要

フルートミニコンサートｉｎ興本

- 3/16(日)
- 午前10時30分～11時
- どなたでも
- 上野ひろみ
- 無料

申込不要

初心者歓迎　将棋体験

- 4/6(日)・20(日)
- 午前９時30分～正午
- 4/14(月)・28(月)
- 午後２時～４時30分
- ５歳以上の方（未就学児は保護者同伴）
- 佐藤秀幸
- 220円/1回

昭和の歌　歌声サロン

- 3/16(日)
- 午後1時30分～３時　※午後１時より受付開始
- 16歳以上の方
- 今井美代子
- 550円/1回

当日受付

ガーデンサロンｉｎ興本

- 3/24(月)
- 午前10時～11時　※11時から近隣の花壇ボランティアを行います。
- 16歳以上の方
- 楢崎悠也、秋葉健太
- 無料

マルチスポーツのススメ

マルチスポーツってなに?

マルチスポーツとは、子どもたちが複数のスポーツを同時期に行うことです。例えば、アメリカでは部活動はシーズン制となっていて、季節ごとに違う種目を行う仕組みがあります。スペインでは 12歳までは特定のスポーツでの選手登録は禁止されていて、様々な種目を行うことが推奨されています。

このように欧米諸国では当たり前のマルチスポーツですが、どんなメリットがあるのでしょうか。スポーツ庁によると、様々なスポーツを経験することで身体機能が向上したり怪我の防止になったりするそうです。また、複数のチームと関わることで、子どもの社会性や協調性を育む効果も期待できます。

興本センターでマルチスポーツを

親子フットサル教室

今スポーツをしている方も、これから何かスポーツをしたい方も、興本センターの講座でマルチスポーツをやってみませんか？

興本センターでは、体操や球技、武道など幅広い種目のお子様が参加できる運動系講座を多数開催しています。1回だけのものから、週 1回 1~3カ月連続のものまであるので、ご興味やご都合に合わせてご参加いただけます。お申し込み・お問い合わせをお待ちしております！

2 月 26 日（水）から受付中

親子フットサル体験レッスン in 興本

- 3/22（土）
- **午後 3 時 30 分～4 時 30 分**
- 4 歳～小学 2 年生と保護者
- 中村悦子　¥ 1340 円

小学生フットサル体験レッスン in 興本

- 3/22（土）
- **午後 4 時 50 分～ 5 時 50 分**
- 小学生
- 中村悦子　¥ 670 円

子どもから大人まで一緒に学べる剣舞エクササイズ

- **4/2(水)・16(水)**
- **午後 7 時～ 8 時 30 分**
- 5 歳以上（中学生以下は保護者の送迎が必須）
- 志伝飛龍　¥ 2,000 円 / 全 2 回

強い心身を作ろう「空手教室」

- **4/4 ～ 5/30 の毎週金曜日**
- **午後 6 時 30 分～ 7 時 30 分**
- 小学生以上の方（中学生以下は保護者の送迎が必須）
- 星智　¥ 5,960 円 / 全 9 回

3 月 26 日（水）受付開始

3 歳からの身体づくり運動遊び

- **5/10 ～ 31 の毎週土曜日**
- **午後 2 時～ 3 時**
- 3 歳～就学前の子ども
- 足立区公認スポーツ指導員
- ¥ 2,240円/全4回

親子トランポリン

- **5/13 ～ 6/24 の毎週火曜日**
- **午後 3 時 30 分～ 4 時 30 分**
- 2 歳～就学前の子どもと保護者
- 足立区トランポリン協会
- ¥ 6,090円/全7回

こどもトランポリン

- **5/13 ～ 6/24 の毎週火曜日**
- **午後 4 時 40 分～ 5 時 40 分**
- 5 歳～小学生
- 足立区トランポリン協会
- ¥ 2,660円/全7回

電話・窓口は午前 9 時から、
インターネットは午後 1 時から受付開始

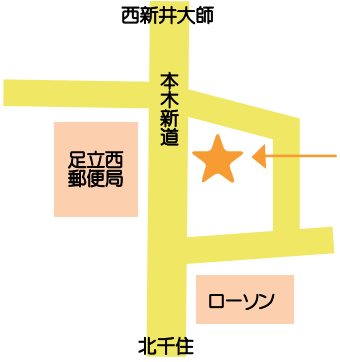
足立区講座予約システム▶

興本イメージキャラクター「おきりん」「オッキー」

足立区を盛り上げる
ニュースにせまる

おきもと探偵団

第18回
～ナマケモノのカフェ～



Instagram

BLACK SLOTH COFFEE
（ブラックスロースコーヒー）

足立区西新井本町5-13-9
営業時間　※定休日木曜
平日:午前7時～午後6時
土日祝:午前11時～午後5時
☎:03-3848-1200

こんにちは！足立区大好き、おきもと探偵団の調査員Ｔです。

探偵団事務所おきりん所長よりナマケモノのカフェを調査せよ！と指令がきました。

ナマケモノのカフェ！？心がときめきそうな事件の予感…さっそく調査します！僕らは興本探偵団！略して、おきたーーーーん！！

BLACK SLOTH COFFEE（ブラックスロースコーヒー）

外観

聞き込み調査をして BLACK SLOTH COFFEE さんへ。店先を眺めまわしていると、ななな、なんと！入口の上に巨大なナマケモノの看板が！だからナマケモノのカフェと言われるのですね。

店長の伊藤さんにお店の特徴を伺ったところ、オーナーバリスタである伊藤さんが世界中のスペシャルティーコーヒーを自ら焙煎・ブレンドし、イタリアから直送のエスプレッソマシーンで抽出する徹底ぶり。

調査員はさっそくブラックスロースラテ（620円税込）を注文。ほんのり甘くて、深みのある味が広がって美味し～い！

オリジナルメニュー「ちゃいすこう」

さらに、沖縄のお菓子ちんすこうをチャイ味にした「ちゃいすこう」（160 円税込）もコーヒーと合うと大人気。足立区のふるさと納税の返礼品にもなっています。

全商品テイクアウトでき、テラス席はペットの同伴も可能です。ぜひ、ペットと、そしてご自宅でも楽しんでください。

人気のちゃいすこうとブラックスロースラテ

オキモトウォーカー読者プレゼント！

店長のご厚意で、右下のクーポンをお店にお持ちいただきドリンク１杯購入の方に、ちゃいすこうを１個プレゼント（先着 1000 名様まで、3/21（金）まで、他のサービスとは併用できません）。

ぜひ、足を運んでみてください！

OKIMOTOWalker クーポン
ちゃいすこう1個
2025/3/21まで

一般

幕が上がる

平田 オリザ／著
講談社

高校最後、本気の挑戦！

演劇部部長になった高校 3 年生のさおり。目標は地区大会を突破して県大会に出場すること。今まで一度も勝てたことがない弱小部だけれど、高校最後の 1 年間を頑張りたい。学生演劇の元有名人を副顧問に迎え、部員たちは演劇の本当のおもしろさを知っていく。泣いて笑って演劇にのめりこんだ高校生たちの物語。

児童

たい焼き総選挙

新井 けいこ／作　いちろう／絵
あかね書房

たい焼きの商品開発にチャレンジ！

小学四年生の拓都は、商店街のたい焼きが大好き。ある日、拓都は店主のアユミさんがぎっくりごしでしばらくお店を休むことを知り、友達の光希、涼とお店を手伝うことにします。商売の難しさや食品ロスを知り、統計も使ってお店を応援する拓都たちの挑戦はうまくいくのでしょうか？

絵本

まかしとき！

くすのき しげのり／作
のし さやか／絵
フレーベル館

はじめてばんごはんづくりにちょうせん！

ななえががっこうからいえにかえると、おばあちゃんがうでにほうたいをまいていた。なんでもおてつだいするときめたななえは、せんたくものをたたんだり、プリンをたべさせてあげたり。そのたびにほめてくれるおばあちゃん。ねているあいだに、ごちそうをつくろうと、あったやさいをぜんぶきったのだけれど…。

イベント

日付・時間　対象　場所　定員　演目

一　般　朗読会

平成５年の開始以来 300 回以上続いている朗読会です。申込不要ですので初めての方もぜひ聴きに来てください。

- **３月１日（土）**
  午後１時 30 分～３時
- 16 歳以上の方
- 第１学習室
- 「おばあちゃんの家」今村 夏子／著
  「エンドロールが始まる」朝井 リョウ／著

親　子　赤ちゃんおはなし会

絵本の読み語りの他、手あそびやパネルシアターも実演します。申込不要ですので親子で楽しんでください♪

- **３月４日（火）・18 日（火）**
  ① 午前 10 時 30 分～ 10 時 50 分
  ② 午前 11 時 10 分～ 11 時 30 分
- ① １歳半～３歳の子どもと保護者
  ② ０歳～１歳半の子どもと保護者
- 教養室（和室）

親　子　おはなし会

和室でゆったりしながら絵本と紙芝居の読み語りをきいてみませんか？ 申込不要で親子で楽しめます。

- **３月 12 日（水）・19 日（水）**
  午後３時 30 分～４時
- 小学生以下の子どもと保護者
- 教養室（和室）

親　子　子ども映画会

むかしばなしやえほんのアニメなどを上映します。申込不要、出入自由ですのでお気軽にご参加ください。

- **３月 30 日（日）**
  午後１時 30 分～２時
- 小学生以下の子どもと保護者
- レクリエーションホール
- 「さかなにはきをつけろ」ほか
  （新きかんしゃトーマス）

わたしのペットを紹介します！コーナー

ロアちゃん

飼い主さん＆ペットのお名前　：Ｔさんちのビビリなロアちゃん

種類：マルチーズ　**年齢：**6歳　**性別：**オス

チャームポイント　：耳の付け根から出る２本のアンテナ、人にくっ付くのが大好き、でも人見知り、目にバッチリアイライン

ひとこと　：ビビリだけど強気な所が家族全員愛おしくて愛してます！！ 世界一かわ～！

オッキーからのひとこと　：チャームポイントのアンテナがとてもキュートだワン

ペット募集中！

ご応募はメールにて受付中！ メールの件名を「OW ペット紹介」とし、本文には以下を記載ください。①飼い主さんのお名前（ペンネーム）と、ペットのお名前 ②種類 ③性別 ④年齢 ⑤チャームポイント ⑥ひとこと

興本図書館メールアドレス　lib-okimoto@tme-adachi.com

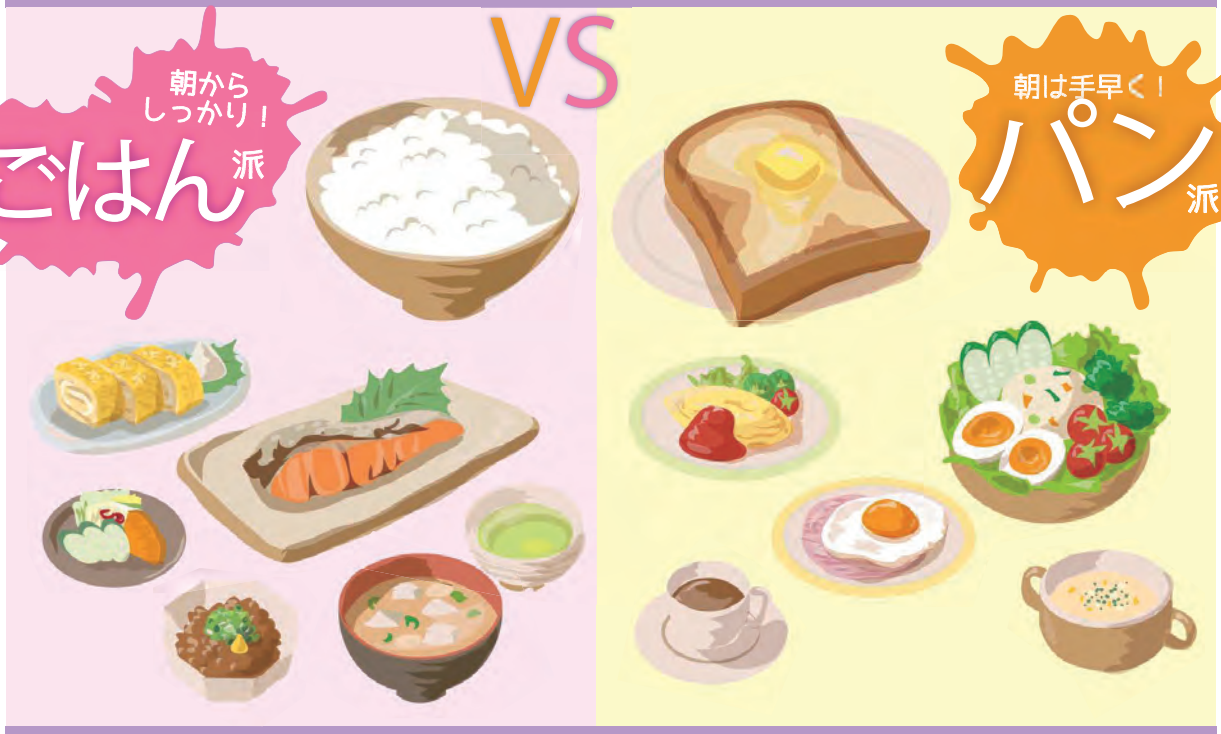
どなたでも

投票イベント　あなたはどっち派？〇〇VS××　がスタート

４月から興本図書館内で新たに投票イベントがはじまります。
毎月異なるテーマを設定し、来館したみなさんに投票をしてもらい多数派を決めてしまおうというイベントです。

＼ ４月の対決テーマはこちら！／

朝食は・・・どっち派？



投票期間：４月１日（火）～４月29日（火）

投票場所：興本図書館内特設コーナー

ごはんやパンに含まれている糖質は、脳や身体を動かすために必要なエネルギーを生み出します。朝からしっかり和食のごはんか、それとも手早く食べることができるパンか、みなさんはどちら派でしょうか？投票をお待ちしております。

また、特設コーナーにはテーマにまつわる関連本の設置や、投票してくれたみなさんからのコメントやおすすめの本も紹介する予定です。詳細は後日、図書館内にてお知らせします。お楽しみに♪
※内容は変更になる可能性があります。

図書館員の自由帳

豆知識、クイズ、体験記など、毎月自由にお届けします！

いざ、聖地巡礼へ

今月は聖地巡礼好きの図書館員Tが担当します。私は本やアニメなどに登場するスポット（聖地）に足を運び、登場人物の気分を味わうことが好きです。そして今回は今年で生誕100年（没後55年）を迎えた三島由紀夫の『金閣寺』の世界を味わってまいりました。

1つ目のスポットは「蹴上インクライン」です。この場所は小説中で、金閣寺の徒弟である溝口（主人公）と鶴川が南禅寺を訪れる道中で登場します。ここは昔貨物や船を運搬するためのケーブルカーとして使われ、現在線路のみが跡地として残り、桜の名所として多くの人に愛されています。

蹴上インクライン

2つ目のスポットは南禅寺三門の楼上です。この場所は先ほどの2人が、これから出陣する士官と士官の子を身ごもった女性との別れの儀式を偶然目にする場所として登場します。また彼らは楼上に向かう最中に急斜面の階段にある低い天井に頭をぶつけるのですが、私も実際に頭をぶつけそうになりました。そして辿り着いた楼上は景色を一望できる素敵な場所であり、作中の2人に思いを馳せることができました。

南禅寺三門の楼上から見た景色

参考にした本

三島由紀夫『金閣寺』（新潮文庫刊）

図書館内特集テーマ 3月

興本図書館に設置しています。
図書館司書のおすすめ本がいっぱいです。
ぜひ、図書館に来て本を手にとってみてね。

一般

- 3月生まれの作家
- 今なら読める！

児童

- 春
- 伝記

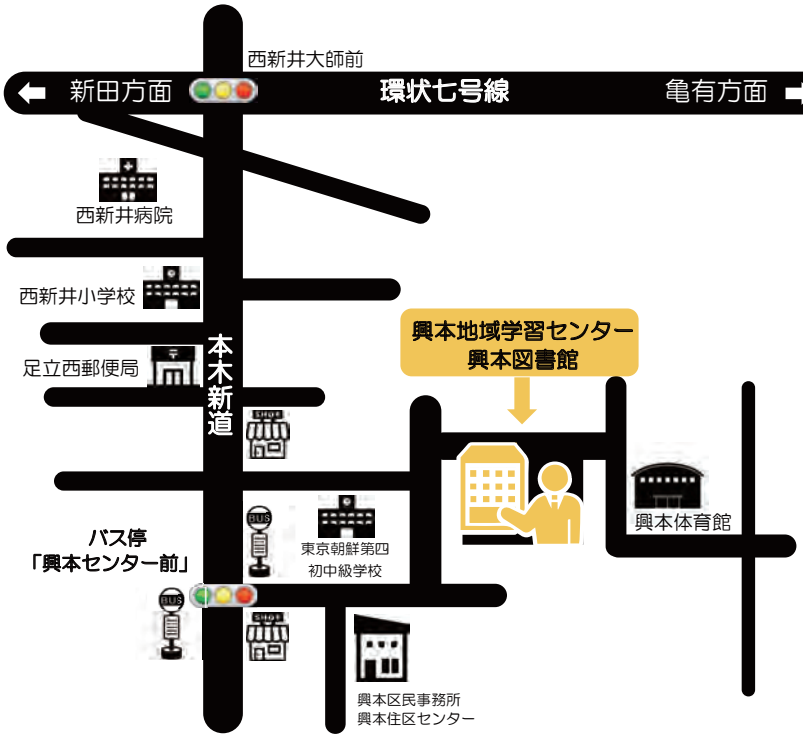
ティーンズ

- 未来
- 手紙

お役立ち

- 常識を学びなおす

興本地域学習センター・図書館へのアクセス



バスをご利用の場合

●北千住駅から・・・のりば「2」
東武バス北 01 系統（北千住駅⇔西新井大師）
「興本センター前」下車 3 分

●大師前駅から・・・のりば「1」
東武バス北 01 系統（北千住駅⇔西新井大師）
「興本センター前」下車 3 分

P 駐車場

●8 台（障がい者優先 1 台含む）
台数に限りがございます。公共交通機関
ご利用のご協力をお願いいたします。

休館日のお知らせ

興本地域学習センター	3 月17 日（月）
興本図書館	3 月17 日（月）・31 日（月）

株式会社ティー・エム・エンタープライズは、安全で清潔な空間と親切で丁寧な
コミュニケーションであなたの「知りたい」「学びたい」「運動したい」を応援します。

各学習センターで、14 センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。

発　行：株式会社ティー・エム・エンタープライズ
発行日：令和 7 年 3 月 1 日
発行所：興本地域学習センター・図書館
〒123-0844　足立区興野 1-18-38

＜お問い合わせ先＞　受付時間：9:00 ～ 20:00
【興本地域学習センター】
TEL：03-3889-0370　FAX：03-3889-9760
E-mail：info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp
【興本図書館】
TEL：03-5650-4991

HP　興本地域学習センター　検索

足立区

SENJU JUKU 400th since 1625

知ると分かる。すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI