

2024

4

No.195

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker



運動したい、その時に!!



▶ トレーニングルームの情報は P.2 へ

トレーニングルームのご利用方法

新規講習の日程が増えます

トレーニングルームを利用するには、まず新規講習を予約し、ご参加いただく必要があります。しかし、興本センターのトレーニングルームは、時期によっては2か月先まで講習の予約が埋まっていることが多々あり、「トレーニングルームを利用したい!」と考えてから実際に利用できるまでにかかなりの時間がかかってしまいました。そこで2024年4月より新規講習の日程を増やすことになり

ました!合わせてトレーニングアドバイスの日程にも変更がございます。講習の空き状況やご予約は窓口・お電話にてお問い合わせください。

持ち物

ご利用料金 300円(※1)・伸縮性のある運動ができる服装・室内用の運動靴・必要であれば汗拭き用タオルやふたのついた飲み物

※1 足立区在住・在勤・在学で70歳以上の方、障がいのある方は無料でご利用いただけます。必ずご住所・生年月日等が分かる証明書をお持ちください。

認定証発行までの流れ

1回目

利用したい館の新規講習を
予約・受講

問診・健康チェック・器具の説明を行いますので必ずご参加ください。

2回目～

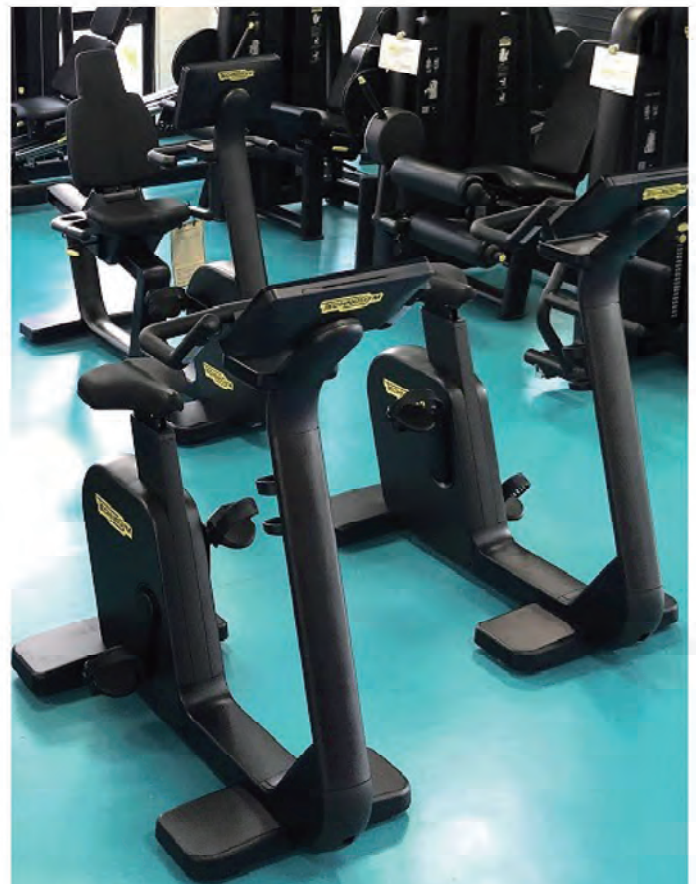
トレーニングアドバイスを
予約・受講

人によって受講回数は変わります。認定証が発行されるまでご参加ください。

認定証発行

他館のトレーニングルームを利用するには?

既存の利用者様にも複数のトレーニングルームを利用されている方は多くいらっしゃいます。認定証が発行されてから、利用したい館のトレーニングアドバイスをご受講ください。その際、お持ちの認定証の裏にその館の利用番号が追加されるので、ご受講の際は認定証をお持ちください。最後にトレーニングルームをご利用された日から1年以上が経過すると、認定証が有効期限切れとなります。認定証の有効期限が切れている方は、新規講習から再度受講していただく必要がありますのでご注意ください。



興本地域学習センタートレーニングルーム

講座案内

■ 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

一般 シニア

クセ字を直そう 大人の硬筆教室「漢字楷書編」



- 📅 4/19～5/24の毎週金曜日
(5/3を除く)
- 🕒 午後1時30分～3時
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 土田恵子
- 💰 3,350円/全5回

ハンディキャップヨガ体験



- 📅 4/20(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

気軽に踊ろう誰でもズンバ

- 📅 4/21(日)・28(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

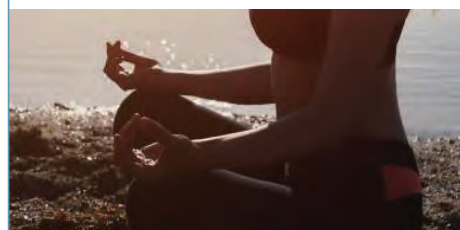
当日受付

ゼロからはじめる 身体すっきりピラティス



- 📅 5/4～25の毎週土曜日
- 🕒 午後4時30分～5時20分
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 megumi
- 💰 3,120円/全4回

夜に向けてのゆったりタイム アロマヨガ



- 📅 5/4～25の毎週土曜日
- 🕒 午後5時45分～6時35分
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 megumi
- 💰 3,120円/全4回

ちょっと慣れてきた太極拳

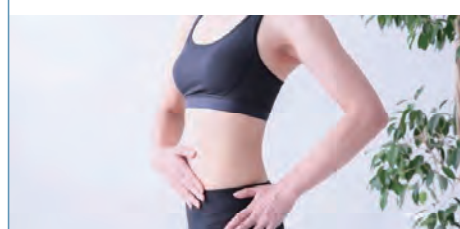
- 📅 5/2～30の毎週木曜日
- 🕒 午前10時30分～正午
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 松本まどか
- 💰 3,350円/全5回

世界とつながる初級英会話



- 📅 5/7～28の毎週火曜日
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 村上愛
- 💰 4,400円/全4回

子連れOK 骨盤調整ピラティス



- 📅 5/8～29の毎週水曜日
- 🕒 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

予約受付開始
3月26日(火)

予約方法

①窓口・電話 午前9時～
午後1時～
②ネット

☎ 03-3889-0370
足立区講座予約システム⇒



子連れOK 体力回復ヨガ



📅 5/9～30の毎週木曜日
🕒 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**

筋肉にアプローチ! 燃焼系ピラティス



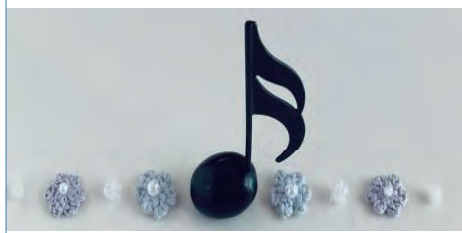
📅 5/9～5/30の毎週木曜日
🕒 午後6時15分～7時15分
👤 16歳以上の方
🎓 megumi
💰 1,000円/1回

大人のためのフルーツ教室B



📅 5/10(金)・17(金)・24(金)
🕒 午前9時45分～10時30分
👤 16歳以上でフルーツをお持ちの方
🎓 上野ひろみ
💰 8,140円/全3回

あれっと思うことが 増えた方に 大人の音楽脳トレ



📅 5/10(金)・17(金)・24(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

日本の美を学ぶ きもの着付け教室



📅 5/11(土)・25(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

興本歴史倶楽部 新一万円札の肖像 「渋沢栄一」の功績



📅 5/18(土)
🕒 午後1時～4時
👤 16歳以上の方
🎓 花畑四季の会
💰 220円/1回

子ども 親子

赤ちゃんの発達を助ける 親子で楽しいふれあい遊び A・B



📅 4/20(土)
🕒 A: 午前10時～10時45分
B: 午前11時～11時45分
👤 A) 2～5カ月の子どもと保護者
B) 6カ月～1歳の子どもと保護者
🎓 石田孝子
💰 900円/1回

妊娠中から知ってよかった! 赤ちゃんの抱っこについて A・B



📅 4/20(土)
🕒 A: 午後1時～2時
B: 午後2時30分～3時30分
👤 妊娠中の方、またはそのご家族者
🎓 石田孝子
💰 880円/1回

子どもから大人まで 一緒に学べる殺陣入門



- 📅 5/1(水)・15(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



- 📅 5/9～30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

親子リトミック



- 📅 5/14(火)・28(火)
- ⌚ 午前11時～11時40分
- 👤 4カ月～1歳の子どもの保護者
- 👩‍🏫 くれっしえんど音楽教室
- 💰 2,020円 / 全2回

親子トランポリン

- 📅 5/14～6/25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

サロン イベント

おもちゃの病院 in 興本



- 📅 4/7(日)
- ⌚ 午後1時～4時
- 👤 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**

こどもトランポリン

- 📅 5/14～6/25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

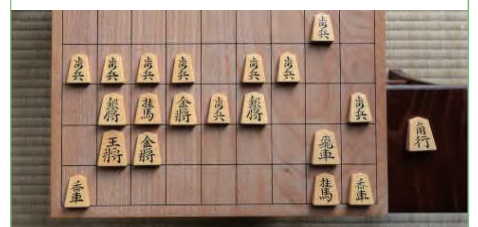
フルーツミニコンサート

- 📅 4/21(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**

昭和の歌 歌声サロン

- 📅 4/21(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**

初心者歓迎 将棋体験



- 📅 5/5(日)・19(日)
- ⌚ 午前9時30分～正午
- 📅 5/13(月)・27(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

サンデーアフタヌーン コンサート

- 📅 4/21(日)
- ⌚ 午後2時～2時30分
- 👤 どなたでも
- 👩‍🏫 アンサンブル結トリオ
- 💰 無料 **申込不要**

ガーデンサロン in 興本

- 📅 4/22(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
- 👩‍🏫 植崎悠也、秋葉健太
- 💰 無料

おすすめ講座

子連れOK講座がリニューアル!

お子様連れでも気兼ねなく

興本センターでは、以前より小さなお子様がいらっしゃる方でも気兼ねなく参加していただきたいと、子連れOKの講座を開催しております。

こちらの講座は、その日のお子様の体調や、ご自身のスケジュールに合わせてご参加していただけるよう、1日ごとにお申込みとなっております、空きがあれば当日の申し込みも可能です!

「ちょっと身体を動かしたいな」と思ったその時に、ぜひお問い合わせください。



託児サービスが復活

コロナ渦で自粛していた託児サービスが復活いたします。対象は3カ月～3歳までのお子様となっております。託児料金は1回880円です。そして、1回託児サービスをご利用いただくと、LINEポイントを1ポイントもらえ、4ポイント貯めると次回の託児料金が1回無料となるサービスが新たに開始!



託児サービスは開催日の一週間前が締切となりますので、ご希望の方はお早めにお申込みください。

運動不足やストレス解消に



4月からは、講座タイトルも一新します!水曜日は「骨盤調整ピラティス」、木曜日は「体力回復ヨガ」となります。

お子様をそばに置きながらでも、お子様を預けておひとりでも気になる方はお気軽にご参加ください。

講師は、整体師やボディケアセラピスト等の資格を持ち、2人の子どものお母さんでもあります。ご参加される方々に寄り添いながら、心安らげるひと時を過ごしていただけたらと思います。

子連れOK 骨盤調整ピラティス

- 📅 5/8～29の毎週水曜日
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

子連れOK 体力回復ヨガ

- 📅 5/9～30の毎週木曜日
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

3/26(火) 電話・窓口は午前9時～、インターネットは午後1時から受付開始

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12回

～名店発見!〇〇〇〇グランプリ金賞～



なかのや

足立区興野1-10-5
興野ハイツ1階

営業時間:10:00～20:00
定休日:水曜日
電話:03-6806-3960

本木新道



プライス

興本センター
図書館

体育館

↓ 土手

こんにちは！興本探偵団調査員 T です。

本木新道から路地に入った場所に、暖簾にシンプルながらおしゃれな和の店構えが。こんなキレイなお店があるなんて、これはニュースの予感…さっそく突撃します！僕らは興本探偵団！略して、おきたーん！



店舗外観

屋ならではのバラエティーに富んだお弁当があります。

オープンから17:00までお弁当のご飯大盛り無料、味噌汁もサービス中(予告なく終了の可能性あり) だったり500円で1ポイントのスタンプカードは、6ポイントごとに割引もあり、何かとお得です。

速報!オキモトウォーカー読者プレゼント

店長のご厚意でオキモトウォーカー読者様にな、なんと！から揚げ1個プレゼント！

右下のクーポンを切り取って、お持ちください。(お1人様につき1枚、先着100名様まで)



ぜひお弁当・お惣菜のお買い物の際に、クーポンを使ってみてね。

興本イメージキャラクター「おきりん」

最高金賞のから揚げ

ここは、お弁当と惣菜屋さんの『なかのや』さん。ずらりとならぶお弁当とお惣菜が、どれも美味しそう…

調査員が発見したのは表彰状！歴代からあげグランプリにて『最高金賞』『金賞』を受賞！そして、店内調理で安心安全な、ほぼ無添加の季節のお惣菜がずらり。



毎朝足立市場に仕入れに向かい、新鮮な食材で調理しているんだって。

興本イメージキャラクター「おっきー」

いざ、ケンティのコク正油から揚げを美食！

ん～～！外はカリ、中はジューシー。漬け込んだ夕れがしみ込んだ大きいから揚げは、食べ応えがあります。さすが『最高金賞』の味！

さらに、から揚げ弁当(600円税込)など、お惣菜



ケンティのコク正油から揚げ (1個120円 / 税込)
写真は盛り付け例です。



@NAKANOKYA

フォローしてね!

Instagramをフォローすると
手作りクッキーの
プレゼントもあります

クーポンは本誌で
ご確認ください





一
般

ツバメ記念日 季節風・春

重松 清／著
文藝春秋



胸の奥が熱くなる春の季節の物語

卒業、入学、就職など春は別れや新たな旅立ちの季節でもあります。上京の時伝えられなかった自分の気持ちを三十年後ポンカンに書いて親の棺に入れた「拝復、ポンカンにて」。通学路にポツンとたたずむ小さなお地蔵さまは毎年春になると桜の花びらで飾られる。頭上には桜の樹はないのに…。「さくら地蔵」他、全12編。是非読んでみてください。



児
童

てんきのいい日は つくしとり

石川 えりこ／さく・え
福音館書店



はるのよろこびをかんじるおはなし

ちえちゃんは、おばあちゃんたちといっしょに、つくしとりにでかけます。かごとおにぎりをもって、じゅんぴばんたんしゅっぱつです！ あたたかなはるのひざしをうけて、みちばたのいきものたちもいきいきとうれしそう。おおきなおうさまつくし、ことしもみつかるかな？



絵
本

たぬきのおやき

井出 幸子／文
菊池 日出夫／絵
福音館書店



はるはみんなでたのしくパーティー

やまのさくらがまんかいになったころ、たぬきのかぞくはことしもパーティーをひらくことにしました。おやきになにをいれようか、おいしいさんさいをとりにいこうと、かぞくははりきっています。おやきのじゅんぴをしていると、いろいろなおともだちがあつまってきて…。食べて歌って、楽しい絵本です。

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♪

- 📅 4月2日(火)・16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)

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きてください。

- 📅 4月6日(土)
- 午後1時30分～3時
- 👤 16歳以上の方
- 📍 第1学習室
- 🎭 「岡本さん」北村 薫/著
「著我(しゃが)」安西 篤子/著

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さいてみませんか？ 申込不要で親子で楽しめます。

- 📅 4月10日(水)・17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、出入り自由ですのでお気軽にご参加ください。

- 📅 4月28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
- 🎭 「ラプンツェル」

わたしのペットを紹介します！コーナー



パンドラくん

飼い主さん & ペットのお名前 : 冬でも元気！さん家のパンドラくん

種類 : 国産オオクワガタ 年齢 : 2歳 性別 : オス

チャームポイント : キュルキュルな目

ひとこと : これからも一緒にたくさん思い出作ろうね！
ありがとう！大好き！

オッキーからのひとこと : 大きなハサミが強そうでカッコいいワン！



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



何者かに本の分類ぶんるいをメチャクチャにされてしまった。犯人さかを捜しだせ！

開催期間かいさいきかん：4月1日（月）～5月12日（日）

対象たいしょう：小学生以上の方

図書館の本についている分類ぶんるいがメチャクチャにされた。そのせいで本がおかしなところに置おかれているぞ。館内にあるあしあとをたどって犯人ほんにんに繋つながるキーワードを本の中から見つけ出せ。

なぞときシートに答えを書いたらカウンターに持ってきてね。

なぞときシートは図書館のカウンターくばで配っています。

ぼくを捕つかまえられるかな？





セロハンテープと本

本を返却していると、たまに見かけるのがセロハンテープでの修理です。文庫本や単行本でも見ますが、特に多いのは絵本。お子様が誤って破いてしまったり、切り取ってしまったりしたページをセロハンテープで貼ってくださったのだと思います。しかし、セロハンテープは経年劣化により本を傷め

てしまうのです。もしもページを破いてしまった、切り取ってしまった場合は現状維持で、切り取りのかけらがある場合は無くさないように、図書館のカウンターまでお持ちください。図書館には修理の道具を色々用意しています。みんなの本を大切に扱いましょう！



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。



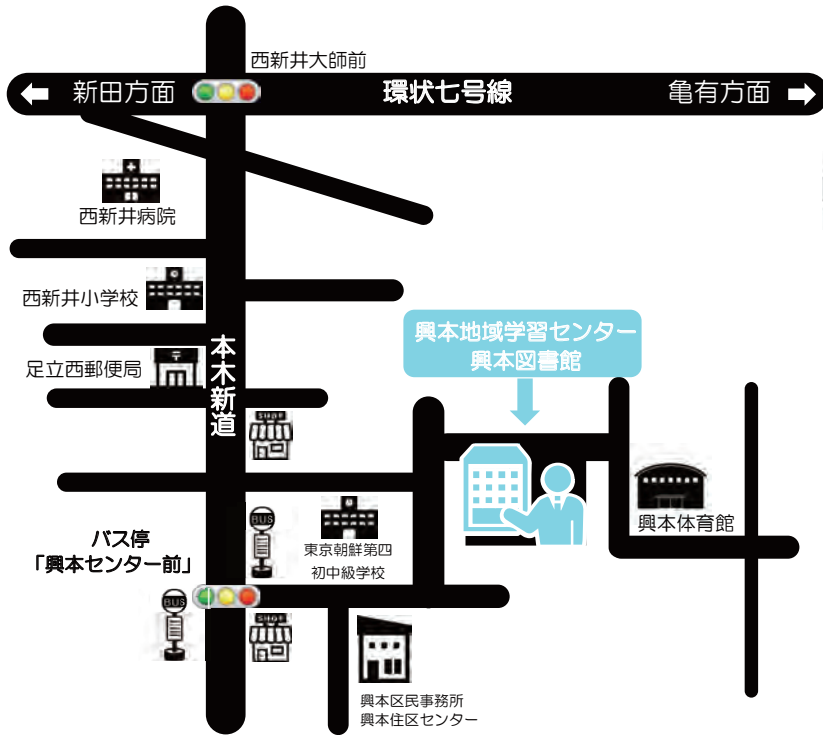
4月生まれの作家
 昨年のお話本

恐竜
 想像上の生物

本を読みたくなる
 希望

新しい趣味

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

4 月 15 日（月）

興本図書館

4 月 15 日（月）・4 月 30 日（火）



興本地域学習センター

検索

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 6 年 4 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



「美しいまち」は「安全なまち」

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区



<お問い合わせ先> 受付時間：9:00 ~ 20:00
TEL：03-3889-0370 FAX：03-3889-9760
E-mail：info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp