

2023
12
No.191

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker



スポーツ広場紹介

～初めての方でも気軽にスポーツ体験～



▶ スポーツ広場の情報は P.2 へ

スポーツ広場紹介

スポーツ広場とは、ちょっと体を動かしてみたい方やこれからスポーツを始めたい方も1回から参加できる指導員付きのスポーツ教室です。当センターでは下記の2種目を開催しています。ぜひ、お気軽にお越しください！

1 ファミリーテニス



カラダづくり・仲間づくり・ストレス解消に





ビーチボールより小ぶりな専用ボールと軽いラケットを使った、気軽に楽しめるテニスに似た室内スポーツです。コート大きさは通常のテニスより狭く、ボールも軽いため、身体への負担が少なく、体力に自信のない方でも楽しめるスポーツです。

和やかな雰囲気を楽しむ

撮影にお邪魔した日は、14名の方が参加されていました。準備体操のあと、くじでチーム分けを行い、休憩を入れながら試合をしていました。笑い声も起こる和やかな雰囲気の中でテニスを楽しんでいました。

初めての方でも、指導者が優しく丁寧に教えます。ラケットは無料でレンタル可能です。お気軽にご参加ください。

ファミリーテニス

-  毎週木曜日 午後1時～3時
※祝日等休みの場合がありますので、センターにお問い合わせ下さい。
-  どなたでも
-  足立区公認 ファミリーテニス指導員会
-  310円（中学生以下は110円）

2 ビーチボールバレー



初心者の方でも気軽に楽しめる





ビーチボールをバドミントンサイズのコートで打ち合うスポーツです。ネットの高さは155cmで、ふわふわのビーチボールを使うので、誰でも思い切りスパイクを打てます。しかも、ボールが当たっても痛くありません。

みんなでボールを追いかけてよう

撮影にお邪魔した日は、準備体操のあとレシーブやトスの練習をして、試合をしていました。笑い声が絶えず、皆さんとても楽しそうにプレーされているのが印象的でした。

どちらの広場もどなたでもご参加いただけます。（ビーチボールバレーのみ中学生以下は保護者同伴）時間までに興本体育館アリーナへお越しください。室内用シューズとスポーツウェアをお持ちください。

ビーチボールバレー

-  毎週木曜日 午後7時～9時
※祝日等休みの場合がありますので、センターにお問い合わせ下さい。
-  どなたでも
-  足立区 ビーチボールバレー連盟
-  310円
（中学生以下は110円 / 保護者の付き添い必須）

講座案内

一般 シニア

気軽に踊ろう誰でもズンバ

- 📅 12/10(日)・17(日)・24(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
- 💰 810円/1回

当日受付

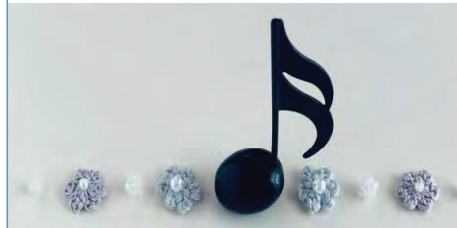
ハンディキャップヨガ体験



- 📅 12/16(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

あれっと思うことが 増えた方に 大人の音楽脳トレ



- 📅 1/5(金)・12(金)・19(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

はじめての太極拳教室



- 📅 1/5～3/22の毎週金曜日
(2/23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

ゼロからはじめる 身体すっきりピラティス

- 📅 1/6～27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

- 📅 1/6～27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

大人のための クラシックバレエ教室 「初級編」・「中級編」



- 📅 1/7～28の毎週日曜日
- 🕒 初級編:午後6時45分～7時45分
中級編:午後8時～9時
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 megumi
- 💰 3,560円/全4回

癒やしのヨーガ

- 📅 1/9～3/26の毎週火曜日
- 🕒 午後3時30分～4時40分
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 佐久間 順子
- 💰 6,720円/全12回

子連れOK ピラティスエクササイズ& 美容リンパケア

- 📅 1/10(水)・17(水)
- 🕒 午前10時～11時
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 ナオコ
- 💰 890円/1回

子連れOK ヨガ&シェイプアップ トレーニング

- 📅 1/11(木)・18(木)・25(木)
- 🕒 午前10時～11時15分
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 ナオコ
- 💰 890円/1回

日本の美を学ぶ きもの着付け教室

- 📅 1/13(土)・27(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

世界とつながる初級英会話

- 📅 1/13(土)・20(土)・27(土)
- 🕒 午後2時50分～3時50分
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 村上愛
- 💰 3,300円/全3回

プロが教えるバイオリン はじめて教室B

- 📅 1/13・27、2/3・17、3/2・16の
いずれも土曜日
- 🕒 午後6時～6時50分
- 👤 16歳以上の方 🎓 荒川奈月
- 💰 16,500円/全6回

社交ダンスによる 姿勢改善メンテナンス

📅 1/14(日)
 ⌚ 午前10時30分～11時30分
 👤 16歳以上の方
 🎓 長谷川政義
 💰 890円/全1回

横笛ファイフ 「初心者用フルート」教室

📅 1/17～3/13の毎週水曜日
 (1/24、2/7・21、3/6を除く)
 ⌚ 午前10時30分～11時15分
 👤 16歳以上の方 🎓 上野ひろみ
 💰 7,810円/全5回

実生活に活かせる 美文字のコツ「漢字行書編」

📅 1/19～2/9の毎週金曜日
 ⌚ 午後1時30分～3時
 👤 16歳以上の方
 🎓 土田恵子
 💰 2,680円/全4回

リラックスヨガ

📅 1/22～3/25の毎週月曜日
 (2/12・19、3/18を除く)
 ⌚ 午後1時30分～2時40分
 👤 16歳以上の方
 🎓 佐久間順子
 💰 3,920円/全7回

元気活力アップ体操

📅 1/22～3/25の毎週月曜日
 (2/12・19、3/18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
 💰 3,150円/全7回

夜のピアノ教室「初級編」

📅 1/22～3/25の毎週月曜日
 (2/12・19、3/18を除く)
 ⌚ 午後8時～9時
 👤 16歳以上の方 🎓 上田昌代
 💰 9,020円/全7回

子ども 親子

お風呂で楽しもう！ 香るバスボム作り

📅 12/16(土)
 ⌚ 午後1時30分～3時
 👤 小学生と保護者
 🎓 齊藤美里
 💰 1,430円/1回



当日受付

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



📅 12/17(日)
 ⌚ 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歳の子どものと保護者
 🎓 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



📅 12/17(日)
 ⌚ 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

親子フットサル 体験レッスン in 興本 ブックトーク付き

📅 12/23(土)
 ⌚ 午後3時30分～4時30分
 👤 4歳～小学2年生と保護者
 🎓 小倉勇
 💰 1,340円/1回



親子リトミック



📅 土曜クラス: 1/6(土)・20(土)
 火曜クラス: 1/9(火)・23(火)
 ⌚ 午前9時40分～10時20分
 👤 4カ月～1歳の子どものと保護者
 🎓 くれっしえんど音楽教室
 💰 各2,020円/全2回

チアダンス「キッズ編」 体験教室



📅 1/10～3/27の毎週水曜日
 ⌚ 午後4時～4時50分
 👤 4歳～小学1年生
 🎓 堀内沙恵
 💰 11,980円/全12回

小学生フットサル 体験レッスン in 興本

📅 12/23(土)
 ⌚ 午後4時50分～5時50分
 👤 小学1～4年生
 🎓 小倉勇
 💰 670円/1回

予約受付開始
11月26日(日)

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⇒



みんなで楽しく
子どもクラシック
バレエ教室A・B



- 📅 1/11(木)・18(木)・25(木)
- 🕒 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
- 💰 2,670円 / 全3回

英語大好きキッズになろう！
小学生編



- 📅 1/13(土)・20(土)・27(土)
- 🕒 午後1時30分～2時30分
- 👤 小学生
- 🎓 村上愛
- 💰 3,300円 / 全3回

プロが教えるバイオリン
はじめて教室A



- 📅 1/13・27、2/3・17、3/2・16の
いずれも土曜日
- 🕒 午後5時～5時50分
- 👤 小学生
- 🎓 荒川奈月
- 💰 16,500円 / 全6回

親子トランポリン

- 📅 1/16～2/27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

- 📅 1/16～2/27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



おもちゃの病院 in 興本

- 📅 12/3(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

サンデー アフタヌーン
コンサート

- 📅 12/3(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

初心者歓迎 親子で将棋体験
ブックトーク付き

- 📅 12/10(日)
- 🕒 午前9時30分～正午
- 👤 5歳～小学生と保護者
- 🎓 佐藤秀幸
- 💰 440円 / 1回



フルーツミニコンサート
クリスマスのブックトーク付き

- 📅 12/17(日)
- 🕒 午前10時30分～11時
- 👤 どなたでも
- 🎓 上野ひろみ
- 💰 無料

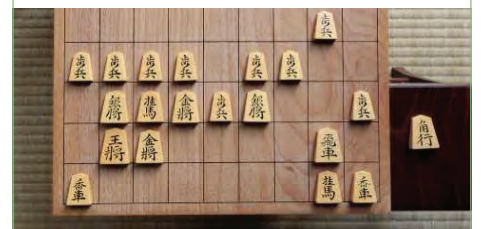
申込不要

ガーデンサロン in 興本



- 📅 12月25日(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
- 🎓 檜崎悠也、秋葉健太
- 💰 無料

初心者歓迎 将棋体験



- 📅 1/7(日)・21(日)
- 🕒 午前9時30分～正午
- 📅 1/22(月)・29(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

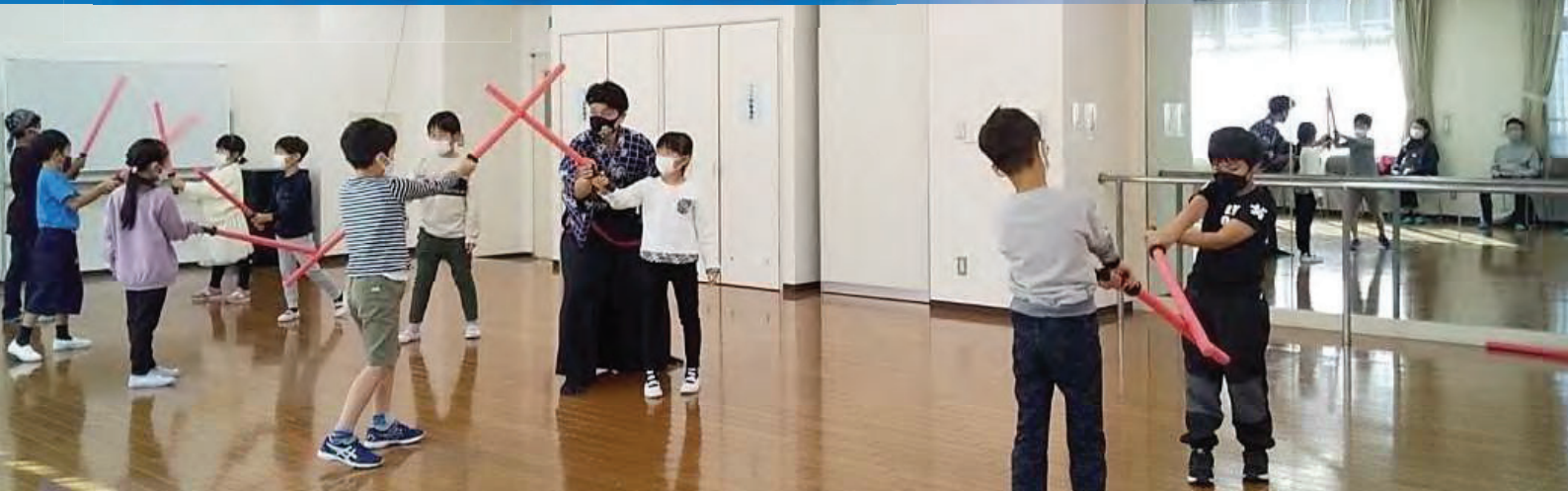
昭和の歌 歌声サロン

- 📅 12/17(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

当日受付

おすすめ講座

子どもから大人まで一緒に学べる殺陣入門



興本センターでは初! 殺陣入門

皆さま、「殺陣(たて)」という言葉をご存じでしょうか。「殺陣」とは舞台や映画などの時代劇の立ち回り(チャンバラ)と言われるものです。今回ご紹介するのは、興本センターでは初めての開催となる「子どもから大人まで一緒に学べる殺陣入門」です。殺陣や日本舞踊など様々な演舞・体験講座を中心に国内外で幅広く活動をされているエンターテイメント団体「志伝流」を講師に迎え、初心者から参加できる殺陣講座を1月より毎月2日制で開催します。

「志伝流」は代表の地元足立区から刀を通して、日本の美・心・人との繋がりをお伝えし、足立区のイベントにも多数出演しております。

家族みんなで学べる

こちらの講座は月ごとの募集となりますので、ご予約に合わせてお申し込みください。また5歳から参加できるので、兄弟姉妹や親子で、ご家族そろっての参加が可能です。ご年齢や習熟度によって、スポンジの刀や模造刀を使用して練習します。

殺陣をよく知らないけれど体験してみたい、という方でも歓迎です。複数の講師が安全に配慮して指導にあたりますので、まったくの初

心者でも気軽にご参加いただけます。時代劇が好きな方、日本文化を学びたい方のご参加も大歓迎です。

「志伝流」について知りたい! という方は下記HPをご覧ください。

公式HP



子どもから大人まで 一緒に学べる 殺陣入門

- 📅 1月10日(水)・17日(水)
- 🕒 午後7時~8時30分
- 👤 5歳以上の方 ※
- 🏠 志伝飛龍(志伝流代表)
- 💰 2,000円/全2回



団体代表の志伝飛龍氏

11/26(日) 電話・窓口は午前9時~、インターネットは午後1時から受付開始いたします。

※夜間に開催するため、参加者が中学生以下の場合は保護者の送迎をお願いいたします。

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8回

～マルシェで応援!児童養護施設 クリスマス・ヴィレッジ～



こんにちは、おきもと探偵団調査員Tです。
クリスマスがだんだん近づいて、肌寒くなった朝。布団からなかなか出られません…

しかし、心がぼかぼかになるニュースが届きました!

第3回ヴィレッジマルシェ開催

足立区にはクリスマス・ヴィレッジという、「児童養護施設」「子育て短期支援事業(こどもショートステイ)」の、2つの児童福祉事業を行なう施設があります。そこで、マルシェが開催されることになりました。

このマルシェでは、施設の子どもたちが社会経験をつめるよう、物品販売のお手伝いや、ダンスパフォーマンスの披露が予定されており、子どもたちの活躍を見ることが出来ます。多くの方にご来場いただくことが子どもたちの成長につながります。ぜひご参加ください。



おにぎり・おにぎり弁当販売の「にぎりむすび」は午前11時からの販売です。



バザー品の販売もあるらしいワン!

興本イメージキャラクター「オッキー」

そして、多くの地元企業が賛同し、出店に協力をしています。

ぜひお買い物して、ダンスを観て、ゲームをして、ちょっと早いクリスマスに参加してくださいね。



「ホーエイプラス/OHAKO」のゲームもあります。

ヴィレッジマルシェ

日時:12月10日(日)午前10時-午後3時

予約不要・入場無料・入退場自由

雨天中止

(開催日2日前の12月8日(金)に判断)

【出店協力】(敬称略)

無印良品ルミネ北千住店、生鮮市場ヤオシチ、MORETHAN BAKERY、にぎりむすび、KIMONO工房奏、プメリノ、すのすの、ホーエイプラス/OHAKO、子ども食堂たべるば

足立区を盛り上げるニュースを大募集

✉ info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp

イベントやお店、ほのぼのする出来事など地域を盛り上げるニュースを広く募集しています。①お名前②ご連絡先③情報内容を記入の上、興本地域学習センター窓口もしくはメールにてお知らせください。メールの場合は、件名に「おきもと探偵団情報」と記載ください。

なお発行月や目的にそぐわない等、ご希望に添えない場合もございますので、予めご了承ください。



誰かの幸せを祈りたくなる クリスマスの物語

梨央は絶体絶命の窮地に陥っていた。二歳の息子を抱えて必死にその場を逃げ出すが…。「一人では無理がある」(伊坂 幸太郎／著) 12月25日に赤い服の老人が土を詰めた靴下で襲ってくる。その謎の風習について、ヨシダは同僚に自分の推理を披露する。「柵と太陽」(恩田 陸／著) 江戸時代から現代の東京にタイムスリップしてしまった2人。彼らを助けたのは…。「荒野の果てに」(三浦 しをん／著)

6人の作家によるクリスマスが舞台のアンソロジー。不思議な話や少しホラーな話、おかしい話など、様々な物語がクリスマスムードを盛り上げてくれます。



一般

X'mas Stories

一年でいちばん奇跡が起きる日

朝井 リョウ・あさの あつこ・伊坂 幸太郎・
恩田 陸・白河 三兎・三浦 しをん／著
新潮文庫



こちらのバーコードから
本の予約ができます。

サンタのクリスマスはドタバタ!

サンタはクリスマス、こびとたちにみおくられプレゼントをとどけにいけます。サンタがやねにトナカイをとめると、ソリからおちてはなをぶつけてしまいました。そのひょうしに、アンテナをまげてしまいます。そのごもサンタはクリスマスツリーをたおしたりソファをこわしたり、ドタバタとたいへんです。サンタはぶじにプレゼントをおいていけるのでしょうか?

サンタといえばしずかにプレゼントをとどけるイメージですが、このえほんのようなサンタがいてもおもしろいですね。ないしょでついてきたこびとがサンタのドタバタをフォローしているすがたもみどころです。



児童

ドタバタ・クリスマス

スティーヴン・クロール／作
トミー・デ・パオラ／絵
岸田 衿子／訳 好学社



こちらのバーコードから
本の予約ができます。

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。

- 📅 12月2日(土)
午後1時30分～3時
- 👤 16歳以上の方
- 📍 第1学習室
- 🎭 「いつか、猫になった日」赤川 次郎 / 著
「鶴の家」安房 直子 / 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♪

- 📅 12月5日(火)・19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。

- 📅 12月13日(水)・20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 親子で楽しむ映画会 ～プチおはなし会付き～



クリスマスにちなんだアニメ映画の上映と絵本の読み語りをを行います。申込不要、出入自由です。

- 📅 12月24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
- 🎭 ウォルト・ディズニー制作の名作アニメ集「サンタのおもちゃ工房」の上映とクリスマス絵本の読み語り

わたしのペットを紹介します！コーナー




飼い主さん & ペットのお名前 : ポメラニアン大好きさんちのシュガー

種類 : ポメラニアン 性別 : オス 年齢 : 6歳

チャームポイント : ふわふわの毛とまんまるお目々

ひとこと : うちのアイドル犬シュガーです。お散歩大好き友達大好き毎日3回お散歩。雨でも雪でも元気にお散歩してます。ちょっとビビリかな。皆さん会った時は声をかけてください！

オッキーからのひとこと  : 目がとても愛くるしいワン！

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



本のお楽しみ袋



12月1日（金）～無くなり次第終了

毎年、大変好評いただいているイベント
「本のお楽しみ袋」が始まります！

袋の中にはテーマに沿った本が2～3冊入っています。どんな本が入っているかは中を見てからの楽しみ♪ 今まで手に取ってこなかった本とめぐり会えるかもしれません。

ぜひ借りてみてください。

種類はこども向けと大人向けの2種類あるワン



年末年始の図書館の休館

足立区の図書館は全館、下記の期間休館いたします。

大変ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

	12/28(木)	12/29(金)～1/3(水)	1/4(木)
図書館	午前9時～ 午後5時まで	休館	午前9時～ 午後5時まで
ブックポスト	午後5時まで	閉鎖	午前9時～

冬の果物といえば…

今月は、食べることが好きな図書館員 K が担当します。秋から冬にかけて街中の柿の木にたくさんの実がなっているのを見かけます。あれは柿の木だったのかと認識し直し、さらに甘柿か、渋柿かとか、昔話の中でサルがカニに投げたのはどっちだったのか、など柿の木を見ながら考えてしまうのは私だけでしょうか。柿は物語にもよく出てくるとても馴染みの深い果物ですね。友達からいただくことも多い柿ですが、



皆さんはどんな食べ方をしていますか。

柿はそのまま皮をむいて食べるのももちろんおいしいのですが、目先を変えてお菓子や



柿とクリームチーズの生ハムロール



柿のマフィン

料理の素材として調理してみました。

年末に向かって集まりの多くなる季節に作ってみてはいかがでしょうか。

おすすめ本

「NHK 趣味の園芸 12か月栽培ナビ⑭ カキ」
三輪 正幸／著 NHK 出版
柿のことをもっと知りたい人向け。柿の種類の多さに感動します。

「柿のお菓子づくり」
今井 ようこ 藤沢 かえで／著
誠文堂新光社
柿のレシピが満載です！



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。



年末年始

ミステリ



ぽかぽか

ゆき



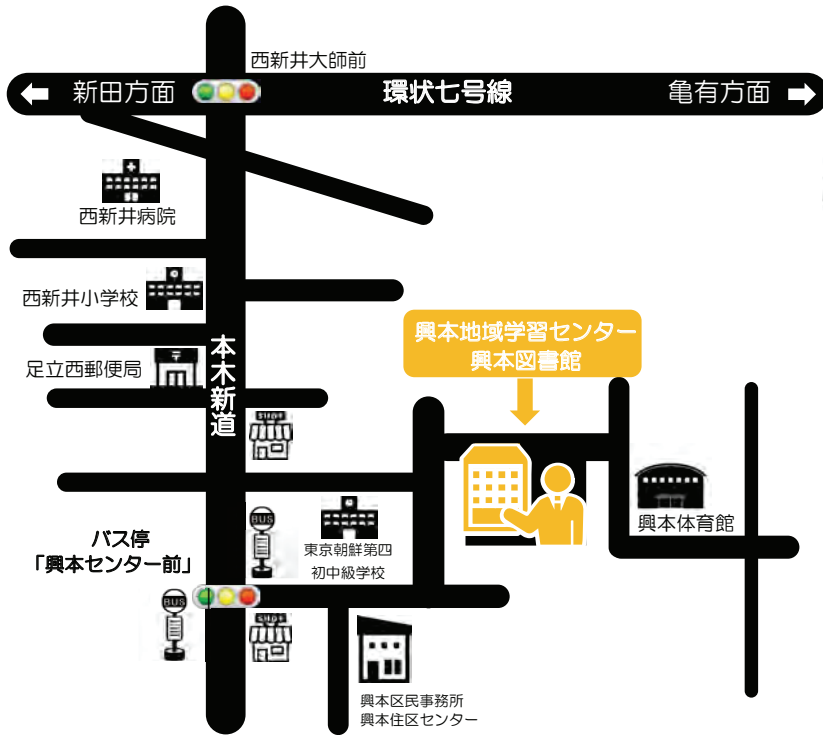
偉人

旅



掃除

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・図書館 12 月 18 日（月）

年末年始全館休館日 ※12/28（木）・1/4（木）の窓口は 17 時まで

令和 5 年 12 月 29 日（金）～令和 6 年 1 月 3 日（水）



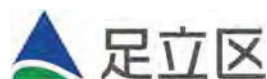
興本地域学習センター

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 5 年 12 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



AED
設置しています

<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