

ハ 十 ハ 夕

2024

フ レ ン ス

2

サークルに参加  
してみませんか



花畑地域学習センター  
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.131 2024.2

趣味を見つけてみませんか・・・2	ばく増しで健康増進!.....3
イチオシ講座の紹介.....4	サロンの紹介・ピオトープ.....5
講座情報・教室情報.....6～7	図書館だより.....8～10
花畑センターのお知らせ.....11	SNSのお知らせ・アクセス.....12

表紙：趣味を見つけてみませんか、詳細は2ページをご覧ください。

## 花畑地域学習センターで趣味を見つけてみませんか

### 新しい趣味を新しい仲間と

まだまだ寒い季節が続いていますが、春に向けて新しい趣味を見つけてみたいなどお考えの方はいらっしゃるいませんか？花畑地域学習センターには体育館や学習施設を使用して活動している「サークル」がたくさんあります。

最後に体育館でスポーツをしたのはいつでしょうか。学生の時以来という方も多いのでは。運動で仲間と一緒に汗を流したり、作品を作り上げたり。新しい趣味を新しい仲間と始めてみませんか。



いろんなサークルがあります！



### topics

#### 花畑地域学習センターのサークル

花畑地域学習センターでは登録団体として 40 以上のサークルが定期的に活動しています。語学や陶芸、合唱といった文化系のサークルや、バレーボールやバドミントン、新体操など運動系のサークルまで様々です。

もし気になるサークルがあったり、こんなことをやってみたいというご要望があれば当センター窓口までお問い合わせください。



#### サークル体験も開催します

サークル参加といっても、突然サークルに参加するのはドキドキするもの。気軽にサークルの雰囲気を感じられる、サークル体験も開催しています。

どんな方たちが所属しているのか、活動内容は自分とあっているか、まずはサークル体験へのご参加もお待ちしています。

どんなサークルがあるか知りたいという方は、センター窓口までお問い合わせください。皆さまの学習を精一杯サポートさせていただきます！



花畑地域学習センターのサークル詳細は受付まで！

#### 大人のトランポリンサークル体験

トランポリンのサークル体験です。爽快な体験ができます。



📅 2/26 (月)・3/11 (月)

🕒 午前 10 時～ 11 時

💰 1 回 150 円 👤 各 5 人

🏠 登録団体  
「美世女トランポリンクラブ」

※ 16 歳～ 60 歳までの女性

※ どちらか 1 日だけの参加となります

2月は「ぱく増し」強化月間です！

# ぱく増して 健康増進！

肉も魚も美味しく食べよう  
「ぱく増し」で元気維持！

肉や魚、卵や豆腐といったたんぱく質が多い食材を意識して摂取していますか？骨を丈夫にしたり、筋肉を維持したり、体にとって欠かせないたんぱく質ですが、厚生労働省の調査によると、現代人はたんぱく質がしっかりと摂取できていないとの結果がでています。

そこで、足立区ではたん「ぱく」質を多く含む食品を普段の食事に「増し」て摂る、「ぱく増し」事業を令和5年から始めました。

65歳以上の方向けの  
キャンペーンも始まっています

65歳以上の方を対象に、ぱく増し事業のアンケートに回答すると抽選でお肉やホタテなどが当たるキャンペーンを実施中です。

お得なキャンペーンも使いながら、たんぱく質を美味しく摂ってみませんか？

足立区在住の65歳以上の方へ

アンケートに回答して商品を当てよう



二次元コードから区のホームページ専用フォーム  
に必要事項を入力

当選者への商品発送は3月を予定しています。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

ハガキ付き応募用紙は地域学習センターや地域包括支援センター等で配布しています。

応募はこちら



1/26 金  
受付開始



＼ イチオシ講座の紹介 ／

姿勢も字も美しく

字が綺麗になるペン字書道教室



手書きの暖かさは  
いつになっても  
いいものですね！

姿勢もよくなり、字もうまくなり  
ます。この機会にぜひ参加  
してみてください！



## 姿勢を正し、集中して取り組む時間をつくりませんか

忙しい毎日で気づけば背中が丸まって悪い姿勢に。バタバタして心に余裕がない。そんなときは月に2回のペン字教室で背筋を伸ばして、集中して取り組む時間をつくりませんか？

教室では主に筆ペンを使用します。先生のお手本を見て学び、書いて学ぶ。1時間のお教室ですが、心もすっきりしますよ。

新規参加の方には受講時に筆ペンと下敷きをお渡しします。

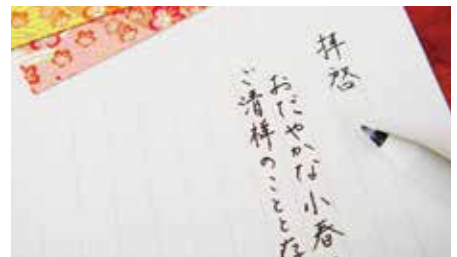
## 長く続けられる趣味を見つけない方にもおすすめ

パソコンやスマートフォンの普及で字を書く機会が減っていますが、まったく書かないことはないと思います。ふとした場面で字を書くときに、整った字が書けたら気分が上がるかも？

一朝一夕には変わらなくても、少しずつ長く続けてあなただけの筆跡を作りあげていきましょう。

## 字が綺麗なる ペン字書道教室

ボールペンや筆ペン、つけペンなどを活用してテーマに沿った文字を練習します。



📅 3/7 (木)・21 (木) -2日制-

🕒 午後7時30分～8時30分

💰 1,380円 👤 20人

👤 伊藤紫扇

※ 継続参加の方は1,180円

## topics!

### 綺麗な字が書けるメリット

- ・良い印象を与えることができる
- ・人間関係が深まったり、新しい出会いにつながる
- ・手書きすることで記憶力がよくなる
- ・頭がすっきりし、リラックス効果が期待できる
- ・自分に自信がつく

新規参加の方には  
受講時に筆ペンと下敷きを  
お渡しします。



- 当日に参加が出来ます -  
**サロン・イベントのお知らせ**

**一緒に楽しみ癒される花壇  
 ボランティア活動しよう**

植栽計画を立てて土づくり  
 など、初心者の方でも気軽  
 に楽しめます。

- 📅 2/6～27の毎週火曜日
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 無料      👤 各10人
- 👤 栗本 恵美子



**さんさんストレッチ**

介護予防を目的とした柔軟  
 体操等の筋力トレーニング  
 を行います。

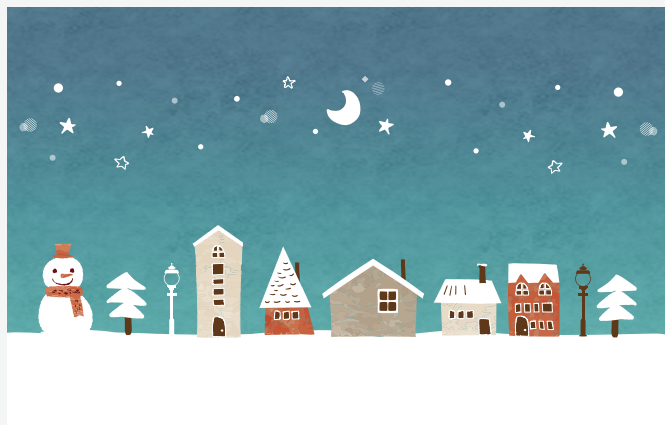
- 📅 2/6 (火)・20 (火)
- 🕒 午後1時～2時30分
- 💰 300円      👤 20人
- 👤 内田 恵美子
- ※ 65歳以上の方



**花畑おもちゃ病院**

こわれた「おもちゃ」を基本無料で  
 修理します。

- 📅 2/23 (金・祝)
- 🕒 午後1時～4時
- 💰 無料      👤 なし      どなたでも
- 👤 あだちトイ・ドクターズ
- ※ 修理内容によっては部品代が必要です



〒121-0061 足立区花畑 8-2-2

🌐 <https://ces-net.jp/biotop/>      ☎ 03-3884-1021

✉ [bio-park@ces-net.jp](mailto:bio-park@ces-net.jp)      📠 03-3884-1041

**ヨシでつり下げチャイム作り**

ヨシを使って、自分だけのつり下げ  
 チャイムを作ろう。



**当日申込**

- 📅 2/4 (日)
- 🕒 午前10時～11時  
午後2時～3時
- 💰 100円
- 👤 各10人 (先着順)      どなたでも

- ※ 就学前の子どもは保護者の申込も必要。
- ※ イベントの受付は、あやせ川清流館にて午前9時から参加証の配布を開始します。

**ドロバチハウスを作ろう**

竹筒を使ったドロバチの巣を観察し、  
 新しい巣を設置しよう。



**当日申込**

- 📅 2/11 (日祝)
- 🕒 午前10時～11時  
午後2時～3時
- 💰 無料
- 👤 各10人 (先着順)      どなたでも

- ※ 就学前の子どもは保護者の申込も必要。
- ※ イベントの受付は、あやせ川清流館にて午前9時から参加証の配布を開始します。

**自然のあそび屋台**

「カマキリのたまごさがし」、「虫めがね  
 で春の草花さがし」の2つのプログラム  
 から、好きなものを選んで挑戦しよう！



**申込不要**

- 📅 2/12 (月休)・23 (金祝)・25 (日)
- 🕒 午後2時～2時30分
- 💰 無料
- 👤 なし      どなたでも
- 📍 うき島池デッキ横集合

- ※ 就学前の子どもは保護者の参加も必要。
- ※ イベントの受付は不要。当日直接会場へお越しください。
- ※ 雨天の場合は、別のプログラムに変更し、あやせ川清流館で行います。



## 子ども・親子

### 幼児向け感性を刺激する 楽しい工作&絵画教室

絵画をベースにしなが、毎回異なるテーマの作品をつくりま。



📅 3/7(木)・14(木)・21(木) -3日制-

🕒 午後3時30分～4時30分

💰 1,440円 👤 15人

🎓 石峰 恭子

※ 3歳～就学前の子ども

### 楽しみながら 全集中コーディネーション

筋肉を動かすといった一連過程をスムーズに行う能力を高めるための運動教室です。



📅 3/7(木)・14(木)・21(木) -3日制-

🕒 A: 午後4時15分～5時  
B: 午後5時15分～6時

💰 1,680円 👤 各20人

🎓 (一社) コーチングバリュー協会

※ A: 3歳～小学2年生  
B: 小学3～6年生

### 小学生向け創作をのびのび 楽しむ絵画造形美術教室

絵画をベースにしなが、毎回異なるテーマの作品をつくりま。



📅 3/7(木)・14(木)・21(木) -3日制-

🕒 午後4時30分～5時30分

💰 1,440円 👤 15人

🎓 石峰 恭子

※ 小学生

### 優しいぬくもりでスキンシップ ベビーマッサージ教室

ベビーマッサージを通してお子様に触れてコミュニケーションをとります。



📅 3/20(水・祝)

🕒 午前10時30分～正午

💰 1,130円 👤 5組

🎓 石田 理佳

※ 2カ月～1歳未満の子どもと保護者

### 運動紙芝居と立体ブロックで 脳力アップ

目・手・脳を使い論理的思考、想像力などの向上を図ります。



📅 3/22(金)

🕒 午後4時30分～5時30分

💰 800円 👤 10人

🎓 (一社) コーチングバリュー協会

※ 3歳～小学生

## 花畑地域学習センターのホームページ

施設の利用方法や基本情報、フレンズのバックナンバーを配信しています。ソーシャルメディアを活用し、情報をお届け！



ホームページ

ソーシャルメディアも  
活用中！

X(旧Twitter) Facebook  
YouTube LINE

※詳細は12ページをご覧ください。

## 1/26(金)から 受付開始

📞 AM9:00～  
03-3850-2618

📺 PM1:00～



Facebook



## 一般・シニア

### 歌って楽しく健康に 「うたごえ仲間」

参加者同士、一緒に楽しく唄う教室です。



- 📅 2/13 (火)・27 (火)
- 🕒 午後2時50分～4時30分
- 💰 1回300円    👤 各40人
- 🏠 うたごえ仲間実行委員会
- ※ どなたでも
- ※ 受講料は当日支払いです

### 大人の トランポリンサークル体験

トランポリンのサークル体験です。爽快な体験ができます。



- 📅 2/26 (月)・3/11 (月)
- 🕒 午前10時～11時
- 💰 1回150円    👤 各5人
- 🏠 登録団体  
「美少女トランポリンクラブ」
- ※ 16歳～60歳までの女性

### 大人の私でも楽しめる 優しい塗り絵広場

指先が器用で表現力も豊かな大人だからこそ楽しめるぬり絵の広場です。



- 📅 2/27 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 600円    👤 20人
- 🏠 石峰 恭子

### 大人のための絵本サロン

参加者がお気に入りの絵本を持ち寄り、順に紹介します。



- 📅 2/27 (火)
- 🕒 午後2時～3時30分
- 💰 無料    👤 10人
- 🏠 図書館スタッフ

### 大人からはじめるクラシック バレエ教室【初級・中級】

楽しいレッスンを通して、しなやかに健康な身体をつくります。



- 📅 3/2～23の毎週土曜日    -4日制-
- 🕒 初級：午前10時30分～11時30分  
中級：午前11時40分～午後0時40分
- 💰 3,560円    👤 各16人
- 🏠 清水 あゆみ
- ※ 16歳以上の女性

### 字が綺麗になる ペン字書道教室

ボールペンや筆ペン、つけペンなどを活用してテーマに沿った文字を練習します。



- 📅 3/7 (木)・21 (木)    -2日制-
- 🕒 午後7時30分～8時30分
- 💰 1,380円    👤 20人
- 🏠 伊藤 紫扇
- ※ 継続参加の方は1,180円

### ユーモア川柳

ユーモアあふれる川柳を創りながら仲間と交流を図ります。



- 📅 3/10 (日)
- 🕒 午後1時30分～4時
- 💰 1,000円    👤 20人
- 🏠 見川 文雄

### 講座・イベントについて

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



荒天やその他の事情により当センターが主催するイベントや講座事業などが中止や延期となる場合がございます。



## 大人のための絵本サロン

参加者がお気に入りの絵本を持ち寄り、順に紹介します。気に入っている点やその絵本にまつわるご自身のエピソード、読み語りをした時の反応などを話し合います。

- 📅 2/27 (火)  
午後2時～3時30分
- 👤 10人
- 📍 花畑地域学習センター2階  
教養室
- 📞 各センター電話・窓口または  
インターネットで事前申込

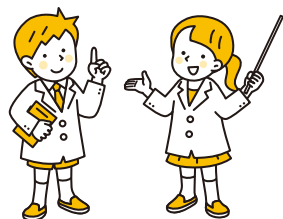


### おはなし美術館

足立区立渚江第一小学校の2年生が読んだ物語をテーマに描いた作品を展示します。



- 📅 1/16 (火)～3/17 (日)
- 📍 花畑図書館
- 💰 無料



### こどもえいが会

図書館にある大きなスクリーンでみんなといっしょに映画を楽しもう！「アリババのぼうけん / ガリバー旅行記」を上映します。



- 📅 2/28 (水)
- 🕒 午後3時10分～3時40分
- 📍 花畑図書館 おはなしの部屋
- 💰 無料
- 👤 4歳～小学生
- ☎️ 当日受付



## おすすめ広場



赤ちゃん

### どんなのがあるのかな？

こどもが想像する『あったらいいね』で始まるこの本には、たくさんの『あったらいいね』が登場します。

木の上ののってしまったおもちゃを取るためサドルが伸びる自転車。先生が動物の保育園。いろいろな種類のくだものがたくさんなる木。

1 ページめくるたびに、こどもの豊かな想像力で作られた素敵なものがどんどんでてきます。ぜひ、こどもといっしょにワクワクしながら読んでみてください。

紹介したおすすめ本 /



あったらいいね

多田 ヒロシ / 作  
こぐま社



児童

### 大自然を生き抜く

この絵本は、写真家の星野道夫がアラスカで撮影した1枚の写真から生まれたものです。

裏表紙の写真がまさにその1枚。2頭のヘラジカが重さ20kgともいわれる角をからませたまま骨となっています。なぜ、このような姿になったのでしょうか？

この物語を通して、自然の中で生きる命の過酷さ、そして自然はつながっているのだと学ぶ事ができます。

イラストはリアルながら子どもが残酷だと感じないような描写になっています。

大自然の命の繋がりを親子で一緒に感じられる絵本です。



一般

### あの名画の「モノ」には意味がある

絵画を鑑賞する時、大抵はそこに描かれている人物や背景、色味などに目が行きがちですが、今回紹介する本は「モノ」に焦点を当てて解説をしています。例えば、18世紀に活躍した肖像画家ラ・トゥールの描いた『ポンパドゥール夫人の肖像』には、彼女の特徴を表すものが数多く描き込まれていると解説されています。楽譜や楽器で音楽の才を、机の上に置かれた革表紙の書物の数々で知性を表すことにより、自分の力量をアピールしていました。

他にも、様々な絵の中の「モノ」について、独自の解説が書かれています。一味違った絵画鑑賞をしたい方に、おすすめの1冊です。



紹介したおすすめ本 /

あるヘラジカの物語

星野 道夫 / 原案  
鈴木 まもる / 絵と文  
あすなる書房



紹介したおすすめ本 /

絵の中のモノ語り

中野 京子 / 著  
KADOKAWA / 角川書店

ハツマル  
初



## 図書館員がやってみました

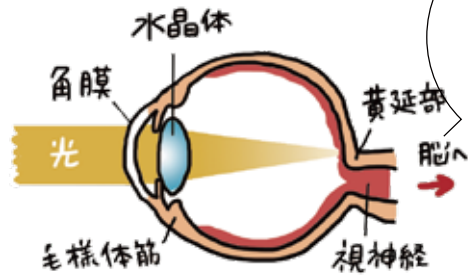
### 目で追うだけで視力が回復する本を実践

私はもともと強度の近眼で視力は0.03ほどでした。15年ほど前に目の手術を受けたものの現在は0.7まで戻ってしまいました。また、日本人は近視が世界一多いと言われ近年は若年化してきているというデータもあることから、簡単なトレーニングでどのくらい視力が回復できるのだろうと本書に興味を持ちました。

本書では焦点、光の量、眼球の形をよくするために目の筋肉のバランスを作るというトレーニングについて解説しています。トレーニング方法は図を使用しながらとても分かりやすく説明されているうえ、どれも短時間ですむものばかり。場所を選ばずにできることも嬉しいですね。

実践して今後どのくらい効果が出てくるのか楽しみです。

スマホを長時間使う習慣の多い方は目の疲れからくる肩こりや頭痛にもなりやすく、その改善のためにも一度手に取ってみてはいかがでしょうか？



目について詳しくなれます。



速読が目のトレーニングによい!?



目の周りの血行をよくして視力を回復!?

### 書誌データ

#### 目がよくなる 10秒トレーニング

川村 明宏 川村 真矢 / 著  
フォレスト出版



### 今月の 花畑図書館特集



お題に合わせて  
おすすめ本を  
展示します!

カラフル



児童

色んな手作り



ティーンズ

〇〇の鬼



一般

お知らせ



— information —  
花畑センタートピックス

## 図書館のおはなし会について

花畑図書館では定期的におはなし会を開催しています。図書館員やボランティアによる本の読み語りのほか、こどもえいが会も開催しています。

ご家族やお友達と、おひとりでの参加もOKです。お待ちしております！

### 赤ちゃん向け

#### 赤ちゃんおはなし会

📅 2/2 (金)・16 (金)

🕒 午前10時45分～11時5分



いろいろな  
おはなし会が  
あるよ！

### 児童向け

#### おはなし会

📅 2/7 (水)・14 (水)・21 (水)

🕒 午後3時10分～3時40分

#### こどもえいが会

📅 2/28 (水)

🕒 午後3時10分～3時40分

#### 世界を旅するおはなし会

📅 2/24 (土)

🕒 午後2時30分～3時

## フードドライブ受付中

### 食品の受け入れを行っています

フードドライブとは、各家庭で使われずに残っている食品を集めて地域の福祉施設や福祉団体に寄付をする活動のことです。

当センターでは皆さまからお預かりした食品を足立区役所の担当課へ渡し、そこからフードドライブ活動を行っている企業を経て各団体へ配付されています。

随時受け付けて  
おります



12月の寄付量

79 kg

ご注意

賞味期限が2か月未満のものや、包装が破損しているなど、受け取りができないものがございます。詳細はセンター窓口までお問い合わせください。



もったいないを  
ありがとうございます

# 花畑地域学習センター

## SNS の紹介

花畑地域学習センターでは、フェイスブック、ユーチューブ、ラインなどさまざまな SNS を通じて情報を発信しています。「わかりやすい」「役に立つ」「楽しい」情報発信をしていきますのでぜひチェックしてみてください！

動画  
利用方法  
各講座の体験  
施設の説明

講座の情報  
体育館の利用  
休館日  
季節の行事  
小話など



LINE



Facebook



YouTube



X(旧Twitter)



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

## 交通案内

### バスでお越しの場合

#### 竹ノ塚駅から

- ・東武バス竹15系統【竹の塚駅東口 ⇄ 花畑団地】「団地入口」下車5分
- ・竹16系統【竹の塚駅東口 ⇄ 文教大学】「花畑区民事務所入口」下車7分

#### 綾瀬駅から

- ・東武バス綾40系統【綾瀬駅 ⇄ 花畑団地】「花畑三丁目」下車7分

#### 六町駅から

- ・東武バス花22系統【六町駅 ⇄ 花畑桑袋団地】「花畑区民事務所」下車1分

### P 駐車場

26台（障がい者スペース1台）

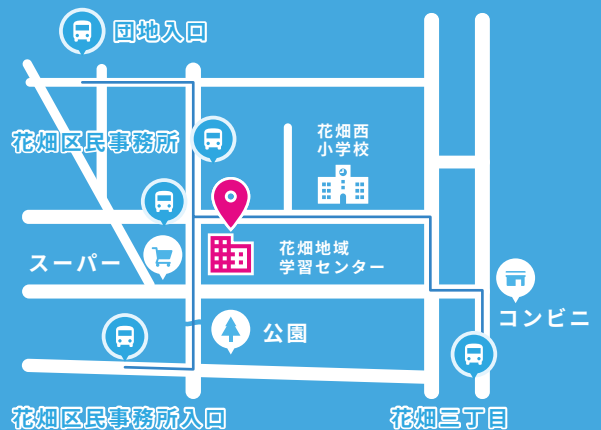
### 併設施設

花畑図書館・花畑区民事務所・花畑住区センター

### 休館日のお知らせ

- 花畑地域学習センター：2/19(月)
- 花畑図書館：2/19(月)・2/29(木)
- 花畑住区センター：2/19(月)・日曜・祝日
- 花畑区民事務所：土曜・日曜・祝日

〒121-0061 足立区花畑4-16-8  
☎ 03-3850-2618 ☎ 03-3850-2623



笑顔で  
お迎え

花畑地域学習センター スローガン

**AED 設置施設**  
Automated External Defibrillator  
当センターはお客様の安全にも心がけて  
おります。安心してご利用ください。

八十八ヶ年 プレンズ

発行日：2024年 2月1日  
編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

