

ハ 十 八 夕

2024

フ レ ィ ン ス

4

予定に合わせて
参加できます！



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.133 2024.4

ピラティス教室のお知らせ・・・2	センター・図書館、SNSの紹介・・・3
イチオシ講座の紹介・お知らせ・・・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：ピラティス教室のお知らせ、詳細は2ページをご覧ください。

／ 今月のおすすめ講座 ／

参加しやすい時間帯にあわせて 「初めてでも取り組めるピラティス」&「水曜はまったり夜ピラティス」



自分の予定に合わせて運動予定が組めます！



朝と夜、生活スタイルに合わせて参加できます

令和5年度に開催し、ご好評いただきました「初めてでも取り組めるピラティス」を令和6年度はバージョンアップして再び開催します。

令和5年度と同様に日曜日午前開催のお教室と、お仕事帰りでも寄りやすい水曜日夜間のふたつの時間をご用意。みなさまの生活スタイルに合わせて参加するお教室を選ぶことができます。

ピラティスはこんな人におすすめ

ピラティスの基礎は負傷した兵士のリハビリのために開発され、体の深層部にあるインナーマッスルを育てて、姿勢を改善する効果があります。そのため、インナーマッスルを鍛えてしなやかな体を目指したい方、猫背や反り腰などの姿勢を改善したい方に特におすすめです。また、ピラティスで行う深い呼吸でリラックスしストレス解消効果も期待できます。

運動経験がない方も、まずは1シリーズ参加してみませんか。

講師紹介！



megumi



プロフィール

- ・日本音楽高等学校バレエコース卒業
- ・ヨガ指導歴10年
- ・ピラティス指導歴5年。

怪我をきっかけにヨガ、ピラティスを始め、現在は首都圏のスポーツクラブ、カルチャースクール等にてクラスを開催している。

講座情報

水曜はまったり夜ピラティス

和室でゆっくりと行う少人数制のピラティス教室です。

📅 5/1～6/19の第1・3水曜日 -4日制-

🕒 午後6時30分～7時15分
午後7時30分～8時15分

💰 3,600円 👤 各6人 🏠 megumi

※ 16歳以上の女性

初めてでも取り組めるピラティス

朝のエクササイズでスッキリと1日をスタートしてみませんか！

📅 5/12～6/23の第2・4日曜日 -4日制-

🕒 午前10時～11時

💰 3,280円 👤 10人

🏠 megumi

花畑地域学習センター 花畑図書館 SNSの紹介



花畑地域学習センター・花畑図書館公式SNSから情報をゲットしよう！

花畑地域学習センター・花畑図書館では各種 SNS で情報を発信しています。休館日情報やミニコミ紙の発行など施設のさまざまな情報を、ぜひ SNS からゲットしてくださいね。

ホームページ

当施設のホームページです。施設の基本的な情報や講座一覧、ミニコミ紙「フレンズ」のバックナンバーを見ることができます。



ホームページ



Facebook



instagram



X(旧Twitter)



LINE

3/26 火
受付開始



＼イチオシ講座の紹介 / いつまでも元気で体力向上！ さんさんストレッチ



体を動かす習慣があれば、自然と筋肉を保てます

さんさんストレッチは当日参加で予約不要です！
体調が良いときに気軽に参加して体を動かしましょう！



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。



📅 4/16 (火)・30 (火)

🕒 午後1時～2時30分

💰 1回300円

👤 各20人

🏠 内田 恵美子

※ 65歳以上の方

おおむねね 65歳以上の方を対象とした 体操教室です

人は年を重ねるとだんだん筋力が衰えてきます。筋力が低下すると外出が億劫になり、外であまり人と話さないなど孤立が進み心と体両方が弱くなってしまうことも。

そんな状態にならないためにも、この春から「さんさんストレッチ」始めてみませんか。

さんさんストレッチは介護予防を目的とし、柔軟体操、ストレッチ、軽い筋力トレーニングを行う教室です。ご自宅でも続けやすい内容で、日頃の皆様の生活のちょっとした時間にストレッチすることでいつまでも元気で力強い暮らしができるようサポートします。

当日申込で参加できます

さんさんストレッチは当日申込なのも嬉しいポイント。ちょっとこの日は都合が合わない、お天気が悪いから家でストレッチをして過ごしたい、などご都合に合わせて参加することができます。

各講座タイトル
及び受講料改定のお知らせ



より多くの方にご受講いただくため、年度替わりのタイミングで一部講座のタイトルや受講料が変更になっている場合がございます。該当講座にご参加の方へは、講座内でご案内をさせていただいております。

ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

- 当日に参加が出来ます -

サロン・イベントのお知らせ

花壇ボランティア活動

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。

📅 4/2～4/30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。

📅 4/16(火)・30(火)

🕒 午後1時～2時30分

💰 1回300円 👤 各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。

📅 4/26(金)

🕒 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 📠 03-3884-1041

春のアリ大調査

身近な生きもののアリの採集して、観察しよう。



当日申込

📅 4/7(日)

🕒 午前10時～11時
午後2時～3時

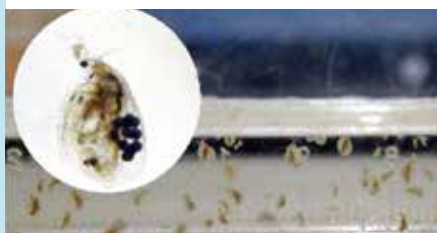
💰 無料

👤 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

「春の自然さがしビンゴ」、「ミジンコ水族館」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

📅 4/14(日)・21(日)・29(月祝)

🕒 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。

テントウムシのマグネット作り

園内で採集したテントウムシを観察して、自分だけのマグネットを作ろう。



当日申込

📅 4/28(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。



子ども・親子

ベビーマッサージ教室&絵本の読み語り

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。



📅 4/17 (水)
🕒 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

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。



📅 5/9～5/30の毎週木曜日 -4日制-
🕒 午後3時30分～4時30分
💰 1,920円 👤 15人
🎓 石峰恭子
※ 3歳～就学前の子ども

親子トランポリン

基礎的な飛び方、応用技なども練習し、バランス感覚、技術を身につけます。



📅 5/9(木)・16(木)・30(木) -3日制-
🕒 午後3時30分～4時30分
💰 2,610円(親1子1)
3,750円(親1子2) 👤 10組
🎓 足立区トランポリン協会
※ 2歳～就学前の子どもと保護者

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。



📅 5/9～5/30の毎週木曜日 -4日制-
🕒 午後4時30分～5時30分
💰 1,920円 👤 15人
🎓 石峰恭子
※ 小学生

動ける体をつくる！主体的に皆で楽しむ運動教室

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。



📅 5/9～30の毎週木曜日 -4日制-
🕒 A: 午後4時30分～5時15分
B: 午後5時30分～6時15分
💰 2,240円 👤 各10人
🎓 (一社) コーチングバリュー協会
※ A: 3歳～小学2年生
B: 小学生

子どもトランポリン

基礎的な飛び方、応用技なども練習し、バランス感覚、技術を身につけます。



📅 5/9(木)・16(木)・30(木) -3日制-
🕒 午後4時40分～5時40分
💰 1,140円 👤 24人
🎓 足立区トランポリン協会
※ 5歳～小学生

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。



📅 5/24(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

K-POPダンス

K-POPダンスを、初心者から経験者まで楽しく練習します。



📅 5/30～6/27の毎週木曜日 -5日制-
🕒 午後4時30分～5時30分
午後5時45分～6時45分
💰 3,750円 👤 各15人
🎓 寶田佳菜
※ 小学生



一般・シニア

大人のための楽しい 塗り絵教室「鯉のぼり」

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。



- 📅 4/23 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 600円 👤 20人
- 🎓 石峰 恭子
- ※ 20歳以上の方

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。



- 📅 4/16 (火)・30 (火)
- 🕒 午後2時50分～4時30分
- 💰 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

水曜はまったり 夜ピラティス

和室でゆっくりと行う少人数制のピラティス教室です。



- 📅 5/1～6/19の第1・3水曜日 -4日制-
- 🕒 午後6時30分～7時15分
午後7時30分～8時15分
- 💰 3,600円 👤 各6人
- 🎓 megumi
- ※ 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。



- 📅 5/2 (木)・16 (木) -2日制-
- 🕒 午後7時30分～8時30分
- 💰 1,500円 👤 20人
- 🎓 伊藤 紫扇

韓国語サークル体験教室 【初級・中級】

毎週木曜日に活動している、韓国語を学習しているサークルの体験教室です。



- 📅 5/9 (木)・16 (木) -2日制-
- 🕒 中級：午後1時30分～2時25分
初級：午後2時30分～3時25分
- 💰 無料 👤 各10人
- 🎓 李 英心 (登録団体：カササギサークル講師)
- ※ 初級：ハングルが読める方
- ※ 中級：ハングルが読め、多少の単語を理解している方

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。



- 📅 5/11 (土)・18 (土)・25 (土) -3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
- 💰 2,670円 👤 各16人
- 🎓 清水 あゆみ
- ※ 16歳以上の女性

初めてでも取り組める ピラティス

- 📅 5/12～6/23の第2・4日曜日 -4日制-
- 🕒 午前10時～11時
- 💰 3,280円 👤 10人
- 🎓 megumi

ユーモア川柳

- 📅 5/12 (日)
- 🕒 午後1時30分～4時
- 💰 1,000円 👤 20人
- 🎓 見川 文雄

3/26 火 から 受付開始

☎ AM9:00～
03-3850-2618

🖥 PM1:00～



ホームページ



LINE



4月から第2水曜日は ボードゲーム会になります

毎月第2水曜日はボードゲームの会！
いろんな種類のボードゲームを遊んじゃおう！

おはなし会

📅 毎月第1・3水曜日
午後3時10分～3時40分

📍 花畑図書館・おはなしの部屋

🗨️ 当日参加

ボードゲーム会

📅 毎月第2水曜日
午後3時10分～3時40分



花畑図書館50周年 『わたしと花畑図書館の思い出を綴ろう』

花畑図書館の入口にホワイトボードを設置して
『わたしと花畑図書館の思い出を綴ろう』を
テーマにみなさまよりメッセージを募集します。



📅 4/1 (月)～6/27 (木)

📍 花畑図書館



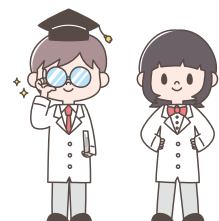
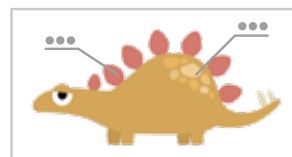
こどもの読書週間 『はなはたきょうりゅうコレクション』

きょうりゅうの本をかりて、きょうりゅうは
かせになろう！期間中はきょうりゅうカルタ
も遊べるよ！



📅 4/22 (月)～5/30 (木)

📍 花畑図書館・児童コーナー





赤ちゃん

ねてるのだからかなー？

この本には柔らかなタッチで描かれた植物の実がたくさん出てきます。どの実もふわふわした葉っぱやトゲトゲの殻につつまれていて「ねてるのだから？」と起こさないようにやさしく声をかけながらめくってみると、中に入っている実は赤ちゃんみたいにすやすや寝ています。寝ているお顔はみんな違って、まあるいほっぺを赤くしたり、口を「いーっ」とのぼしたりしています。

個性豊かな植物の赤ちゃんが、大きくなったらどんな植物になるのか想像しながら読んでみてください。

／ 紹介したおすすめ本 ／



ねてるのだから

神沢 利子 / さく
山内 ふじ江 / え
福音館書店



児童

春のスリリングな台所

台所のじゃがいもを見ると、芽がによきによき。ブロッコリーはなんだか黄色になっている。

我が家にはよくある光景で、やってしまった！と落ち込むのですが、この絵本が視点を変えてくれました。

たまねぎ、にんじん、キャベツなど、それぞれの野菜が台所で、芽をのぼし、花を咲かせる様子が丁寧に描かれます。どんな色の花が咲くんだろうと我が子と話ながら読み進めていくと最後ページにはじゃがいものプランター。我が家では春が来たらじゃがいもを育てることにしました。

／ 紹介したおすすめ本 ／



だいたいどころにもはるがきた

島津 和子 / 作
福音館書店



一般

今年話題、いにしえの女流作家といえば.....

見たことのある花、そんな名前だったのか。聞いたことのある名前、こんな花だったのか。そう思うことはよくありますが、花の名前はなかなか覚えられません。この本では、花の写真と名前、花言葉、そしてその花のエピソードなどが載っています。映画のどの場面に使われたとか、名前の由来、薬や毒になる云々。読んでみると、感心することたびたびです。例えば「ムラサキシキブ」。初夏に淡いピンク色の花が咲き、秋にはたくさんのつやつやした紫色の実をつける。一説によると、その美しい紫色から、『源氏物語』の作者「紫式部」の名前となったそうです。花言葉は聡明、上品、愛され上手。

これなら花の名前も楽々と覚えられそう。巻末には花言葉の索引付き。

／ 紹介したおすすめ本 ／



すてきな花言葉と花の図鑑

川崎 景介 / 監修
西東社

ハツマル
初



図書館員がやってみました

愛犬のフォトアルバム作り

我が家の愛犬が高齢になってきたため、元気なうちに共に過ごす日々の思い出を形に残しておきたいと思っていました。そんな思いを巡らせていたら、この本と出会ったのでフォトアルバムを作成することにしました。

この本は様々なシチュエーションごとの上手な犬の撮影方法を解説したもので、今回はそれを参考に屋外での写真に初めて挑戦しました。『おもちゃを使って躍動感を出そう』『変化する太陽の光を活かして』などワンポイントずつ丁寧な説明でカメラの知識がなくてもわかりやすく実践できました。

ほかにも室内撮影やアルバム作りの内容も充実していて、新しい趣味とレンズを通じた愛犬との新しいコミュニケーションも見つかってとても充実した休日を過ごせました。



おもちゃを使って躍動感を出そう！



太陽の光を活かしました



撮影、お疲れ様でした！



書誌データ

わんこを撮ろう！
あなたも写せる愛犬の
ベストショット

アキラ早坂 / 著
宮西 ナオ子 / 著
PHP研究所



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！

春の読書週間



児童

まずは一歩



ティーンズ

書いてみよう



一般

お知らせ



information

花畑センター & 花畑図書館からのお知らせ

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

📅 4/5 (金)・19 (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

📅 4/3 (水)・17 (水)

🕒 午後3時10分～40分

ボードゲーム会

📅 4/10 (水)

🕒 午後3時10分～40分

こどもえいが会

📅 4/24 (水)

🕒 午後3時10分～40分

世界を旅するおはなし会

📅 4/27 (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



2月の寄付量

47.4kg

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

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

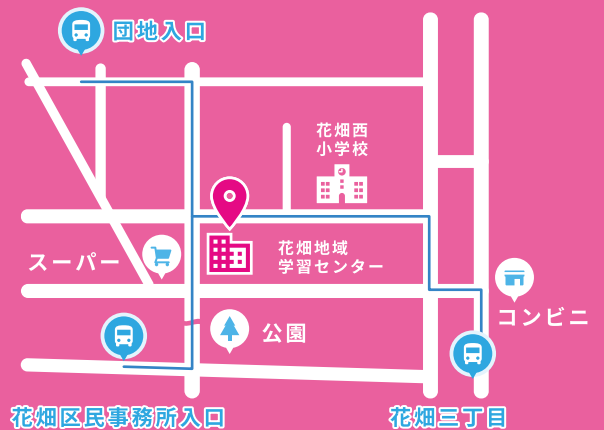
休館日のお知らせ

花畑地域学習センター：4/21(日)
花畑図書館：4/21(日)・4/30(火)
花畑住区センター：4/15(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。

八十八天 プリンズ

発行日：2024年4月1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

