


ハ十八夕

2023

フレンス

9

5年ぶりの開催！
スポーツカーニバル

 花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.126 2023.9

スポーツカーニバルのお知らせ 2～3
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 8～12
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：スポーツカーニバルのお知らせ。詳細は2～3ページをご覧ください。

花畑地域学習センター

スポーツの日は
スポーツカーニバルで楽しもう！

スポーツ カーニバル

10/9 月・祝 開催

参加無料

午前の部

午前 10 時 ~ 午後 0 時

午後の部

午後 1 時 30 分 ~ 3 時 30 分

時間内入退室自由

※競技の進行状況により待ち時間が発生する場合がございます。

5年ぶりの開催

1964年に東京オリンピックの開会式が行われたことをきっかけに、10月10日が「体育の日」と定められ、2020からはハッピーマンデー制度が適用され、10月の第2月曜日が「スポーツの日」となりました。前回スポーツカーニバルが開催されたのは2018年。まだ名称が体育の日だった頃です。

5年ぶりの開催となるスポーツカーニバル。総合スポーツセンターをはじめ、区内の地域体育館などでさまざまなスポーツを体験することができます。今回当施設では「車いすバスケットボール」「カーレット」「ポッチャ」「ペガーボール」の4種目を体験することができます。

誰もが楽しめる競技をみんなでプレイします

車いすバスケットボールやポッチャは競技の名前を知っていても実際にプレイしたことがない方も多いはず。スポーツカーニバルで体験できる競技は、障がいがある方もない方もみんなで一緒にプレイすることができます。初めましての人ともチームを組んで協力することで、競技の理解がもっと深まります。

普段スポーツをする機会がない方も、自分にあったスポーツを見つけるチャンス！少し覗いてみるだけでも大歓迎です。

ぜひまずはスポーツの日に遊びに来てくださいね！



5年前の
スポーツ
カーニバル
の様子。

午前

車いすバスケットボール

ルールは一般的なバスケットボールとほぼ同じ。1チーム5人の選手がボールを奪い合い、ゴールにボールを投げ入れて得点を競います。今回の体験会では、競技用車いすの走行練習やシュート練習の後、ミニゲームを行います。



実際に車椅子に乗って体験できます。見学だけでも歓迎

ポッチャ

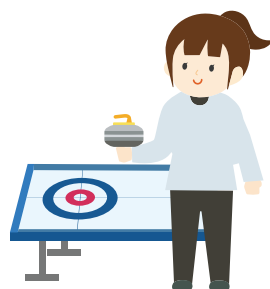
ジャックボールという白い目標球に赤と青のボールをそれぞれ投げて、よりジャックボールの近くにボールを置いたチームが勝ちです。ジャックボールの近くに投げるだけでなく、相手チームのボールをはじき出したり、邪魔をしたりと戦略が求められる競技です。



ルールが分かれば白熱した対戦が楽しめます

カーレット

カーレットはテーブルの上でできるカーリングのような競技です。円の中心を目指してストーンを滑らせ、相手のストーンより中心に近いストーンが点数になります。獲得得点の多いチームが勝ちです。



カーリングに似たスポーツが気軽に楽しめます！

午後

ペガーボール

ポンチョを着た鬼役の「ペガー」を追いかけて柔らかいボールを当てます。ペガーに多くのボールをくっつけたチームが勝ちです。鬼ごっこと玉入れを合わせたようなスポーツです。



みんなで盛り上がるスポーツです！

8/26(土)
受付開始



＼ イチオシ講座の紹介 ／

大人のわたしでも楽しめる易しい塗り絵広場



本格的な塗り絵
ができます！



完成イメージを見ながら色付け
できるので、初心者でも楽しく
進めることができます

塗り絵でゆっくり心をリフレッシュ

子どもの頃さまざまなキャラクターの塗り絵で遊んだ方も多と思いますが、大人になってから色鉛筆で色を塗った経験はありますか？机に向かってゆっくりする、なんて時間をとるのもなかなか難しかったりしますよね。

でも、なにか新しい趣味を見つけたい、ゆっくりと心を落ち着けて自分と向き合いたい。そうお考えの方にオススメなのが「大人のわたしでも楽しめる易しい塗り絵広場」です。この教室では時間を忘れてじっくりと作品や自分と向き合ってみてください。

特に高齢の方にもオススメです

塗り絵に欠かせない色鉛筆を掴んで握る、線に沿ってなぞる、絵を把握して色を塗る、という動作は脳をたくさん使います。塗り絵は脳のリハビリ、指先のリハビリとして病院での訓練にも活用されています。

夏が終わると紅葉が色鮮やかな秋がやってきます。色鉛筆でも鮮やかなアートを描いてみませんか。

大人の私でも楽しめる 易しい塗り絵広場

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。



📅 9/26 (火)

🕒 午前10時～正午

💰 600円

👤 20人

👤 石峰 恭子

point!

毎月26日から翌月開催分の受付を開始します。
各回ごとの申し込みで気軽に参加できるのも
嬉しいポイント。



- 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。

📅 9/5 (火)・12 (火)・26 (火)

🕒 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。

📅 9/5 (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

壊れてしまったり動かなくなったりした「おもちゃ」を基本無料で修理します。

📅 9/22 (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



**車いす
 バasketボール体験会**

選手の車いすさばきを見たり、実際に乗って体験することができます。

📅 10/9 (月・祝)

🕒 午前10時～午後0時30分

💰 無料 👤 どなたでも

👤 NPO 法人 インフィニティー



🌐 <https://ces-net.jp/biotop/> ☎ 03-3884-1021
 ✉ bio-park@ces-net.jp 📠 03-3884-1041

秋の昆虫大調査

秋に見られる様々な昆虫を捕まえ、観察しよう。



当日申込

📅 10/1 (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。

泥んこハス掘り体験

泥の中からオオガハスのレンコンを掘りだそう！



事前申込 ※電話でのお申込みはできません

📅 10/8 (日)・9 (月)

🕒 午後2時～3時30分

💰 無料
 ※レンコンはお持ち帰りいただけません。

👤 各30人 (抽選) 4歳以上
 ※小学2年生以下は保護者の申込も必要

📅 9月20日 (水) 必着

当公園のあやせ川清流館窓口へ。もしくは往復ハガキまたはFAXに参加希望者全員の住所・氏名・ふりがな・年齢・学年・電話・FAX番号、希望日時(第2希望まで)及び「泥んこハス掘り体験参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

**家族で遊ぼう！ドングリ
 ～ちびっこ自然体験～**

公園スタッフと一緒に、ドングリを探して遊ぼう。



事前申込 ※電話でのお申込みはできません

📅 10/22 (日)

🕒 午前10時30分～11時30分
 午後1時30分～2時30分

💰 無料

👤 各10人 (抽選)
 ※未就学児とその保護者

📄 保護者の方向け！ドングリについて書かれた「生きものしりシート」の特典付き

📅 10月3日 (火) 必着

当公園のあやせ川清流館窓口へ。もしくは往復ハガキまたはFAXに参加希望者全員の住所・氏名・ふりがな・年齢・学年・電話・FAX番号、希望時間(第2希望まで)及び「家族で遊ぼう！ドングリ参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

講座情報

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、技術も身につきます。



- 📅 10/5～11/9の毎週木曜日 -6日制-
- 🕒 午後3時30分～4時30分
- 💰 5,220円(親1子1) 7,500円(親1子2) 👤 15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

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す。



- 📅 10/5～26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

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。



- 📅 10/5～26の毎週木曜日 -4日制-
- 🕒 A: 午後4時15分～5時
B: 午後5時15分～6時
- 💰 2,240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す。



- 📅 10/5～26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

海外発祥のスポーツを学ぶ モルック体験

フィンランド発祥のスポーツ「モルック」を学び楽しむ体験会です。



- 📅 10/14(土)
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 💰 無料 👤 10組
- 🎓 スタッフ
- ※ 4歳～小学生と保護者

糸紡ぎ体験「スピンドルで紡いだ 糸でハリネズミを作ろう」

スピンドルという道具を使って糸を紡ぎ、ハリネズミのハリを作っていきます。



- 📅 10/15(日)
- 🕒 午前10時30分～午後0時30分
- 💰 2,000円 👤 10組
- 🎓 ながいぬ屋
- ※ 小学生以上の方(小学生は保護者同伴)

ヒップホップダンス教室

幼児、小学生向けのヒップホップダンス教室です。



- 📅 10/16～12/11の毎週月曜日 -8日制-
- 🕒 A: 午後3時30分～4時15分
B: 午後4時30分～5時15分
- 💰 4,480円 👤 各20人
- 🎓 佐山 瑞希
- ※ A: 3歳～小学2年生 B: 小学3～6年生
※ 11/20を除く

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。



- 📅 10/18(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

K-POPダンス

- 📅 10/19～11/16の毎週木曜日 -5日制-
- 🕒 午後4時30分～5時30分
- 💰 3,750円 👤 15人
- 🎓 寶田 佳菜
- ※ 小学生

運動紙芝居と立体ブロックで 脳力アップ

- 📅 10/27(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

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。



- 📅 9/12 (火)・26 (火)
- 🕒 午後2時50分～4時30分
- 💰 1回300円 👤 各30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

デスクワークで運動不足の体を リフレッシュさせよう

図書館資料をもとにリラックス方法の案内や運動方法の説明を行います。



- 📅 9/15 (金)
- 🕒 午後7時～7時30分
- 💰 無料 👤 10人
- 🏠 図書館スタッフ

運動不足解消エクササイズ

軽めの自重トレーニング、バランスボールなどを使った体操を行います。



- 📅 9/22 (金)
- 🕒 午後7時～7時40分
- 💰 630円 👤 20人
- 🏠 SHIZUKA

大人の私でも楽しめる 易しい塗り絵広場

- 📅 9/26 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 600円 👤 20人
- 🏠 石峰 恭子

ユーモア川柳

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

心と体を健やかに整える 太極拳教室

- 📅 10/2～12/11の毎週月曜日 -9日制-
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 3,690円 👤 22人
- 🏠 青木 カヤ
- ※ 10/9、11/20を除く

フィットネス・ キックボクシング

- 📅 10/3～31の毎週火曜日 -5日制-
- 🕒 午後7時20分～8時20分
- 💰 3,150円 👤 20人
- 🏠 SHIZUKA

字が綺麗になる ペン字書道教室

- 📅 10/5 (木)・19 (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

体と脳のトレーニング

- 📅 10/6(金)・20(金)、11/17(金) -3日制-
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 💰 2,400円 👤 10人
- 🏠 (一社) コーチングバリュー協会

パズルを作って解いて、 頭の体操

- 📅 10/6 (金)・13 (金)
- 🕒 午後2時～4時
- 💰 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】

- 📅 10/7～10/28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

8/26 (土) から
受付開始

📞 AM 9:00～
03-3850-2618

📺 PM 1:00～

シニア向けスマートフォン講座 「アプリの便利な使い方」

- 📅 10/16 (月)・23 (月) -2日制-
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 💰 1,300円 👤 5人
- 🏠 株式会社 143a
- ※ スマートフォンをお持ちの
おおむね60歳以上の方

知られざる花畑の歴史探訪教室 「大鷲神社と獅子舞」

- 📅 10/21 (土)
- 🕒 午後1時～4時
- 💰 無料 👤 20人
- 🏠 登録団体「花畑四季の会」



ホームページ



Facebook



休館のお知らせ

花畑図書館は下記期間、蔵書の点検作業と館内特別整理のため休館します。皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。
なお 9/29（金）は区内全図書館が休館となります。

📅 9/25（月）～30（土）



スポーツブックトーク & 競技用車いす乗車体験会

パラスポーツに関する本の紹介と実際に競技用車いすに乗って体験していただきます。



- 📅 9/10（日）
- 🕒 午前11時～正午
- 📍 花畑地域学習センター 2階
レクリエーションホール
- 💰 無料
- 👤 10人
- 📞 各センター電話・窓口
またはインターネットで事前申込

デスクワークで運動不足の体をリフレッシュさせよう

運動不足解消、継続的な運動へのきっかけづくりとして、図書館資料をもとにリラックス方法の案内や運動方法の説明を行い、その後、バランスボール等を使用して運動します。



- 📅 9/15（金）
- 🕒 午後7時～7時30分
- 📍 花畑地域学習センター 2階
レクリエーションホール
- 💰 無料
- 👤 10人
- 📞 各センター電話・窓口
またはインターネットで事前申込

おすすめ広場



児童

この「虫」
何かわかるかな？

虫の絵を点(ドット)で表現した絵本。点といっても、一辺が約2cmもある正方形なので、絵にするとざっくりとした形になってしまいます。色の正方形をつなげて形にした単純な絵です。ところがこれでなんとなく虫に見えるから不思議。表紙の絵は夏の雑木林でよく見かける、立派な角が特徴的な「〇〇〇ムシ」です。ページをめくるといろいろな虫たちが現れます。なんの虫か、ぜひ当ててみてくださいね。

この本は、2012年に発行された「どっこ どうぶつえん」(こどものとも 年中向き)の第2弾です。虫を当てたら、今度は動物にも挑戦してみたいかがででしょうか。(〇〇〇ムシの答え：カブトムシ)

紹介したおすすめ本 /



どっこ むしずかん
こどものとも 年中向き

中村 至男 / さく
福音館書店



一般

何気ない日常に
美しい言葉を

まだまだ残暑も厳しいこの頃、皆様お元気でお過ごしでしょうか。今回紹介する本は、美しい日本の風景写真とともに季節を表す言葉が365個紹介されています。初めて聞く言葉や言葉は知っていたけどこんな意味があったのか。など実際に写真を見ながら四季折々の美しさを言葉で表す日本語の豊かさを知ることが出来ます。

また、365といえば一年間の日数でもあります。この本では日付も一緒にふられているので、まずは自分の誕生日を開いてみるなどいかがでしょうか。どのページを開いてもきれいな写真を見ることが出来ますので、きっと心穏やかに楽しむことができることでしょう。

紹介したおすすめ本 /



日本の風景が織りなす
美しい季節のことば365

パイインターナショナル / 編著
パイインターナショナル

ハツマル
初



図書館員がやってみました

作ったものを入れる缶詰をアレンジして バインミーを作りました

簡単でヘルシーな料理ってなんだろう？
と本のタイトルに載っていたので、この本を
手に取りました。読んでみると魚の缶詰は
とても栄養が豊富でおいしく食べられるよう
なので、今回は鯖の水煮缶詰を使ってベトナム
のサンドイッチ「バインミー」を作ってみました。

野菜の千切りはちょっと失敗しましたが
酢と砂糖とナンプラーを合えて冷蔵庫でしば
らく寝かせます。鯖缶詰の汁は切って中身を
ほぐしたら鯖と野菜をパンに挟んで完成です。
異国を感じるしょっぱい野菜がアクセントを
効かせていておいしかったです。

独特な香りで知られるパクチーも入れまし
たがジューシーな鯖のおかげで気にせず食
べることができました。



書誌データ

かんたん!ヘルシー!
魚の缶詰レシピ

キッチンさかな / 著
河出書房新社



今回使った
食材です



ちょっと野菜
が大きかった
かも?



サバのバイン
ミーの完成!

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!

動物



児童

文化に触れる



ティーンズ

脳トレ



一般

お知らせ



information
花畑センタートピックス

トレーニングルームの使い方

トレーニングしてみませんか

花畑地域学習センターの1階にはトレーニングルームがあります。個人トレーニング証をお持ちの方は、午前9時から午後9時まで（入室受付は午後8時まで）好きな時間にトレーニングルームを利用することができます。

個人トレーニング証の発行には新規講習とトレーニングアドバイスの受講が必要です。事前予約制となっておりますので、利用を希望される方はお電話、または窓口でご予約をお願いいたします。

センターホームページではトレーニングルームの利用状況を更新中！ 利用する際の人数の目安としてご覧ください。

近所で本格
トレーニング



まずは新規講習を受講

新規講習は事前予約制です。電話・窓口でご予約を承ります。



トレーニングルーム

- 🕒 午前9時～午後9時
入室受付は午後8時まで
- 💰 1回300円

センターホームページ



トレーニングルームの利用状況を更新中！
参考にどうぞ。

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



7月の寄付量
12.3 kg

もったいないを
ありがとうございます



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。



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



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：9/19(火)
- 花畑図書館：9/19(火)・9/25(月)～30(土)
- 花畑住区センター：日曜・祝日・9/19(火)
- 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



発行日：2023年9月1日
編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

