


ハ十八夕

2023

ふれあいまつり

10

待望の開催!  
ふれあいまつり

 花畑地域学習センター  
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.127 2023.10

ふれあいまつりのお知らせ	2～3
イチオシ講座の紹介	4
講座情報・教室情報	6～7
花畑センターのお知らせ	11
サロンの紹介・ピオトープ	5
図書館だより	8～10
SNSのお知らせ・アクセス	12

表紙：ふれあいまつりのお知らせ。詳細は2～3ページをご覧ください。

# ふれあいまつり

## 11/4(土)・5(日)開催

### 午前10時～午後4時

#### 4年ぶりの開催

11月4日(土)・5日(日)にふれあいまつりを開催します。ふれあいまつりの開催は2019年の第24回開催からなんと4年ぶり。

25～27回は中止となり、今年は28回目の開催です。第24回開催時にはのべ4,445名と多くの方にご来場いただいていたいました。



4年前の  
ふれあいまつりの  
様子。



#### 花畑ピンキューズ



11月4日(土) 種目:卓球  
午前10時～11時45分  
体育館(体験)

#### 花畑新体操クラブ



11月4日(土) 種目:新体操  
午後1時30分～4時  
体育館(体験)

#### アプリコット・フレンズ



11月4日(土) 種目:コーラス  
午前11時～11時30分  
レクリエーションホール(発表)

#### TRESOR



11月5日(日) 種目:新体操  
午前11時～正午  
体育館(体験)

#### 剛柔流空手道 錬心会



11月5日(日) 種目:空手  
午後2時～4時  
体育館(体験)

#### 花畑ベルサークル



11月5日(日) 種目:ハンドベル  
午前11時30分～午後0時30分  
レクリエーションホール(発表)

ふれあいまつりは、当施設を使用しているサークルの成果発表の場です。ダンスやコーラスの発表、陶芸や絵手紙などの作品展示、卓球や新体操の体験を行います。なにか新しいことをはじめたい、サークルの様子を見てみたいとお考えの方は、ふれあいまつりで活動の様子を見てみるのはいかがでしょうか。

## 特別イベントも盛りだくさん

サークルの成果発表に加えて、今年は防衛省自衛隊足立地域事務所にご協力いただき、自衛隊の活動展示や自衛官の制服を着て記念撮影ができるブースを設けます。来場の記念に特別展示も一緒にお楽しみください。

そのほかにも、足立区立郷土博物館にご協力いただいて浮世絵の解説とオリジナルノートを作るイベントも開催予定です。

久しぶりの開催になりますが、みなさまに楽しんでいただけるよう準備を進めています。みなさまのご来場心よりお待ちしております。



4年前の展示の様子。

## 展示情報

### 自衛隊特別展示

自衛官の制服を着て記念撮影ができます。装備品展示や災害派遣時の活動展示も行います。



### フラ・マヒプア



11月4日(土) 種目：フラダンス  
正午～午後0時45分  
レクリエーションホール(発表)

### ダンスグループZ



11月4日(土) 種目：ダンス  
午後1時30分～2時15分  
レクリエーションホール(発表)

### フラサークル・プロロ



11月5日(日) 種目：フラダンス  
午前10時30分～11時30分  
レクリエーションホール(発表)

### 混声合唱団ふくろう



11月5日(日) 種目：混声合唱  
午後1時～1時30分  
レクリエーションホール(発表)

### オカリナサークル昴



11月5日(日) 種目：オカリナ  
午後2時～2時30分  
レクリエーションホール(発表)

### ひなたごっこ



11月5日(日) 種目：ダンス  
午後3時30分～4時  
レクリエーションホール(発表)

9/26 火  
受付開始



\ イチオシ講座の紹介 /

## 本格的に学べる！ K-POP ダンス教室



元気に練習  
しよう！



レクリエーションホールには  
大きな鏡があるので、フォーム  
を確認しながら練習ができます

### かっこいい K-POP ダンスを踊りこなそう

キラのあるダンスとノリのいい音楽で憧れる子も多い K-POP ダンス。みんなで練習してかっこよく踊りこなしませんか？

教えてくれるのはダンサーとしても活躍する、寶田佳菜先生。優しく丁寧な指導で参加しているみんなの憧れです。

### ダンスが初めてでも大丈夫

レッスンは準備運動から始まります。しっかりとした準備運動はダンスをかっこよく踊るために必要不可欠。体をやわらかくして整えてからダンスを始めましょう。

ダンスはパートごとに分けて教えてくれるので、ダンスが初めてでも大丈夫。少しずつ覚えて、最終日に練習の成果を発表しましょう！

### K-POPダンス

今流行りのK-POPダンスを、初心者から経験者まで楽しく練習します。



📅 令和5年度開催予定

10/19～11/16 毎週木曜日 全5回  
11/30～12/21 毎週木曜日 全4回  
1/11～2/8 毎週木曜日 全5回  
2/22～3/21 毎週木曜日 全5回

※ 2か月前の26日から受付を開始します。  
※ 予定は変更になる場合がございます。

check!

先生の紹介

寶田佳菜 先生

一般社団法人 ダンス教育振興  
連盟 (JDAC)

認定ダンス指導員 1級

インスタグラム



- 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。

- 📅 10/3～31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。

- 📅 10/3 (火)・10/17 (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



**車いす  
 バスケットボール体験会**

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



**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。

- 📅 10/27 (金)
- 🕒 午後1時～4時
- 💰 無料      👤 なし どなたでも
- 👤 あだち玩具・ドクターズ
- ※ 修理内容によっては部品代が必要です



 **足立区 桑袋** ビオトープ公園

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

**自然のあそび屋台**

「秋の虫みつけ」と「秋の自然たからさがし」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**

- 📅 10/15 (日)・29 (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。

**生きもの達の  
 かくれ家を作ろう**

冬に向けて生きものたちの隠れ家を作ろう。



**当日申込**

- 📅 11/5 (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。

**家族で遊ぼう！落ち葉  
 ～ちびっこ自然体験～**

公園スタッフと一緒に、落ち葉を探して遊ぼう。



**事前申込** ※電話でのお申込みはできません

- 📅 11/26 (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！落ち葉について書かれた「生きものしりシート」の特典付き

📅 11月7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！落ち葉参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

## 講座情報

### 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ら、毎回異なるテーマの作品をつくります。



- 📅 11/9 (木)・16 (木)・30 (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。



- 📅 11/9 (木)・16 (木)・30 (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ら、毎回異なるテーマの作品をつくります。



- 📅 11/9 (木)・16 (木)・30 (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

### 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。



- 📅 11/11 (土)
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 💰 無料    👤 10組
- 🎓 センター・図書館スタッフ
- ※ 4歳～小学生と保護者

### 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。



- 📅 11/15 (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

### 親子でクラフトタイム 「シルバーブックマーカーづくり」

シルバーの棒を加工して本の葉を作ります。



- 📅 11/23 (木・祝)
- 🕒 午前10時30分～正午
- 💰 2,300円    👤 8組
- 🎓 五十嵐 秀子
- ※ 小学生と保護者

### 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。



- 📅 11/24 (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

今流行りのK-POPダンスを、初心者から経験者まで楽しく練習します。



- 📅 11/30～12/21の毎週木曜日 -4日制-
- 🕒 午後4時30分～5時30分
- 💰 3,000円    👤 15人
- 🎓 寶田 佳菜
- ※ 小学生

9/26 (火) から  
受付開始

📞 AM 9:00～  
03-3850-2618

📺 PM 1:00～



ホームページ



Facebook

## 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。



- 📅 10/10 (火)・24 (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

## デスクワークで運動不足の体を リフレッシュさせよう

- 📅 10/13 (金)
- 🕒 午後7時～7時30分
- 💰 無料 10人
- 🏫 センター・図書館スタッフ

## 運動不足解消エクササイズ

- 📅 10/20 (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

- 📅 10/24 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 600円 20人
- 🏫 石峰 恭子

## 骨盤の歪みを整えて美しい 姿勢になるエクササイズ

- 📅 11/7～12/19の毎週水曜日 -7日制-
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 3,920円 20人
- 🏫 蜷川 敦子
- ※ 16歳以上の女性

## フィットネス・ キックボクシング

- 📅 11/7～28の毎週火曜日 -4日制-
- 🕒 午後7時20分～8時20分
- 💰 2,520円 20人
- 🏫 SHIZUKA

## いつまでも元気で健康に 過ごすためのいきいき体操

- 📅 11/8～12/13の毎週水曜日 -6日制-
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 2,700円 40人
- 🏫 柳瀬 尚美
- ※ おおむね60歳以上の方

## 骨盤の調整・筋膜ストレッチ 『ペルヴィス®』

- 📅 11/8～12/13の毎週水曜日 -6日制-
- 🕒 午後1時50分～3時
- 💰 3,480円 20人
- 🏫 古賀 陽子
- ※ 18歳以上の方

## 字が綺麗になる ペン字書道教室

- 📅 11/9 (木)・16 (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

## 久しぶりの体操でも大丈夫 ヘルシーエクササイズ

- 📅 11/10～12/15の毎週金曜日 -6日制-
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 2,700円 20人
- 🏫 上村 喜美代

## 大人からはじめるクラシック バレエ教室【初級・中級】

- 📅 11/11 (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

- 📅 11/12～12/17の毎週日曜日 -4日制-
- 🕒 午前10時～11時00分
- 💰 3,680円 8人
- 🏫 megumi
- ※ 11/19、12/3を除く
- ※ 1～5歳の子どもの同伴可

## シニア向けスマートフォン講座 「LINEをはじめよう」

- 📅 11/13 (月)・27 (月) -2日制-
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 💰 1,300円 5人
- 🏫 株式会社14Za
- ※ スマートフォンをお持ちの  
おおむね60歳以上の方

## 花畑の料理 「金時ごはん、治部煮」など

- 📅 11/18 (土)
- 🕒 午前10時～午後1時
- 💰 1,680円 15人
- 🏫 木下 操・山本 登美子

## ユーモア川柳

- 📅 11/18 (土)
- 🕒 午後1時30分～4時
- 💰 1,000円 20人
- 🏫 見川 文雄

## 知って親しむ文学歴史塾 「脚本家で作家向田邦子の世界」

- 📅 11/25 (土)
- 🕒 午後1時30分～3時30分
- 💰 無料 15人
- 🏫 登録団体「花畑四季の会」

## 終活セミナー 「一般家庭の遺言・相続対策編」

- 📅 11/27 (月)、12/4 (月)・11 (月) -3日制-
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 300円 30人
- 🏫 司法書士法人 大久保事務所



## 秋の読書週間イベント つくろう ”じぶんのおべんとう”

3冊貸出ごとにくじを引いて紙で作ったおかずを集めます。集めたおかずで自分だけのお弁当をつくりましょう。どんなお弁当ができるのか楽しみです。

📅 10/9 (月・祝)～11/19 (日)

👤 どなたでも

📍 花畑図書館



### パズルを作って解いて、頭の体操

図書館の資料を使い、脳の健康を図ります。まずは、前回参加者が作成したパズルを解き、次に、参加者それぞれにパズルを作ってもらいます。



📅 10/6 (金)・13 (金)

🕒 午後2時～4時

📍 花畑地域学習センター 2階  
第3学習室

💰 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

※ 両日参加できる方

### デスクワークで運動不足の体を リフレッシュ

皆さんのお声を聴きながら10～15分ほど軽いストレッチ等を行います。ちょっとしたスキマ時間にも実践できるストレッチを中心に行う予定です。



📅 10/13 (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

おばけのせいかつ、  
のぞいてみない？

子どもの頃、遅くまで起きていると「おばけの時間よ」と言われたことがありました。おばけはその時間にどんなことをしているのか興味がわきませんか？この絵本はそんなおばけかぞくが出てくるお話です。

人間達が寝ている間におばけの子どもは保育園に通ったり、パパとママはお仕事やスーパーに行ったりします。人間と同じように過ごしていますが.....実は朝早く寝ないと足がはえてきてしまうんですって。さて、足がはえたおばけはどうなってしまおうでしょう。気になる人はぜひ読んでみてください。

紹介したおすすめ本 /



おばけかぞくのいちにち  
こどものとも傑作集  
さくぴーとたろぼうのおはなし

西平 あかね / さく  
福音館書店



一般

一味違う絵画鑑賞を  
してみませんか？

2017年に開催された「怖い絵展」を鑑賞したことがきっかけとなり、著者の作品が好きになりました。名画に隠されたメッセージや皮肉などを、独自の視点で掘り下げて解説しています。

いくつかのシリーズが発売されていますが、今回は運命の絵シリーズから選びました。

全部で12のテーマから成り、それぞれのテーマに沿った作品を独自の解説とともに紹介しています。いつものように、切れ味鋭く、時にはユーモラスに解説され、ページをめくるたびに新たな発見があります。

例えば、ナポレオンを題材に描かれた「ヤッフアのペスト患者を見舞うナポレオン」という作品は、実はプロパガンダ作品であったという解説を読んだ時には驚きました。違った視点から名画を鑑賞したい方におすすめの1冊です。

紹介したおすすめ本 /



運命の絵  
もう逃れられない

中野 京子 / 著  
文藝春秋



### 児童コーナーのおすすめポイント

児童コーナーでは年間を通し皆さんに楽しんでもらえるよう様々なイベント行っています。

今月は秋の読書週間に合わせて『つくろう”じぶんだけのおべんとう”』を開催します。5冊貸出ごとにくじを引いて出来た「紙で出来た」おかずを集めます。集めたおかずで自分だけのお弁当をつくりましょう。どんなお弁当ができるのか楽しみですね。

児童コーナーには、ふくろうがとまる木があります。ふくろうは願いをかなえてくれるお守りでもあります。木の下にあるポストに、読みたい本やおすすめしたい本のお手紙をいれると、リクエストを叶えてくれるかもしれません。他にもおはなしのへやでは、おはなし会や映画会が開催されています。

楽しいイベントを用意して待っています。ぜひ花畑図書館に遊びに来てください。

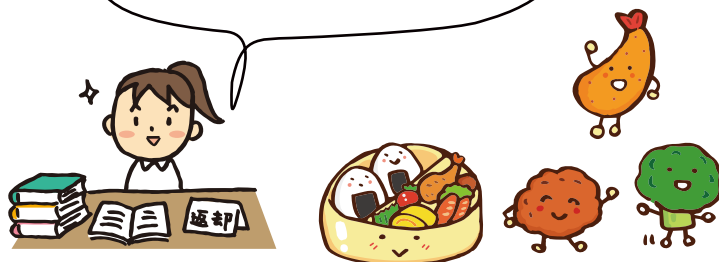


児童コーナーはいつもきれいに整頓しています



ふくろうにお願いすると”イイコト”があるかも!?

本を3冊借りるごとに紙で出来たお弁当のおかずがもらえるよ！いっぱい本を読んで自分だけのお弁当を作ろう！



お弁当の見本

### 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！

〇〇の秋



児童

見ておいしい  
食べておいしい



ティーンズ

美しい表紙



一般



## 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



8月の寄付量

22.2kg

もったいないを  
ありがとうに



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：10/8(日)
- 花畑図書館：10/8(日)・10/31(火)
- 花畑住区センター：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



## 八十八ヶ rens

発行日：2023年10月1日  
編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

