


ハ十八夕

2023

フレンス

12

イベントの
開催報告が届きました!

 花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.129 2023.12

ふれあいまつり・ハロウィンイベント開催報告 2~3
イチオシ講座の紹介 4 サロンの紹介・ビオトープ 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：ふれあいまつり・ハロウィンイベント開催報告。詳細は2ページをご覧ください。

イベント開催報告

10月・11月はイベントが盛りだくさんでした。まつりの後は寂しいものですが、参加した人も参加できなかった人もどんなイベントがあったのか、まとめて思い出にしましょう。知らなかったイベントがあったら、次回はぜひご参加お待ちしております。

ふれあいまつり

第28回 花畑地域学習センター ふれあいまつりを開催しました

フレンズ 10月号でお知らせしましたが、11月4日(土)・5日(日)に第28回 花畑地域学習センターふれあいまつりを開催しました。

ふれあいまつりの開催は4年ぶりでしたが、久しぶりとは思えないほど活気に溢れ、多くのサークル様に設営や警備、受付など運営ボランティアとしてご協力いただきました。本当にありがとうございました。



スタンド
グラス
とても
綺麗です。

心もおなかも満たされるイベントでした

今回は体育館やレクリエーションホールでの発表・体験に加え、工作室で竹とんぼ工作も行いました。また、1階では思い出のふれあいまつりコーナーとして、第1回～20回までのふれあいまつりのポスターを展示し、こんなこともやったね、と懐かしい気持ちになることも。

本年度も当施設向かいの特別養護老人ホーム花畑あすか苑様のあすかフェスティバルとの共同開催となったため、キッチンカーなどの飲食の出店も充実していて心だけでなくおなかもいっぱい！のふれあいまつりとなりました。



ふれあいまつりの
歴史が！



素敵な工作が
4年ぶりに
見れました！



どれも力作
ですね。

花畑クリーンパレード

ハロウィンパレード × ゴミ拾い!?

NPO 活動支援センター登録団体のひだまりしゅしゅ花畑が主催、当センターをはじめ地域包括支援センターはなはた、保木間などの協力で「花畑クリーンパレード」が10月22日（日）に開催されました。

リハビリ型デイサービスレコードブック花畑から特別養護老人ホーム足立新生苑、そして日介ケアセンター花畑まで約1.3kmの道のりをパレードしながらゴミを拾おう!というイベントです。

かわいい仮装のおばけたちが集合!

参加してくれたのは総勢20人のかわいい仮装をしたおばけの子どもたち。そしてそれを見守る保護者さんやボランティアさんなど多くの大人も参加しました。

午前10時に開始し、まずは元気に挨拶。知らない場所でどきどきした表情の子もいましたが、登場した紙芝居師の演技に大笑いしました。今回披露してもらった紙芝居は、この日のために書き下ろされた特別版です。分別されていないゴミがあるとパワーアップする「エゴミー将軍」を倒すためリサイクルの王子「エコット」とゴミの分別について学びました。

ゴミの分別について学んだら、さっそくパレードに出発!ただ歩くだけでなく、道に落ちているゴミを拾って分別しながら歩きます。

多世代交流もできました

このイベントはかわいいハロウィンイベント×ゴミ拾いというだけでなく、多世代交流も目的にしています。途中立ち寄った足立新生苑やゴールの日介ケアセンターでは、施設を利用している高齢者と子どもたちとふれあいの時間が設けられました。

対面でお話をしたり、手を繋いだり、一緒に写真を撮ったりと時間は短いけれどたくさんの思い出を子どもたちとつくることのできるイベントでした。

花畑クリーンパレードは今年が第1回。今回得られた知識やご意見などを取り入れ、来年はもっとパワーアップして帰ってくるかも?楽しみに待っててくださいね!



11/26日
受付開始



＼ イチオシ講座の紹介 ／

誰にもやさしい地域づくりを目指して 認知症サポーター養成講座

互いに
手を取り合って
歩みませんか？

当施設では1年に3回
ほど養成講座を開催
しています。



認知症サポーターをご存知ですか？

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識や理解を持ち、認知症の人やその家族に対して、自分にできる範囲で手助けをする人のことです。特別な職業や資格ではなく、養成講座を受講すれば誰でも取得することができます。

オレンジリングは修了者の証です

認知症サポーター養成講座を修了するとオレンジリングが渡されます。修了したからといって、すぐに積極的に活動しなければならないということではありません。講座を受講することで、世界が少しだけ変わって見えるかも。近所で気になる方がいたらさりげなく見守ったり、困っていそうだったら手助けをしたり、認知症サポーター養成講座を受講して、一緒に誰にもやさしい地域づくりを目指していきませんか。

認知症サポーター養成講座

近年増加している認知症と向き合い、介助・サポートするボランティアとしての意識を持ってもらう講座です。



📅 1月20日(土)

🕒 午前10時～11時30分

💰 無料 👤 25人

📍 地域包括支援センターはなはた

※ どなたでも

topics!

認知症サポーターに期待されること

1. 認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
2. 認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
3. 近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する。
4. 地域でできることを探し、相互扶助・協力・連携、ネットワークをつくる。
5. まちづくりを担う地域のリーダーとして活躍する。

厚生労働省
ホームページより



- 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。

- 📅 12/5～26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。

- 📅 12/12 (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・交流会

こわれた「おもちゃ」を基本無料で修理します。使わなくなったおもちゃも交換できます。

- 📅 12/22 (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



**高校演劇部による
 おはなしの舞台**

東京都立淵江高等学校演劇部による公演です。演目は昔話をアレンジしたおはなしです。

- 📅 12/23 (土)
- 🕒 午後3時～3時45分
- 💰 無料 👤 30人
- 👤 都立淵江高校 演劇部
- ※ どなたでも



〒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

自然のあそび屋台

「色いろ葉っぱさがし隊」と「ガマであそぼう」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

- 📅 12/10 (日)・24日 (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
 かくれ家をのぞいてみよう**

11月に作った生きもののかくれ家を観察してみよう。



当日申込

- 📅 1/7 (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。

たき火を囲んでお花炭作り

たき火を囲いながらお花炭作りと焼き芋を楽しもう。



事前申込 ※電話でのお申込みはできません

- 📅 1/28 (日)
- 🕒 午前10時～午後0時30分
- 💰 300円 (材料費)
- 👤 20人 (抽選) 小学生以上
※小学2年生以下の方は保護者の申込が必要

📅 1/10 (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、及び「たき火を囲んでお花炭作り参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

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。



- 📅 1/11～2/15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) 👤 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

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



- 📅 1/11(木)・18(木)・25(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。



- 📅 1/11(木)・18(木)・25(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



- 📅 1/11(木)・18(木)・25(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

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



- 📅 1/11～2/8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

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、技術も身につ



- 📅 1/11～2/15の毎週木曜日 -6日制-
- 🕒 午後4時40分～5時40分
- 💰 2,280円 👤 24人
- 👤 足立区トランポリン協会
- ※ 5歳～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。



- 📅 1/17(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

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。



- 📅 1/22～3/11の毎週月曜日 -6日制-
- 🕒 A: 午後3時30分～4時15分
B: 午後4時30分～5時15分
- 💰 3,360円 👤 各20人
- 👤 佐山 瑞希
- ※ A: 3歳～小学2年生 B: 小学3～6年生
※ 2/12・19を除く

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。



- 📅 1/26(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。



- 📅 12/5 (火)・19 (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。



- 📅 12/12 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 600円 👤 20人
- 🏠 石峰 恭子

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。



- 📅 1/6～1/27 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

いつまでも元気で健康に 過ごすためのいきいき体操

- 📅 1/10～3/13の毎週水曜日 -10日制-
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 4,500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®』

- 📅 1/10～3/13の毎週水曜日 -9日制-
- 🕒 午後1時50分～3時
- 💰 5,220円 👤 20人
- 🏠 古賀 陽子
- ※ 18歳以上の方 ※ 1/17を除く

久しぶりの体操でも大丈夫 ヘルシーエクササイズ

- 📅 1/12～3/15の毎週金曜日 -9日制-
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 4,050円 👤 20人
- 🏠 上村 喜美代
- ※ 2/23を除く

初めてでも取り組める ピラティス

- 📅 1/14～2/18の毎週日曜日 -4日制-
- 🕒 午前10時～11時
- 💰 3,680円 👤 8人
- 🏠 megumi
- ※ 1/28、2/11を除く
- ※ 1～5歳の子ども同伴可

ユーモア川柳

- 📅 1/14 (日)
- 🕒 午後1時30分～4時
- 💰 1,000円 👤 20人
- 🏠 見川 文雄

骨盤の歪みを整えて 美しい姿勢になるエクササイズ

- 📅 1/16～3/19の毎週火曜日 -10日制-
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 5,600円 👤 20人
- 🏠 蛭川 敦子
- ※ 16歳以上の女性

字が綺麗になる ペン字書道教室

- 📅 1/18 (木)
- 🕒 午後7時～8時40分
- 💰 1,380円 👤 20人
- 🏠 伊藤 紫扇
- ※ 継続参加の方は1,180円

認知症サポーター養成講座

- 📅 1/20 (土)
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 無料 👤 25人
- 🏠 地域包括支援センター はなはた
- ※ どなたでも

11/26 日 から
受付開始

☎ AM9:00～
03-3850-2618

🖥 PM1:00～

花畑の料理 「スペアリブインディア風」など

- 📅 1/20 (土)
- 🕒 午前10時～午後1時
- 💰 1,880円 👤 15人
- 🏠 木下 操・山本 登美子

心と体を健やかに整える 太極拳教室

- 📅 1/22～3/11の毎週月曜日 -6日制-
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 2,460円 👤 22人
- 🏠 青木 カヤ
- ※ 2/12・19を除く



ホームページ



Facebook



年末年始休館のお知らせ

足立区の全ての図書館は
2023年12月29日（金）から
2024年1月3日（水）まで休館します。
12月28日（木）及び1月4日（木）は午前9時から
午後5時まで開館いたします。



ふゆのおたのしみイベント 『クリスマスすたんぷ』

お題をクリアしてスタンプを集めよう！
3つと6つ集めたときにすてきなプレゼントがもら
えるよ！



📅 11/21（火）～12/25（月）

📍 花畑図書館 児童コーナー

💰 無料 👤 4歳～

🎁 期間中に20冊借りてくれた子には
3コ目のプレゼントがもらえます

📞 花畑図書館・児童コーナーにて配布

淵江高校演劇部による おはなしの舞台

都立淵江高校演劇部によるおはなし会です。
劇あり、レクリエーションありの楽しい公演です。
ぜひ、遊びに来てください。



📅 12/23日（土）

🕒 午後3時～3時45分

📍 花畑地域学習センター2階 第1・2学習室

💰 無料 👤 30人

📞 当日受付

おすすめ広場



児童

『りんごの棚』 出来ました

花畑図書館に、バリアフリーに特化した本を集めた『りんごの棚』が出来ました。

「点字どうぶつえん」は、さまざまなどうぶつが点字で形作られていて、それをひもときながら点字に親しめる絵本になっています。はじめて点字を学ぶ方のために、五十音別の点字表もあります。作者菊池晴さんのイラストがカラフルで楽しい絵本です。

『りんごの棚』にはほかにも布絵本などがあります。ぜひ手に取ってみてください。

＼紹介したおすすめ本／



点字どうぶつえん

菊池 晴 / 絵
同友館



一般

浮いてるあの子

ある大晦日の夜、主人公は水難事故で亡くなった幼馴染の一ノ瀬ユウナが好きだった線香花火に火を点ける。すると、彼女が生前の姿のまま目の前に現れたが、その足元は地面から浮いていた。ふたりは失った時間を取り戻すかのように生前果たせなかった約束や心残りであったことを解消していきます。しかし、線香花火の数が減っていくにつれ、楽しい時間にも終わりが見えてきます。

現実を生きる主人公と幽霊である彼女との間では時間の流れが違って主人公だけ大人になっていく。線香花火のように、ぱっと現れては消えゆく彼女と思い出作りをしながら主人公は自らの気持ちを整理していきます。主人公が最後に下した決断を、ぜひ本書で読んでみてください。

＼紹介したおすすめ本／



一ノ瀬ユウナが 浮いている

乙一 / 著
集英社

ハツマル
初



図書館員がやってみました

愛猫の健康維持の為、 初めて猫をほぐしてみました。

大の猫好きの私は、「ねこほぐし」という大きな字のタイトルとほぐされている猫ちゃんの可愛い写真に惹かれて本書を手に取りました。

猫って身体がとても柔らかいですよね。自分より狭い空間や箱に丸とおさまっていたりして。肩こりしなさそうで良いなぁと常々思っていました。

そんな猫をほぐすとは？ と本書を読みだしたところ猫にも「ツボ」が全身にあり、各部位ごとに様々な効果があると書かれていました。さらに猫にも飼い主にも癒し効果があるとの事。

さっそく実家の愛猫協力のもと、実践してみました。まずは精神安定のツボのある頭周辺を慎重にマッサージ。じっと動かさず気持ち良さそうです。次は免疫UPが期待される背中です。うっとりして更に気持ち良さそうに寛ぎだしました。

今回、初めて猫をほぐしてみて「猫も飼い主も癒される上に健康維持、予防にも良さそう」だと感じました。



遥(はる)くん、
4歳の男の子
です。



お耳周りをやさしく
マッサージ
いかがかにかゃ？



免疫UPの
お背中です。
気持ちよさ
そうです。

書誌データ

ねこほぐし 猫を整える
マッサージ&ストレッチ

中桐 由貴 / 著
産業編集センター



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！

クリスマス



児童

美しい景色を探して



ティーンズ

走る



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



11月の寄付量
22.4 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：12/18(月)・12/29(金)～1/3(水)
- 花畑図書館：12/18(月)・12/29(金)～1/3(水)
- 花畑住区センター：12/18(月)・12/29(金)～1/3(水)・日曜・祝日
- 花畑区民事務所：12/29(金)～1/3(水)・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：2023年12月1日
編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

