

フレンズ Friends

学びてときに之を習ふまた説ばしからずや
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/shisetsu/shogaigakushu/013.html>

9 2015 月号

Hanahata Community
News Paper

今月のイチオシ講座

vol.30

美しく正しい姿勢を作る

フラメンコエクササイズ

日常の体勢や癖で歪んだしまった身体をフラメンコを通じて整えていきます。初心者の方でも始めやすいように基本ステップを踏む練習から始めます。

🕒 午前 11 時～正午 (6 日制)

初心者向け 60 歳からのフラメンコ入門

おおむね 60 歳以上を対象としたフラメンコの入門教室です。初心者から運動不足の方でも参加しやすい軽めのプログラムです。

🕒 午前 9 時 30 分～ 10 時 30 分 (6 日制)

どちらの講座も

9/12 ~ 10/24
(9/26 を除く) の毎週土曜日

📍 レクリエーションホール 🧑 20 人
💰 2,700 円 🎒 宮内さゆり

FREE

ご自由に
お持ち下さい

表紙写真：花畑地区納涼盆踊り大会
8月1日(土)花畑公園にて撮影

発行日：平成 27 年 9 月 1 日
編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体
花畑地域学習センター・体育館・図書館

TEL 03-3850-2618

FAX 03-3850-2623

〒121-0061
足立区花畑 4-16-8

今月のイチオシ講座 表紙
講座情報 1~2
イベント・サークル情報 3
図書館だより 4~7
お客様の声・サークルレポート 8
筋肉エクササイズ・インフォメーション 9
イベントアウトリーチ・アクセス 10
ビोटープ便り 裏表紙



講座案内

8/26 受付開始!



学習



親子
子ども向け



一般
高齢者向け



運動



ネット
予約可能

楽しく親子体操 (2 日制)

親子で一緒に運動しながら、保護者には運動不足解消を図りながら子どもには体の使い方を覚えてもらいます。フープやマットを使っての体操などを行います。

🕒 9/28 (月)・10/5 (月)
午前 10 時～11 時

💰 1,140 円

🎓 足立区フィットネス連絡会

📍 レクリエーションホール

👤 15 組
2 歳～3 歳の子どもと保護者



親子トランポリン (6 日制)

親子向けトランポリン教室です。基本的なジャンプから体の使い方、バランスのとおり方などを練習します。

🕒 10/8～11/12 の毎週木曜日
午後 3 時 30 分～4 時 30 分

💰 4,560 円

🎓 足立区トランポリン協会

📍 体育館 (半面)

👤 15 組
2 歳～就学前の子どもと保護者



赤ちゃん和妈妈のベビーマッサージ

ベビーマッサージの目的や効果、子どもの身体や病気について学んでいきます。

🕒 10/1 (木)・15 (木)
午前 10 時～11 時 30 分

💰 1 回 1,130 円

🎓 高橋 みちる / ぶどうの木

📍 教養室 (和室)

👤 各 10 組 ※2 ヶ月～1 歳未満の
子どもと母親



子ども運動能力向上教室 A/B (5 日制)

基礎運動能力を高めるためのレッスンをを行います。跳び箱、マット運動や鉄棒などを用いて運動能力を伸ばします。(保護者同伴可能)

🕒 10/2～30
毎週金曜日

A: 午後 3 時 30 分～4 時 40 分
B: 午後 4 時 50 分～6 時

💰 各 1,700 円

🎓 後藤 尚美

📍 レクリエーションホール

👤 各 15 人 A:4 歳～就学前の子ども
B:小学1～3年生



子どもの造形美術教室 A/B (5 日制)

子ども自身のもつ、感性を培いましょう。絵画をベースにした美術教室です。

🕒 10/1～29 の毎週木曜日 A:午後 2 時 45 分～3 時 45 分
B:午後 3 時 55 分～4 時 55 分

💰 各 2,150 円

🎓 石峰 恭子

📍 第 1・2 学習室

👤 各 20 人 A:3 歳～就学前の子ども
B:小学生



ジュニアトランポリン (6 日制)

基礎的な飛び方だけでなく応用技なども練習し、トランポリンの技術を養います。※4 歳からお申込み可能ですが、小学生優先となります。

🕒 10/8～11/12 の毎週木曜日
午後 4 時 40 分～5 時 40 分

💰 1,500 円

🎓 足立区トランポリン協会

📍 体育館 (半面)

👤 24 人 4 歳～小学生 自館受付
※詳しくはセンターまで



日商簿記検定 2 級試験直前講座 (4 日制)

11 月に開催する日商簿記検定 2 級の試験に向けた追い込みの直前講座です。基礎を学習する講座ではございません。

🕒 10/17～11/14(土)※11/7 を除く
午後 1 時 30 分～3 時 30 分

💰 4,066 円

🎓 辰巳晃一
辰巳税理士事務所

📍 第 3 学習室

👤 20 人 基礎を学習している方



日商簿記検定 3 級試験直前講座 (4 日制)

11 月に開催する日商簿記検定 3 級の試験に向けた追い込みの直前講座です。基礎を学習する講座ではございません。

🕒 10/17～11/14(土)※11/7 を除く
午前 10 時～正午

💰 3,626 円

🎓 辰巳晃一
辰巳税理士事務所

📍 第 3 学習室

👤 20 人 基礎を学習している方



メリハリボディを作る簡単サーキットトレーニング

女性向けに短期間で脂肪燃焼効果の高いサーキットトレーニングを行います。

🕒 9/25 (金)
午後 2 時～3 時 10 分

💰 450 円

🎓 山下愛 / SkyLive-R

📍 トレーニングルーム

👤 10 人 ※トレーニング証をお持ちの
16 歳以上の女性の方



インターネットでのご予約は
13:00 より受け付けております。



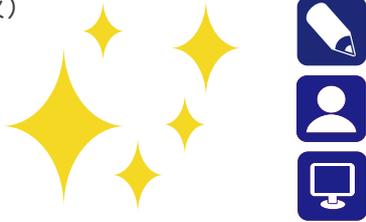
お電話及び総合窓口にて
AM9:00 より受付開始
03-3850-2618



大人の芸術「デコラージュ」(2日制)

大人向けの美術教室です。月ごとにテーマを決定して、創作していきます。芸術活動を通して、新たな趣味作りや参加者同士の触れ合いを行います。

- 🕒 10/13 (火)・27 (火)
午前10時～正午
- 💰 1,900円
- 🎓 石峰 恭子
- 📍 工作室
- 👤 16人



女子トレ会「美尻エクササイズ」

エクササイズする部位を決めて、自宅でも実践できるようなレッスンをを行います。今回は「美尻」です。

- 🕒 9/27 (日)
午前10時～11時30分
- 💰 700円
- 🎓 山下愛 /SkyLive-R
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 10人



家系図作成ガイダンス

家系図を作成するための資料収集方法から戸籍謄本の読み方などを講義します。相続人等が分かり実生活でも役に立つ内容です。

- 🕒 10/8 (木)
午前10時～正午
- 💰 無料
- 🎓 山田博和 (行政書士)
- 📍 第1学習室
- 👤 20人



災害に備えて「家庭でできる災害対策と地震体験」

災害対策について学び、防災意識向上を目指します。地震体験車(震太くん)による、大地震の体験もできます。

- 🕒 9/25 (金)
午後1時～3時
- 💰 無料
- 🎓 足立区災害対策課
- 📍 第1・2学習室、第1駐車場
- 👤 30人



筆・ペン実用の美文字講座(2日制)

ボールペンや筆ペン、つけペンなどを活用して季節や流行に沿ったテーマで開催しています。今回は「ご祝ぎ袋と芳名帳」です。

- 🕒 10/8 (木)・15 (木)
午後7時30分～8時30分
- 💰 1,380円
- 🎓 伊藤 紫扇 (しせん)
- 📍 第1学習室
- 👤 15人



骨盤&姿勢エクササイズ(4日制)

ストレッチから始め、産後や加齢に伴う骨盤のゆがみや姿勢を改善するエクササイズです。運動不足の方にもおすすめできる内容です。

- 🕒 10/6～27の毎週火曜日
午前10時～11時30分
- 💰 2,240円
- 🎓 林田 怜子
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 20人 ※16歳以上の女性



はにわ屋のヘルシー料理教室 「りんごと蜂蜜のケーキ」

野菜や果物などを使用した健康志向の高いアレンジレシピを活用した料理教室です。今回はりんごと蜂蜜を使ったケーキを作ります。

- 🕒 10/6 (火)
午前10時30分～正午
- 💰 980円
- 🎓 内藤 香代子 / はにわ屋
- 📍 料理室
- 👤 16人



園芸ボランティア養成教室(4日制)

この教室は経験のない方でもどなたでも参加することができます。実際に当センター花壇に植栽します。楽しんで学びましょう。

- 🕒 9/1～29の毎週火曜日 (9/22を除く)
午前10時～11時30分
- 💰 無料
- 🎓 栗本 恵美子
- 📍 第1学習室・センター庭
- 👤 10人



美しい筆文字の基本(2日制)

書道を始めて間もない方向けの内容です。「集中力をつける」「きれいで正しい字をかける」をモットーに継続しましょう。

- 🕒 10/6 (火)・20 (火)
午後7時30分～8時30分
- 💰 1,080円 (道具レンタル別途600円)
- 🎓 麗華 (れいか)
- 📍 第1学習室
- 👤 15人



基礎から始める太極拳教室(3日制)

準備運動から始まり、太極拳に必要な柔軟・筋力づくりを行います。肩の力の抜き方・胸の使い方を学ぶことができます。

- 🕒 10/5・19・26のいずれも月曜日
午後1時30分～3時
- 💰 1,020円
- 🎓 青木 カヤ
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 20人



たたみでできる簡単ストレッチ体操 (5 日制)

家庭の畳の上でできるようなストレッチや筋力トレーニングを中心とした健康体操教室です。運動不足の方や運動初心者リハビリ目的の方にも参加しやすい低負荷の運動を行います。

- 🕒 10/3 ~ 31 の毎週土曜日
午後 10 時 ~ 11 時 30 分
- 💰 1,700 円
- 🎓 樋山 忠夫 / 石塚 茂俊
- 📍 教養室 (和室)
- 👤 10 人 ※おおむね 50 歳以上



編み物好き向けあみぐるみ教室 (3 日制)

編み物中上級者向けのあみぐるみ教室です。プロのあみぐるみ作家から学べます。

- 🕒 9/19・26・10/3 のいずれも土曜日
午後 1 時 30 分 ~ 3 時 30 分
- 💰 1,490 円
- 🎓 ほし☆みつぎ
- 📍 第 2 学習室
- 👤 15 人



空手師範が教える護身術教室

痴漢やひったくり、不審者など区民の安全を脅かす危険から自分の身を守るための方法を学習します。事例を交えながらの説明だけでなく、実技も行います。

- 🕒 9/13 (日)
午前 10 時 ~ 11 時
- 💰 無料
- 🎓 樋山 忠夫 / 石塚 茂俊
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 20 人



花畑の料理 「秋刀魚の蒲焼丼とたぬき汁」

ベテラン主婦になっても、目からウロコのアイデア料理を教えます。足立区栄養士会の講師だから栄養バランスやカロリー計算もばっちりです。

- 🕒 10/8 (木)
午前 10 時 ~ 午後 1 時
- 💰 1,040 円
- 🎓 中村つや子、瓜生純子
- 📍 料理室
- 👤 20 人



老い支度講座 「相続税について」

老い支度講座として相続に関わる税金について、わかりやすく説明します。

- 🕒 10/22 (木)
午前 10 時 30 分 ~ 正午
- 💰 無料
- 🎓 山田博和
- 📍 第 1・2 学習室
- 👤 40 人



イベント 「のこぎりキング」秋のミニリサイタル

世界最大のノコギリを駆使して行う、ミニコンサートです。センターの 1 階ロビーを使っのこぎり音楽という珍しい音楽を奏でます。

- 🕒 9/20 (日)
正午 ~ 0 時 30 分
- 💰 無料
- 🎓 「のこぎりキング」こと下田尚保
- 📍 エントランスホール
- 👤 30 人



当日 サロン型 歌って楽しく健康に 「うたごえ仲間」

参加者同士でコミュニケーションを取りながら一緒に唄う教室です。だれでも気兼ねなく参加できます。

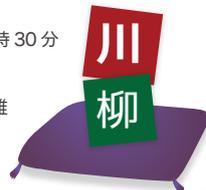
- 🕒 9/8 (火)・29 (火)
午後 2 時 50 分 ~ 4 時 30 分
- 💰 1 回 200 円
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 各 50 人



当日 サロン型 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るサロン型教室です。

- 🕒 9/13 (日)
午後 1 時 30 分 ~ 3 時 30 分
- 💰 800 円
- 📍 第 1 学習室 見川 文雄
- 👤 20 人



当日 サロン型 あみものサロン

編み物をしながら、コミュニケーションを図り交流を楽しみます。

- 🕒 9/14 (月)・28 (月)
午前 10 時 ~ 正午
- 💰 1 回 100 円
- 📍 第 1 学習室 鶴見 信子
- 👤 各 10 人



当日 サロン型 絆はなはた

足立区孤立ゼロプロジェクト推進活動の一環です。参加者同士でテーマを決めずに会話を楽しまします。

- 🕒 9/2 ~ 30 の毎週水曜日 (9/23 を除く)
午後 2 時 ~ 3 時
- 💰 無料
- 🎓 地域包括支援センター はなはた
- 📍 教養室
- 👤 各 20 人



当日 サロン型 花畑おもちゃ病院

こわれた「おもちゃ」をお持ち下さい。基本無料で修理します。

- 🕒 9/25 (金)
午後 1 時 ~ 4 時
- 💰 無料 ※修理内容によって部品代を
実費分いただく場合がございます。
- 🎓 あだちトイ・ドクターズ
- 📍 ホール
- 👤 なし どなたでも



9²⁰¹⁵月号

Vol. 30

花畑図書館
キャラクター



「ハナハット」

Best Friends

花畑図書館だより

HANAHATA Library

**9月25日(金)～30日(水)
花畑図書館はお休みします。**

花畑図書館は、9/25(金)～30(水)の期間、本の点検作業と館内の特別整理のため休館いたします。ご利用される皆様にはご不便をおかけいたします。近隣の竹の塚・保塚図書館をご利用下さい。(9/30は足立区内全図書館休館です。)



イベント情報！

中央図書館15周年記念事業（花畑・興本・江北・宮城）4館合同企画

平成27年第一回

はっけよい！ 本場所 すすめ本対決

図書館のスタッフがおすすめする本を紹介します。紹介文を読んで、「一番読みたい！」と思った本に投票して下さい。

【投票方法は2種類】

その1 4図書館の特設コーナーで投票！花畑・興本・江北・宮城図書館にあります。

その2 Facebookから『いいね』を押す！
投票期間 9月1日(火)～10月29日(木) あなたはどの本に投票しますか？

読書推進ポスターを募集します！

図書館で本を読みたくなるような、素敵なポスターをお待ちしています。

応募締切 平成27年10月29日(木)

発表 平成27年12月1日(火)

大賞 1点 (図書カード2千円分)

参加賞 (4館キャラクターしおりセット)

応募詳細はパンフレットまたは、花畑・興本・江北・宮城図書館まで



今月の

**特集
コーナー**

一般

**闘
病
記**

じどう

**月
と
太陽**

ティーンズ

**歴
史**

今月のおススメ Books!

児童

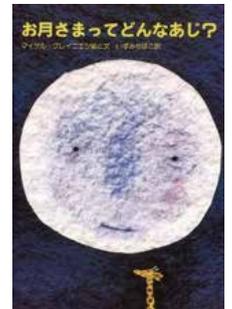
『たいふうがくる』
みやこし あきこ／作・絵 BL出版



今日は金曜日。あしたは、家ぞくで海に行くんだ。なのに、『たいふう』がやってきた。これじゃあ、海に行けないよ。ぼくは、まどをのぞいた。どんよりとしている空。お母さんは、てきぱきと『たいふう』のじゅんぴ。雨の音がしてきた。『たいふう』をおいはらうキカイがあったらいいのにな。そうおもいながら、ねむりについた。ぼくは、海に行けるのでしょうか。

児童

『お月さまってどんなあじ?』
マイケル・グレイニエツ／絵と文 いずみ ちほこ／訳
セーラー出版 (らんか社)



お月さまって、どんなあじだろう? どうぶつたちは、いつもそうおもっていました。ある日、ちいさなカメが、山にのぼってお月さまをかじってみよう、とかんがえます。お月さまも、ちょっぴりいじわるをします。ぶじにお月さまをかじることができるのでしょうか? そして、お月さまはどんなあじなのでしょう? お話だけでなく、絵のふんいきも、おもしろい絵本です。

ティーンズ

『自然科学 30 のなぜ? どうして?』
国立科学博物館の展示から
国立科学博物館／編著 さ・え・ら書房



国立科学博物館は台東区、上野公園にあります。シロナガスクジラの原寸大模型が建物の外にある所といえば、最近行っていない人でも、ああ、あそこねと答えてくれるでしょう。とても身近で有名な博物館です。

国立科学博物館が所蔵している標本資料は現在約380万点あり、そのうち常設展示は約1万4千点です。この本では、その中から30点を選び、ひとつひとつについて標本となった背景やエピソードをまとめています。

『シロナガスクジラ』や恐竜の『トリケラトプス』『フタバズキリュウ』、『フーコーの振り子』など、写真も載っているので、読んでいくと以前に見学した様子が思い出され、興味が湧いてきます。これから行く場合なら、下調べとしても最適です。

SECRET

図書館の秘密 No.30 「ブックスタート」

『ブックスタート』は、子育て支援の一環として赤ちゃんに絵本をプレゼントする取り組みのことです。1992年、イギリスのバーミンガム市で始まりました。日本でも保健所で行われる赤ちゃんの健診時に育児相談の他、絵本の読み聞かせをしています。また、足立区では今年度より『あだちはじめてえほん』事業が開始されました。1歳6ヶ月健診で引換券が配られ区内の図書館や子育てサロンに持参すると、絵本を1冊プレゼントしてもらえます。

みんなの質問箱



『世界の規格・基準・認証ガイドブック』

皆さんが日々の生活で見聞きする表示に、『JISマーク』があります。JISは『日本工業規格』が正式名称で、工業標準化法に基づく日本の国家規格です。

JISは工業製品の開発、生産、流通、使用に関する規格を定めており、規格数は2015年3月末で10,599件です。電化製品や文房具などに表示されているJISマークはJIS規格に則って製造された質の高い商品である証明となります。因みにJISマークは2005年10月1日からデザインが変更されましたが、私は旧マークの方に親しみがありません。

このように世界には、色々な規格・基準・認証があります。これらを紹介している本が、『世界の規格・基準・認証ガイドブック』です。この本では、国際規格・国内規格・政府の規格、基準、認証に関して内容の説明から認証機関の所在地、ウェブサイトの紹介を行なっています。本を読んでもみると、WTO（世界貿易機関）やNASA（米国連邦航空宇宙局）といった普段見聞きする略称からCopyright（著作権）などビジネス用語も紹介されています。花畑図書館所蔵の本は館内のみのご利用ですが、手に取って調べてみてはいかがでしょうか。

本日紹介した本と
参考ホームページ

『世界の基準・規格・認証ガイドブック』

財団法人 日本規格協会 /

編集・発行

JISC日本工業標準調査会ホームページ

<http://www.jisc.go.jp/>



ちょっと

BOOKマーク



『手の美術史』 森村 泰昌 / 編著 二玄社

美術館などで絵画を見る時、私は全体を眺めて鑑賞していましたが、この本では絵画のある部分をクローズアップされています。それは『手』です。

レオナルド・ダヴィンチの描いた『手』から始まり、『手』が花のように閉じたり開いたりする所が表現されていたり、『手』と死や恐怖を結びつけて考えてみるなど、さまざまに着眼点を置いて絵画を鑑賞していきます。

日々の働く『手』、たくさんの仕事を続けてきた無数の『手』を集めたページを見た時には、思わず自分の手を見てしまいました。中には『手』が『樹』になってしまっている女性の絵などもあります。

芸術の秋、美術鑑賞をする時に、芸術作品の一部分にも、注目してみてください。



『名画に見る男のファッション』
中野 京子 / 著
KADOKAWA

小倉百人一首



?

に入る

言葉は何かな?

紫式部

めぐり逢ひて 見しやそれとも わかぬ間に
雲隠れにし ? の月かな

イ. 夜半 口. タベ 八. 宵

(答えは、つぎのページを見てね)



日	月	火	水	木	金	土			
		1		2	3	4	5		
6	休	7	8		9	10	11	12	
13	14	15		16	17	18	a	19	
20	21	22		23	24	休	25	休	26
休	27	休	28	休	29	休	30		



おはなし会
毎月第1・2・3水曜日
PM 3:20~3:50
ようじしつ



こどもえいが会
毎月第4水曜日
PM 3:20~3:50
ようじしつ



がいこくご
おはなし会
第3土曜日
PM 3:20~3:50
ようじしつ



あかちゃんタイム
毎月第1水曜日
AM 10:00~12:00
児童コーナー



あかちゃん
おはなし会
毎月第3水曜日
AM 10:45~11:05
ようじしつ



図書館員のメモ帳

9月27日は『女性ドライバーの日』です。1917年(大正6年)渡辺ハマさんという方が日本女性初の自動車運転免許を手にした事に由来しています。今では、女性も当たり前前に運転する時代になり、女性のタクシー運転手も見かけるようになりました。

私も5年前、北海道の釧路で免許合宿に参加しました。簡単だろうと思っていたのですが、普通のカーブで乗りあげ、坂道では発進できず、さんざんなスタートだったのを覚えています。路上教習では、怖い教官に、「このあたりは、鹿が飛び出してくる。車は鹿に勝てない。気をつけなさい。」と言われ、内心パニックでした。教官の指導のおかげで無事に合格する事ができたのですが、鹿と車のどちらが強いかは未だに疑っています。

これから紅葉も始まり、ドライブが楽しい季節となります。初心を忘れず、安全運転で、ドライブに出かけてみようと思います。

発行: 指定管理者 TM・アズビル共同事業体

足立区花畑図書館 〒121-0061 足立区花畑4-16-8 電話03-3850-2601

※クイズの答え イ:夜半
「よわ」と読む。夜中のこと。

お客様の声

センターでは1階入口と2階通路の一角お客様の声ボックスを設けています。

「もっと〇〇してほしい」「××はどうしてなの？」などなんでも結構です。お客様のご意見ご要望をお寄せください！最近寄せられた声を一部ご紹介します。

又吉直樹の「火花」を図書館にもっと増やしてほしい。



いつも花畑図書館をご利用いただきありがとうございます。「火花」は足立区の図書館に20冊所蔵しています。ただし、人気本のため提供までに相当の日数がかかってしまう状況です。
(8/15現在1,233件予約) 予約はカウンターで受け付けております。



2階がうるさかったです。



体育館天井耐震工事に伴いまして騒音や悪臭が発生し皆様にご迷惑をおかけしてしまいましたこと深くお詫び申し上げます。工事は8月いっぱい終了する予定です。今後とも花畑センターをよろしく願います。



※掲載のご意見は紙面の都合上、一部省略修正して記載しております。ご了承ください。公序良俗に反するご意見ご質問等お答えできない場合もございます。

サークルレポート

circle info

着付けサークル



📍 教養室

🕒 火・水・金曜日 10:00～12:00
日曜日 13:30～17:00 金曜日 19:00～21:00

👉 入会金：なし 会費：5,800円

日本文化を代表する着物。自分で浴衣や着物を着て出かけてみたいと思ったことがある方も多いのではないでしょうか。

私も着物に憧れるひとり。サークルに参加して、基本となる浴衣の着方と半幅帯の結び方を教えていただきました。今まで自己流で着ていた私は、目からウロコ。鏡を見ずに衿元を整える方法、浴衣を羽織るときの美しい所作、着くずれないためのコツやポイントもたくさん教わりました。

着物が好きな皆さんのこと、着付けた後は「この帯素敵」「いい柄ね。似合っているわ」など着物談義にも花が咲きます。

講師の橋本翠先生は、着付けを教えて35年。今回、助手としていろいろ教えてくださった菅野さんや伊藤さんも元々は生徒さんだったそうです。

自分で着られるようになると、次は人への着付けも教わります。続けていくと花嫁さんの衣装も着付けられるようになるとのこと。娘さんやお孫さんのために習っているかたも多いようです。

着物を着ると、自然と振る舞いがおしとやかになります。お辞儀の仕方もしっかりと教わり、日本の伝統文化を味わうことができました。



後ろ姿も美しく。同じ結び方でも個性が出ます。



『片花文庫』片方の垂れ先が小粋で大人っぽい雰囲気。裏側を見せたい帯にもおすすめの結び方です。



着物が好きな方日本の伝統文化に興味がある方、一緒に活動しませんか？



エクササイズ サーキットトレーニング

すぐわかる
筋肉
其の11

講座紹介

メリハリボディを作る 簡単サーキットトレーニング(女性向け)

🕒 9月25日
午後2時～3時10分

👤 16歳以上の女性
(トレーニング証が必要です)

※お申し込みの際、当センタートレーニング証の番号をご提示ください。

サーキットトレーニングとは、肩や腕、体幹、脚それぞれ数種類トータルで10種類程度の種目を休息を取らず行うトレーニングのことです。ずっと持続して負荷が加わることになるので、筋力とともに持久力も養うことができます。

このトレーニングは、1957年にイングランドで誕生しました。そもそもは青少年の総合的体力を高めるためのトレーニングでしたが、今はシェイプアップ目的や専門競技者の筋力と持久力アップ等、様々な方々に愛好されています。

マシンを使っても、自重(じじゅう)(自分の体重)でも可能です。今回はご自宅でもできる自重を使ったサーキットトレーニングをご紹介します。



起き上がり腹筋

※パービー運動

① 立位 → ② 手を床につく → ③ 両足を揃えて後方に伸ばし腕立て姿勢 → ④ 両足を再び両手の位置に引きつける → ⑤ 立位

インフォメーション

information

避難訓練のお知らせ

平成27年9月25日(金)に避難訓練を予定しています。今回は、地震を伴う避難訓練で地震発生後に施設内から火災が発生することを想定した想定です。対象は区民事務所、住区センターを含む全館で実施します。なお、当日は予め訓練である旨のアナウンスを行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

訓練の目的

- ・各スタッフが自分の役割を把握し、避難場所へお客さまを安全に誘導する。
- ・開館時間中に地震や火事が発生した場合の対処について確認する。
- ・地域への啓発活動の一環として行う。
- ・センターで発生した際の避難場所や避難経路の確認。

日時

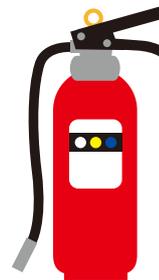
9月25日 金曜日 15時30分頃

対象

区民事務所、住区センター、図書館、地域学習センター、学童の生徒参加、来館中のお客様。

内容

実施時間内に火災発生の場合としてサイレンを鳴らします。避難経路から避難場所(陣川戸公園)へ避難します。



平成27年9月1日
防火管理責任者
花畑地域学習センター所長

※訓練ですので、誤って二次事故などには起こさぬよう十分お気をつけください。



花畑地区納涼盆踊り大会 8月1日(土)

花畑公園(足立区花畑四丁目40-1)で先月1日(土)に第1回目となる『花畑地区納涼盆踊り大会』が開催されました。午後4時から開場となりました盆踊り大会は、町会の枠にとらわれず地域の住民が自由に参加でき、述べ3,000人の来場者が訪れました。

花畑地区町会自治会連合会、花畑地区女性部連合会、青少年対策花畑地区委員会が共催し「街を住みやすくなるだけでは良くならない。みんなの絆が地域の活性化につながるので、人と人の触れ合いを通して、絆の結び直しをしていくこと」を目指しています。18時からのオープニングセレモニーで挨拶をした足立区町会連合会長の有馬さんは「地区全体で協力した盆踊りは足立区の中でも初めてであり、訪れてくれた子どもが大人になり50年たっても忘れない思い出になるようやっていきたい」と挨拶がありました。

また和太鼓による迫力のある生演奏が披露されました。町会ごとに模擬店が出店され、“焼きそば”“かき氷”があり大繁盛でした。



アクセス



〒121-0061
足立区花畑四丁目16番8号
アクセス方法
・東武バス竹15系統
(竹ノ塚駅東口⇔花畑団地)
「団地入口」、竹16系統
(竹ノ塚駅東口⇔花畑団地)
「花畑区民事務所入り口」下車5分
・東武バス綾40系統
(綾瀬駅⇔花畑団地)
「花畑三丁目」下車7分



施設情報

開館時間

受付：午前9時～午後8時
施設利用：午前9時～午後9時30分
電話番号 03-3850-2618
FAX 03-3850-2623

休館日

年末年始(12/28～1/4)
毎月1回の館内環境整備日(原則第3月曜日、祝日の場合は翌日)
その他機器点検整備などで臨時休館あり
その他
【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



桑袋ビオトープ公園 ビオトープ便り

9月 イベント情報

★**当日
申込**

『手作り浄化キットで水の浄化実験』

砂や小石などの材料を組み合わせることで自分だけの浄化キットを作り身近な水を浄化してみよう。

🕒 9月6日(日)
14:00～15:00

👤 20人(先着順)
どなたでも(未就学児は保護者の参加が必要)

💰 無料 ※イベントの受付は開始15分前からになります。



★**当日
申込**

『ハスの花托でけん玉作り』

ハスの花托(種が出来る部分)の穴を使って、オリジナルのけん玉を作って遊ぼう。

🕒 9月23日(水祝)
14:00～15:00

👤 20人(先着順)
どなたでも(未就学児は保護者の参加が必要)

💰 無料 ※イベントの受付は開始15分前からになります。



★**ミニ
プログラム**

『自然のあそび屋台』

その時期ならではの自然の見どころや遊びを、園内に出す屋台で紹介するよ。

🕒 9月20日(日) 21日(月祝) 22日(火休)
27日(日)
14:00～14:30

👤 なし
どなたでも

💰 無料 ※イベントの受付は不要。当日直接会場へ



桑袋ビオトープ公園

〒121-0061 足立区花畑8-2-2

TEL: 03-3884-1021 FAX: 03-3884-1041

✉ bio-park@adachi.ne.jp 🏠 <http://ces-net.jp/biotop/>

AED 設置施設

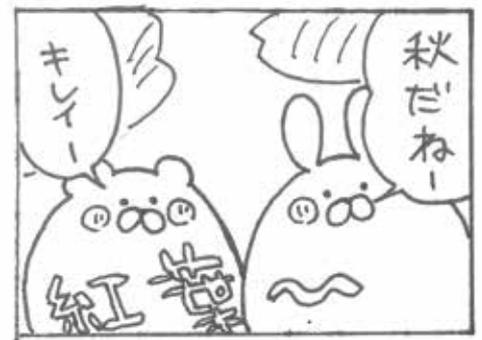
Automated External Defibrillator

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。

フレンズ
Friends

**笑顔で
お迎え**

花畑地域学習センター
スローガン



『美しいまち』は『安全なまち』

一人ひとりのちょっとした気づかいでまちはずっと美しく安全になります。
みなさんと犯罪のない美しいすみよいまちをつくっていきましょう。



ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中

花畑地域学習センター

Facebook
はじめました!

