

フレンズ

Friends

vol. 34 Hanahata
Community
News Paper

1 2016
月号

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>



笑って健康! 新春寄席2016

今月の
いちおし
講座

新年も笑顔で健康に!

ご自由
お持ち
下さい

2016年1月14日(木)
午前10時30分~正午
50人
てぬぐいを使ったしぐさを
教わります。

てぬぐい
プレゼントも
あります



〒121-0061 TEL 03-3850-2618
足立区花畑 4-16-8 FAX 03-3850-2623



発行日:平成28年1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

今月のイチオシ講座	表紙	お客様の声・講座レポート	8
講座情報・休館日のお知らせ	1~2	筋肉エクササイズ・花畑のお店紹介	9
イベント・サロン情報・アクセス	3	トレーニングルームの利用方法について	10
図書館だより	4~7	ピオトープ便り	裏表紙

i 講座案内

12/26
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



親子・子ども向け講座

楽しく親子体操 (3 日制)

親子で一緒に運動します。保護者には運動不足解消を図り子どもには体の使い方を覚えてもらいます。

🕒 1/25、2/1・8 のいずれも月曜日
午前 10 時～11 時

💰 1,710 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



赤ちゃんともママ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。

🕒 2/4 (木)・18 (木)
午前 10 時～11 時 30 分

💰 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



子どもの造形美術教室 A/B (4 日制)

子ども自身のもつ、感性を養います。絵画をベースにした美術教室です。

🕒 2/4・18・25
いずれも木曜日

💰 各 1,490 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



子ども運動能力向上教室 A/B (4 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)

🕒 1/8～29 の
毎週金曜日

💰 各 1,360 円

🎓 小島 笑子

📍 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



一般・高齢者向け講座

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。

🕒 1/23・30・2/6 のいずれも土曜日
午後 1 時 30 分～3 時 30 分

💰 1,490 円

🎓 ほし みつき

📍 第 2 学習室

👤 15 人 ※かぎ針が使用できる方



大人の芸術「手作り石けん造形」(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。

🕒 2/9 (火)
午前 10 時～正午

💰 950 円

🎓 石峰 恭子

📍 工作室

👤 16 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。今月は「おひな様」作成です。

🕒 2/18 (木)
午後 7 時～9 時

💰 1,370 円

🎓 伊藤 紫扇 (しせん)

📍 第 1 学習室

👤 15 人



女子トレ会「美背中エクササイズ」

女性らしい体になるようなエクササイズをご紹介します。女性らしい美しい背中を目指してトレーニングしましょう。

🕒 1/24 (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 ※16 歳以上の女性の方



メリハリボディを作る簡単 サーキットトレーニング

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。

- 🕒 1/22 (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



覚えておきたい礼儀作法 「葬儀マナー」講座

地域住民向けに冠婚葬祭の中でも事前準備等ができない葬儀のマナーについて地域企業から学びます。

- 🕒 1/24 (日)
午前10時30分～正午
- 💰 無料
- 🎓 榎田 雅仁 (溜屋近藤商店株式会社)
- 📍 第1・2学習室
- 👤 25人



簡単に作れる素敵な ハワイアンストラップ講座

本場ハワイでも使われている材料を使用して、初心者でも短時間で作成できるハワイアンストラップを作ります。

- 🕒 2/4 (木)
午後1時～3時
- 💰 1,000円
- 🎓 鈴木公子
- 📍 第3学習室
- 👤 20人



はにわ屋のヘルシー料理教室 「チョコブラウニー」

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。

- 🕒 2/2 (火)
午前10時30分～正午
- 💰 990円
- 🎓 内藤 香代子 (はにわ屋)
- 📍 料理室
- 👤 16人



たたみでできる簡単ストレッチ体操 (4日制)

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です。

- 🕒 2/6～27の毎週土曜日
午前10時～11時30分
- 💰 1,360円
- 🎓 樋山 忠夫 / 石塚 茂俊
- 📍 教養室 (和室)
- 👤 10人 ※おおむね50歳以上



園芸ボランティア養成教室 (3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。

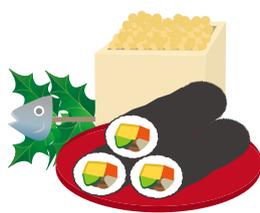
- 🕒 1/12・19・26のいずれも火曜日
午前10時～11時30分
- 💰 無料
- 🎓 栗本 恵美子
- 📍 第1学習室・センター庭
- 👤 10人



花畑の料理「節分ご飯と鮭のマスタードソース」

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。

- 🕒 2/4 (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



お電話及び総合窓口にてAM9:00より **受付開始!**

📞 03-3850-2618

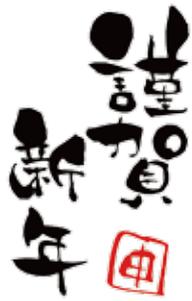
🖥️ インターネットでの
ご予約は**13:00**より
受け付けております。



休館日のお知らせ

花畑地域学習センター：12月28日～1月4日、1月18日 (月)
花畑図書館：12月28日～1月4日、1月18日 (月)
花畑住区センター：日曜・祝日、12月29日～1月3日、1月18日 (月)
花畑区民事務所：土曜・日曜・祝日、12月29日～1月3日

イベント情報



アミーコマンメが唄う昼のミニコンサート

「アミーコマンメ」による歌とピアノのミニコンサートです。
素敵なひと時をお楽しみください。

- 1/17(日)
正午～午後0時30分
- 無料
- アミーコマンメ
- エントランスホール
- 30人



予約なしで気軽に受講！ 当日参加OK サロン型 講座



当日
サロン型

絆はなはた

参加者同士でテーマを決めずに
会話をします。

- 1/13・20・27のいずれも水曜日
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」を基本無料
で修理します。

- 1/22(金)
午後1時～4時
- 無料
- あだちトイ・ドクターズ
- ホール
- なし どなたでも



※修理内容によって部品代を
実費分いただくことが
ございます。

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、一緒に唄う教室です。
楽しく唄いましょう。

- 1/12(火)・26(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

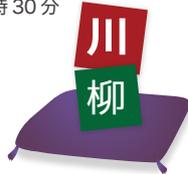


当日
サロン型

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。

- 1/10(日)
午後1時30分～3時30分
- 800円
- 見川 文雄
- 第1学習室
- 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。

- 1/25(月)
午前10時～正午
- 100円
- 鶴見 信子
- 第1学習室
- 10人



アクセス



- ・東武バス竹15系統（竹ノ塚駅東口⇄花畑団地）「団地入口」下車5分
- ・竹16系統（竹ノ塚駅東口⇄花畑団地）「花畑区民事務所入口」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

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

【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



花畑図書館
キャラクター
「ハナハット」

花畑図書館だより



花畑図書館スタッフ一同

イベント情報！

花畑♥本の福袋

花畑図書館で毎年恒例となりました「本の福袋」を今年も開催します。福袋の中には図書館員が選んだ本が数冊入っています。何が入っているかは、借りてみてからの楽しみ♪

期間：1月5日(火)～28日(木)
場所：館内入口の特設棚



ぬいぐるみおとまり会 & 外国語おはなし会

♪おきにいのぬいぐるみを図書館におとまりさせてみませんか？ぬいぐるみといっしょに外国語おはなし会で絵本を見たり、ゲームをします。そのあと、ぬいぐるみだけ、おとまり。夜の図書館で遊びます。

日時：1月23日(土) 午後3時から受付
お迎え：1月24日(日) 午後1時～
1月25日(月) 午後8時まで
場所：ようじしつ
定員：6組
申込：12月23日(水)より
花畑図書館のカウンターまたは電話
03-3850-2601

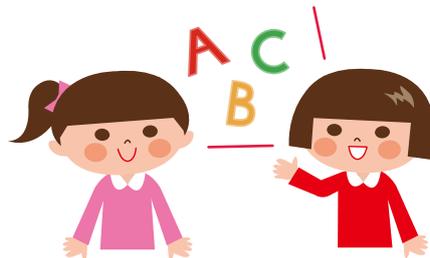
※ぬいぐるみおとまり会のみ、外国語おはなし会
のみの参加もできます。



こどもカルタ大会

カルタ取り、やりたい人、あつまれー！おおぜいで遊ぶと楽しいよ♪

日時：1月16日(土)
午後3時20分～3時50分
場所：花畑地域学習センター
2階教養室(和室)
対象：幼児～小学生
申込：当日会場へ来てください。



今月の

特集コーナー



一般

冬の楽しみ方



じどう

幸せ本



ティーンズ

お金も大事



『しあわせなワニくん

あべこべの1日』

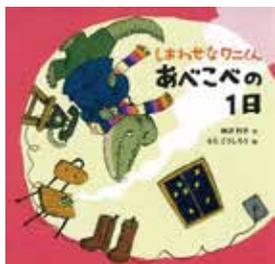
神沢 利子/作

はた こうしろう/絵

ポプラ社



児童



明日は、モモコさんとデートの日です。ワニくんは、早く明日になってほしくて、昼を少しすぎたばかりなのに、ねむってしまいました。しばらくして、おきたワニくんは、くらくらになっていく空も気にせず、出かけて行きます。まち合わせのぼしよでまっていると、雪までふってきて・・・？ワニくんのかわいさにほっこりするお話です。

また、『しあわせなワニくんかんちがいレストラン』も合わせてどうぞ。

『ジンベエザメのはこびかた』

松橋 利光/写真

高岡 昌江/文

宮野 耕治/絵

ほるぷ出版

児童



みなさんは、ジンベエザメを知っていますか？ひらたい頭をした水玉もようの、せかい一大きい魚です。体の大きさは、全長12メートルをこえるきろくもあるそうです。この本では、こんなに大きなジンベエザメが水ぞくかんにやってくるまでをしょうかいしています。

高知県で、りょうしのていちあみに、まぎれこんでいた1とうのジンベエザメ。たくさんの人が力を合わせて、460キロメートルもはなれた大阪府の水ぞくかんへとはこんでいきます。どうやってはこんだのでしょうか？

『ふしぎなともだち』

たじま ゆきひこ/著

くもん出版

ティーンズ

この本のタイトルを見て、ふしぎなともだちとは、どんな友だちを思いうかべますか？

友だちは親しく遊びに行ったり、一緒に勉強したりする人だと思う人が多いでしょう。

その通りです。ただ、この話に出てくる友だちは、自閉症という特徴があります。

主人公のおおたゆうすけ君は、転校してきた学校で、友だちが始業式中に体育館の後ろにあるろくぼくに上る、突然授業中にひとりごとを

言ったり、外に飛び出して、ブランコで遊んでいる行動を見てびっくりしてしまいます。その友だちは、やっくんと呼ばれています。やっくんとおおたくん、そして先生方や両親のやりとりを見ていると、ほっと心があつたかくなります。

この絵本は親しみやすい絵と言葉で、とても大切な事を教えてくれます。読みやすいので、ぜひ、手にとって読んでみて下さい。

SECRET

図書館の秘密

No.34 「官報」

図書館には必ず置いている「官報」についてです。明治16(1883)年に初めて発行されました。官報には、国が発行する機関紙としての役割があります。日本では、憲法、法律、条令、政令、省令などは、官報に掲載されて初めて「公布」とされ、効力が発生します。官報は、法令公布の機関紙として大切な役割を持っています。他には、叙位、叙勲、褒賞、裁判所の広告として除権決定・会社更生、破産者・身元不明の死亡者情報なども掲載されています。

みんなの質問箱



山の名前はなんでしょう？

皆さん、今から3問クイズを出します。

- ①東京都内で一番高い山はどこでしょう。
- ②23区で一番高い山はどこでしょう。
- ③東京都で一番低い山はどこでしょう。

今回紹介するのは、『三省堂日本山名事典』です。この本は、日本国内にある山・峠、山脈・山地・高原の名前など25,100項目を収録しています。

本を見ると、山のタイプは色々あります。「低い山」を紹介するページには、日本国内の低山や都道府県ごとの最低山が一覧表になっています。また、「同名の山」では、日本国内の同名山が紹介されています。因みに一番多い名前は「城山 298山」となります。

山の名前は、地形の特徴や歴史上の出来事から

同じ名前が付くことがあります。また、北海道ではアイヌ語由来の山名が多い点、『エビス大黒ノ頭』はどんな山の姿なのか興味が湧きます。

この本は、有名な山の名前から聞いたことのない山の名前まで探してみるとつい時間を忘れてます。皆さんも、是非手にとってみて下さい。

最初のクイズの正解です。

- ①奥多摩町にある雲取山、2,017m
- ②新宿区の箱根山、45m
- ③台東区にある待乳山（まつちやま）、10m



今月紹介した本

『三省堂日本山名事典 改訂版』
徳久 球雄、石井 光造
武内 正 / 編集委員
三省堂
(館内で閲覧いただく資料です。)



ちょっと

BOOKマーク



『年賀状にみる小さな美術館』

根本圭助 / 編 北辰堂出版

新年に欠かせないものと言えば、年賀状です。恩師から頂くものや、友人から家族写真付で届くものを見ていると、新年を迎えた実感がわいてきます。

今回紹介するこの本は、編者である根本圭助に送られた手塚治虫、藤子不二雄A、いわさきちひろ、高木ブーなど有名人の年賀状863枚とそのエピソードが紹介されています。

紹介されているどの年賀状も、手が掛けられていて素晴らしいのですが、この中で一番のお気に入りには、「あんぱんまん」の作者、やなせたかしの年賀状です。

この年賀状には干支であるかわいい「馬」のイラストと「すべて馬馬馬馬馬馬馬馬馬(馬が9個でうまく)いく」というメッセージが添えられています。他にも素敵なイラストやメッセージが描かれた年賀状を紹介しています。

お気に入りの1枚をさがしてみませんか？

小倉百人一首

クイズ



に入る言葉は何かな？

光孝天皇

君がため 春の野に出でて ? つむ
わが衣手に 雪は降りつつ

イ. 野花 ㊦. 若菜 ㊨. 新芽

(答えは、つぎのページを見てね)



月 火 水 木 金 土

					休	休
					1	2
休	休		☺			
3	4	5	☺	6	7	8
						☺
10	11	12	☺	13	14	15
						☺
17	休	18	☺	20	21	22
			☺			☺
24			🎥			
31	25	26	27	28	休	29
						30



おはなし会
毎月第1・2・3水曜日
PM3:20~3:50
ようじつ



がいこくごおはなし会
毎月第4土曜日
PM3:20~3:50
ようじつ



あかちゃんおはなし会
毎月第3水曜日
AM10:45~11:05
ようじつ



あかちゃんタイム
毎月第1水曜日
AM10:00~12:00
児童コーナー



中高生ボランティア
活動日
毎月第3土曜日
PM1:00~5:00



こどもえいが会
毎月第4水曜日
PM3:20~
3:50
ようじつ



カルタ大会
1月16日(土)
PM3:20~3:50
教養室(和室)
幼児~小学生



ぬいぐるみおとまり会
1月23日(土)~
1月24日(日)
ようじつ



2016

図書館員のメモ帳

皆さんは、お正月に初詣に行きましたか？私は、混んでいる場所が苦手なので、よく三が日を過ぎてからお参りに行きます。

さて、寺社仏閣にお参りする際、私は必ず持って行く物があります。それは、御朱印帳です。

御朱印とは、寺社仏閣を参拝した証明として納経料を納めると、その寺社の御朱印をいただくことができます。御朱印は、スタンプラリーや記念スタンプとは違い、大切な意味が込められています。御朱印帳に書いてもらう時に押される判子は、御宝印とってお守りや、お札と同じ意味が込められています。とても御利益があり、神聖な物になります。

御朱印帳には、社寺によってオリジナリティがあり、様々な絵柄の物があります。自分自身が一番気に入った御朱印帳を持って行き、御朱印をいただく寺社仏閣を巡る日帰り旅行をより楽しめたい。

これから初詣に行かれる方や、御利益をあまりにかりたい方。寺社仏閣に参拝し、お気に入りの御朱印帳を持って、御朱印をいただいでみてください。

そして、御朱印のパワーを感じてみてはいかがでしょうか？

【参考にした本】
御朱印ご利益別
参拝ガイド 保存版
株式会社レッカ社／編著
株式会社カンゼン

お客様の声

センターでは1階入口と2階通路の一角に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。

ミニコミ紙を月末には出してください。
講座案内のページを見て予定を立てたい
と思っているのですが、月末に窓口に
置いてありませんでした。
改善を希望します。



いつも花畑センターをご利用いただきありがとうございます。この度は、ご迷惑をおかけして大変申し訳ありませんでした。今後は、利用者懇談会（第4水曜日の夜間）の後、窓口に置くよう徹底してまいります。



センターの入口がいつもうす暗いです。
なぜ電気をつけないのでしょうか？節電
とはいえ、必要ではないのでしょうか？



曇天時や日没以降は点灯しておりますが、ご指摘の日は点灯していなかったようです。ご迷惑をおかけし、大変申し訳ありませんでした。足立区の公共施設は「足立区節電計画」に基づき運営しております。ご理解のほどお願い申し上げます。



※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。



クリスマスコンサート2015

クリスマスコンサート

当センター1階ホールで12月12日（土）、第9回となるクリスマスコンサートが開催されました！



会場となった1階ホールには、開始前から多くの人が集まり、西口所長は冒頭で「短い時間ですが、クリスマスコンサートを楽しんでください」と挨拶しました。



コンサートでは、10代の女の子が中心に草加市で活動するジャズダンスグループによるダンスの披露から始まり、センター女性スタッフの歌とダンス、当センターサークルによるオカリナ演奏、コーラス、ハンドベルの演奏があり、会場が一体となってクリスマスを楽しんでいました。

このコンサートは、地域住民と施設利用者に向けたふれあいと娯楽の提供を目的に、同センターのふれあいまつり実行委員会とセンターが中心となって企画・運営を始めたイベントです。



これと、夏休み子ども体験フェスティバルと合わせて年2回開催しており、およそ9年目になるそうです。



また恒例となっているサンタクロースに扮したスタッフから、クリスマスプレゼントとしてミニタオルを子ども達へ配布したり、コンサートの終盤には暖かいココアを、サンタの格好した女性スタッフから来場者全員へ手渡したりしました。





脚の悩みは足裏が原因？

すぐわかる筋肉 エクササイズ

其の
15

冬は足が気になる季節

足の冷えやむくみ、かかとのひび割れなどが気になる季節になってきました。冬だけでなく1年中そのような悩みを抱えている人も多いようです。



ひび割れ

むくみ

冷え

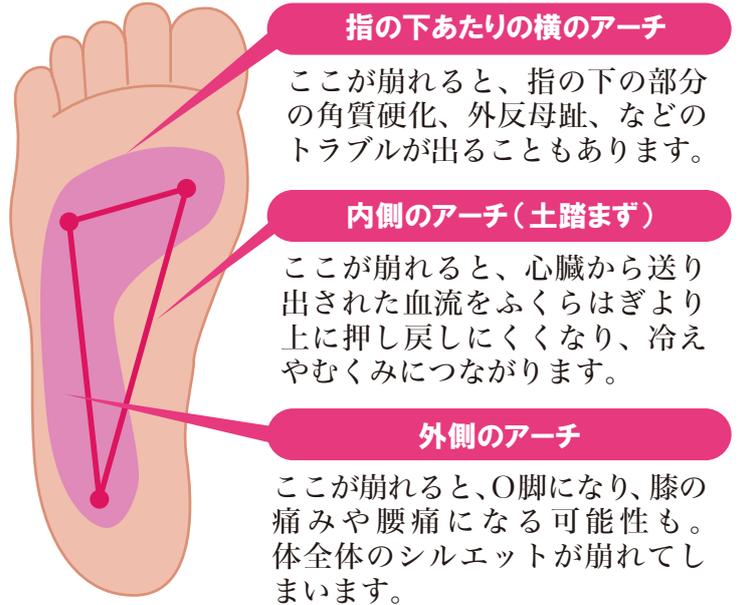
原因は足裏にあり!? 足裏の大事な役割

実は、その悩みは足裏に原因があるかもしれません。足裏には骨を筋肉で持ち上げるように3本のアーチが形成されています。このアーチが立ったり歩いたり走ったりするときにかかる体全体への衝撃を吸収するクッションのような役割をしています。



足裏のアーチを作ろう!

足の裏のアーチを作るには、ストレッチとエクササイズが有効です。足の指の間に手の指を組ませて足指を回したり、足の指でグーチョキパーの運動をしたりしましょう。どちらも最初は難しく感じるかもしれませんが、毎日少しずつ続けることで効果が現れてきます。



指の下あたりの横のアーチ

ここが崩れると、指の下の部分の角質硬化、外反母趾、などのトラブルが出ることもあります。

内側のアーチ(土踏まず)

ここが崩れると、心臓から送り出された血流をふくらはぎより上に押し戻しにくくなり、冷えやむくみにつながります。

外側のアーチ

ここが崩れると、O脚になり、膝の痛みや腰痛になる可能性も。体全体のシルエットが崩れてしまいます。

花畑の歴史の歩み

ブラ **花** ハナハタ



流山街道を訪ねて

「流山街道プチテラス」は、国道4号線「回転寿司スシロー 足立保木間」北側の道路を入り180mほどの場所にあります。道が分岐しているため見過ごすことはないと思いますが、プチテラスを記す石碑の裏側には『成田山まで是より16里』と彫られていることをご存じですか。

平成10年に創られた記念碑に、あえて度量衡の尺貫法「里」を用いているところに歴史的な重みと風情を感じます。東にすすむと花畑大鷲神社を経て成田山まで16里とつづいていたようですね。1里が3.927キロメートルですから、約62.8kmあります。ちなみに地図上の直線距離は46.4kmでした。(※1里=36町=12960尺=3.927km)

反対に西にすすむと、名称も変わり西新井大師までつづく「大師道」となるそうです。そんな古道の上に立って、当時大師や成田山まで歩いていた人を想像すると地域の歴史の深さを感じ感慨深いです。

取材した際は、プチテラスで休憩されたり、日当たりの良い場所で食事されている方がいらっしゃいました。今も当時のように憩いの場となっているようです。ぜひ歩いてみてはいかがでしょうか。足立区の歴史が感じられるかもしれません。





トレーニングルームのご案内

花畑体育館にあるトレーニングルームのご紹介

新年を迎え、食べ過ぎで体重が増えていますか。今年こそはメタボリックを解消しようと意気込んでいたり、また体力の衰えを感じるため筋力をつけたいと考えたりそんな方へ花畑体育館にあるトレーニングルームをご紹介します。

日ごろ運動しなくてはと思いつつもキッカケがつかめず、なかなか始められなかった方はこの機会に気軽に通えるトレーニングジムを毎日の生活に取り入れましょう。



トレーニング機器の一覧

- エアロバイク・・・7台
- トレッドミル・・・2台
- ペクトラルマシン・・・1台
- ブルダウン・・・1台
- レッグエクステンション・・・1台
- レッグカール・・・1台
- ショルダープレス・・・1台
- レッグプレス・・・1台
- シットアップベンチ・・・1台
- フリーウェイト・・・1台
- エリプティカル・・・1台
- ステップマシン・・・1台

トレーニングルームをご利用するまでの流れ

まずはトレーニング器具の扱い方や自分の体力に合ったトレーニングを行なうため、専門のトレーナーが丁寧に教えます。お客様おひとりずつ運動する目的や既往症・自覚症状などについておたずねし、血圧や脈拍、体脂肪の測定を行うための登録講習を受講してください。直接窓口かお電話で予約して参加しましょう。登録講習ではスタッフと一緒にストレッチから始め、トレーニング器具について、一つずつご使用方法とお一人でご利用の際のルールをご説明いたします。所要時間は約2時間で、その日は終了いたします。

次に、トレーナーがトレーニングルームにいる日時（指導員付きの時間帯）にご来館していただき、トレーナーとご利用方法についてご確認いただいた後、個人トレーニング証（メンバー登録）を発行いたします。指導員付きの時間帯は固定ですが、お客様がご来館する際には、ご予約は不要です。個人トレーニング証を取得後は、個人利用の時間帯であればいつでも好きな時間にトレーニングが行えます。1階総合受付窓口へ個人トレーニング証をご提示し、ご利用料金300円をお支払いください。

なお、講習の初回から1回ごとに300円がかかりますので、初回ご利用の際または個人トレーニング証をお持ちではない間は、その旨を受付へお申し出ください。

トレーニングルームの受付時間

午前9時～午後9時まで
(入室は8時まで)

ご利用時のお持ち物



- ・運動のできる服装
 - ・室内用シューズ（ジョギングシューズなど）
 - ・タオル、着替え
 - ・水分補給のための水筒、ペットボトルなど
- ※室内用シューズをお持ちでない場合また、ジーパン キュロット類でのご利用はできません。

1回毎の
ご利用料金
300円



開始までの流れ



ご注意事項

- ※15歳以上の高校生からご利用が可能となっております。
- ※血圧が高いなど体調がよくない方は、トレーニングを中止していただきます。
- ※妊娠している方のご利用はできません。
- ※トレーニングや見学以外での入室はできません。
- ※トレーニング証を発行後に、1年間ご利用の無い場合は、登録が抹消されますので再登録が必要になります。

ご予約・お問い合わせ

☎ 03-3850-2618

トレーニングスタッフ一同お待ちしております！

『始めは、なかなか変化は自覚できませんが継続してこそ効果があらわれます！目的は健康の保持・増進、体力の向上、シェイプアップ、掛かりつけのお医者さまからの運動のすすめなど様々ですが、トレーニングスタッフ一同お待ちしておりますので、ぜひ一度足を運んでみてください！』

(内村トレーナーより)



桑袋ビオトープ公園 ビオトープ便り 1月 イベント情報

**当日
申込**

『ビオトープネイチャークラフト』

落ち葉や小枝、木の実などの園内の自然素材を使って
置物作りに挑戦しよう。

🕒 1月10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**

『野鳥ウォッチング』

園内の池や林にやってくる様々な野鳥を、双眼鏡を使って
観察してみよう。

🕒 1月24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。



**ミニ
プログラム**

『自然のあそび屋台』

生き物観察や自然素材を使ったクラフトなど、冬ならではの
自然の見どころや遊びを園内に出す屋台で紹介するよ。

🕒 1月11日(月祝)
17日(日)・31日(日)
14:00～14:30

👤 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 🏠 <http://ces-net.jp/biotop/>

FAX: 03-3884-1041 ✉ bio-park@ces-net.jp



**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

フレンズ
Friends

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。

花畑地域学習センター

Facebook
はじめました!

