

# フレンズ Friends

7 2015  
月号

Hanahata Community  
News Paper

http://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/shisetsu/shogaigakushu/013.html

vol.28

今月のイチオシ講座

## 気象予報士が教える 親子お天気教室

夏季の異常な天候を少し考えるきっかけとなるような親子向けのお天気講座です。座学とちょっとした実験や体験を行います。



午前  
10時～11時半  
7/30  
(木)

¥ 500 円

一般社団法人  
日本気象予報士会  
『サニーエンジェルス』

第1・2 学習室

20 組  
小学生と保護者

FREE

ご自由に  
お持ち下さい

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・アクセス	8
筋肉エクササイズ・サークルレポート	9
図書館施設の紹介	10
ビオトープ便り	裏表紙

発行日：平成 27 年 7 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



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



講座案内

6/26  
受付開始!

### こども科学実験教室 ～スーパーボールを作ろう～

スライムを塩で脱水してスーパーボールを作ります。

- 🕒 8/8(土)  
午後3時～4時30分
- 💰 330円
- 🎓 下山 隆央
- 📍 第1・2学習室
- 👤 20人 小学生



### 夏休み造形教室 『巨大迷路作成』A/B

夏休みの特別造形教室です。いつもより倍の時間を使って作品を作ります。

- 🕒 8/6(木) A:午前10時～正午  
B:午後1時～3時
- 💰 各580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



### 作ってみよう 自分だけの絵本

画用紙を切って本の形を作り、表紙をつけます。小さいけれど本格的な製本です。そこに自分でお話を考えて絵を描いていきます。

- 🕒 8/9(日)  
午前10時～午後4時
- 💰 850円
- 🎓 吉澤 はる江
- 📍 第2学習室
- 👤 10人 小学生以上の方  
(小学生は保護者同伴)



### 夏休み造形教室

### 『コラージュでレリーフ作成』A/B

夏休みの特別造形教室です。いつもより倍の時間を使って作品を作ります。

- 🕒 8/20(木) A:午前10時～正午  
B:午後1時～3時
- 💰 各580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



### 親子でクッキング 「生地から作る夏野菜のピザ」

親子と一緒に、生地からピザを作ります。トマト、ズッキーニかぼちゃなどの夏野菜を飾り付け焼き上げます。

- 🕒 8/1(土)  
午前10時～正午
- 💰 1,350円
- 🎓 内藤 香代子 / はにわ屋
- 📍 料理室
- 👤 8組 ※5歳以上の  
子どもと保護者



### 夏休みハンドベル体験教室 (2日制)

小学生以上の方を対象とした初心者でも参加できる講座です。最終回では近隣施設でアウトリーチ活動を行う

- 🕒 8/19(水)・26(水)  
午後4時～5時
- 💰 1,060円
- 🎓 花畑ベルサークル
- 📍 第3学習室
- 👤 10人



### 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。

- 🕒 8/6(木)・20(木)  
午前10時～11時30分
- 💰 各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 (3日制)

基礎運動能力を高めるためのレッスンを行います。跳び箱、マット運動や鉄棒などを用いて「筋力」「持久力」「敏捷性」「柔軟性」「瞬発力」などを伸ばします。(保護者同伴可能)

- 🕒 8/7・21・28  
いずれも金曜日 A:午後3時30分～4時40分  
B:午後4時50分～6時
- 💰 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



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  
ご予約は13:00より  
受け付けております。





## 子どもの造形美術教室 A/B

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。

🕒 8/27

A: 午後2時45分～3時45分  
B: 午後3時55分～4時55分

💰 各480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



## 大人の芸術あそび(2日制)

大人向けの美術教室です。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。また、高齢者には手や頭を動かすことによって、脳が活性化し認知症等の予防にもなります。

🕒 8/4(火)・18(火)

午前10時～正午

💰 1,900円

🎓 石峰 恭子

📍 第2学習室

👤 16人



## 編み物好き向け クマのあみぐるみ教室(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。

🕒 7/18・25・8/1のいずれも土曜日  
午後1時30分～3時30分

💰 1,490円

🎓 ほし☆みつこ

📍 第2学習室

👤 15人 ※編み物ができる方



## 遺言書について

### ～財産だけの問題ではありません～

遺言書の必要性や書類について学び、老い支度について考えます。

🕒 8/27(木)

午前10時30分～正午

💰 無料

🎓 山田 博和

📍 第1・2学習室

👤 40人



## 筆・ペン実用の美文字講座

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。今回のテーマは写経です。

🕒 8/20(木)  
午後7時～9時

💰 1,370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(3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。

🕒 8/4・18・25のいずれも  
午前10時～11時30分

💰 1,680円

🎓 林田 怜子

📍 レクリエーションホール

👤 20人



## かぼちゃパウンドケーキ作り教室

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。今月はかぼちゃパウンドケーキを作ります。

🕒 8/4(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(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。

🕒 7/7・14・28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



## 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。

🕒 8/4(火)・25(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。

🕒 8/3・24・31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

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。

- 🕒 7/4・11・18・25 (4日制)  
午後10時～11時30分
- 💰 1,360円 (4日制)  
1,020円 (3日制)
- 🎓 樋山 忠夫 / 石塚 茂俊
- 📍 教養室 (和室)
- 👤 6人 ※おおむね50歳以上

8/1・8・29 (3日制)  
いずれも土曜日



## メリハリボディを作る 簡単サーキットトレーニング

女性向けに短時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。

- 🕒 7/24 (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



今月の

# イベント情報!

## うたごえ仲間

だれでも気兼ねなく参加できます。一緒に歌を楽しみましょう。

7/7  
7/28  
7/14

🕒 午後  
2時50分  
3時45分

- 💰 一回 200円
- 📍 レクリエーションホール
- 🎓 運営ボランティア
- 👤 50人



予約  
不要

## 当日の申し込みでOK! サロン型教室

### 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。

- 🕒 7/12 (日)  
午後1時30分～3時30分
- 💰 800円
- 🎓 見川 文雄 / ユーモア川柳会講師
- 📍 第1学習室
- 👤 20人



### 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。

- 🕒 7/6・13・27のいずれも月曜日  
午前10時～正午
- 💰 各100円
- 🎓 第1学習室
- 📍 鶴見 信子
- 👤 各10人



### 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みます。

- 🕒 7/1～22の毎週水曜日  
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



### 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。  
※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。

- 🕒 7/24 (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



7月号

Vol. 28

花畑図書館  
キャラクター



「ハナハトと  
ハナハット」

Best Friends

# 花畑図書館だより

HANAHATA Library

## イベント情報!



お電話および  
カウンターにて受付  
花畑図書館  
03-3850-2601

### 作ってみよう! 自分だけの絵本

🕒 8月9日(日)  
10:00 ~ 16:00

💰 850円

📍 花畑地域学習センター  
第二学習室

👤 先着 10名  
小学生と保護者、または中学生以上



※お申し込みは各地域学習センター  
※お問い合わせは花畑図書館にて受付いたします。

### ちびっこ1日図書館員

図書館員体験してみませんか

🕒 7月24日(金) 7月29日(水)  
14:00 ~ 16:15  
(7/11(土) 受付開始)

👤 4名 小4~小6  
申込・問合せは花畑図書館で  
受け付けいたします。



### ジャケットライブラリー

本の表紙だけを見て選んで、本を借りてみませんか。  
図書館の館内に表紙の絵だけを見せてちょっとした  
画廊のように本が、置いてあります。内容は借りて  
からの楽しみです。どうぞ、ご利用ください。

🕒 7月1日(水) ~ 7月30日(木)

### こども科学実験教室

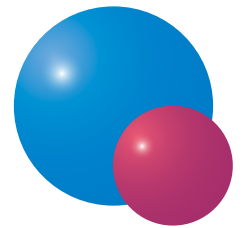
だいがくせいとせんせいとスーパーボールを  
つくってみよう♪しおのミラクルパワーも  
しることができるよ。

🕒 8月8日(土)  
15:00 ~ 16:30

💰 330円

📍 花畑地域学習センター  
第一・二学習室

👤 先着 20名  
6歳~12歳  
(就学前のお子様は親子での参加になります。)



※お申し込みは各地域学習センター  
※お問い合わせは花畑図書館にて受付いたします。

今月の

特集  
コーナー

一般

涼む

じどう

スポーツ

ティーンズ

music



# 今月のおススメ Books!

## 児童

『はなび』  
秋山 とも子／作 教育画劇

『ドーン!』まちにまった、はなびまつり。いよいよ、よぞらに大きなうちあげはなびが、あがるときがきました。このまちでは、おまつりであげるはなびをつくっています。まちの人たちの、いちばんのたのしみは、じぶんのはなびをあげること。けいちゃんと、せいちゃんのはなびも、できあがってきました。おおぜいの人たちが、あつまってきました。うちあげまであとすこしです。うちあげはなびがどのようにして作られているかがよくわかるえほんです。



## 児童

『ゆうれいとすいか』  
くろだ かおる／作 せな けいこ／絵 ひかりのくに

あるあつい日。あまりにもあついで、男はスイカをいどでひやして、夜たべることに。その日の夜。いどからゆうれいが出てきて、あまりのあつさに、いどにあったスイカをパクリッ。その時スイカをとりやしてきた男はスイカをたべているゆうれいを見て、ゆうれいをおこりました。ゆうれいは、あやまりましたが男はゆうれいになんでも言うことをきくというやくそくをさせました。さっそく男はじぶんのへやに、ゆうれいをつれてきて、ムリなおねがいをします。ゆうれいは男のおねがいをかなえられるのでしょうか？



## ティーンズ

『言の葉の庭』  
新海 誠／著 KADOKAWA

この作品は、著者である新海誠さんが監督を務め、2013年にアニメーション映画として公開された「言の葉の庭」の小説版です。靴職人を目指している高校生の秋月孝雄は、雨の日の午前中は学校には行かず、庭園の東屋で靴のスケッチをすると決めています。ある雨の日、仕事をサボって缶ビールを飲んでいる年上の女性、ユキノと出会います。二人はお互いの名前も知らないまま雨が降るたび、東屋で会うようになりました。親しくなる中で、何かにつまづいてしまっているユキノのために、孝雄は一步踏み出したくなるような靴を作ろうと決意しますが…。ユキノが孝雄に本心を打ち明ける場面は、切なくて心が締め付けられます。また、物語の中で引用されている万葉集の歌がそれを盛り上げます。読み終わると、雨もロマンチックでいいなと思えるひと夏の青春小説です。

## SECRET 図書館の秘密 No.28 「文庫」(ぶんこ)

「ふみぐら」とも読みます。

- ①書物や古文書などを入れておく倉庫。
- ②収集されてまとまった蔵書。また、ある目的で集められた蔵書。「学級一」。
- ③書籍や紙筆など手回り品を入れておく小箱。文匣(ぶんこう)。手文庫。
- ④叢書やシリーズなどにつける名。
- ⑤「文庫本」の略。

A6判(148mm×105mm)位の大きさの本。図書館では⑤の意味です。花畑図書館には約5000冊の文庫本があります。

そうそう、着物の帯の結び方にも「文庫」ってありますね。

# みんなの質問箱



## 「世界の戦い歴史百科」

世界のどこかでは、未だに戦争が続いている所があります。歴史を学ぶと戦いにより歴史が動いている事がわかります。その多くの戦いの中から、歴史を変えたと言われる戦いが、1001に絞られて紹介されている本をご案内します。

内容は、世界の戦いが写真や風刺画などの絵をまじえて紹介されています。アメリカの独立戦争一つ調べてみても、各地域でさまざまな戦いがあった事がわかります。西暦の順番に掲載されているため、何年の戦いかわかれば、すぐに見つける事ができます。

戦いの解説の後には、その戦いで生じた損害が必ず記載されており、その戦いの犠牲がどれほどであったかも、わかるようになっています。日本の戦いでは、源平の合戦「宇治平等院の戦い」1180年6月23日、「倶利伽羅峠の戦い」1183年6月1日～2日が、一番初めに記載されていました。上記にあげた戦いの名前を聞いても、歴史の授業で聞いたことが無いように思います。ただ、興味があって読むのもいいですし、そして、さまざまな戦いについて調べる時に重宝する、おすすめの1冊です。

### 紹介した本

『世界の戦い歴史百科』  
R・G・グランド 編  
藤井留美 訳  
日本語版監修者  
竹村 厚士 / 終風舎



ちょっと

# BOOKマーク



## 『世界で一番美しい空港』 エクスナレッジ

7月～8月は旅行に出かける方が多くなる時期ですね。国内・海外とそれぞれ向かわれますが、海外旅行では、飛行機を利用される方が多いと思います。現地に着いてすぐ観光という前に、空港の建物や内部を見ませんか。この本では、世界各地の空港を写真で紹介しています。

空港は国の玄関口であり、その国の歴史や文化、思想が施設のデザインに現れています。例えば、空港内に巨大な庭園を配置する、近未来をイメージした独特な建物や電飾。壁をガラス張りにした建物から、木を使い温もりが感じられる建物まで多様さが見受けられます。私が実際に行きたいと思ったのは、緑に囲まれたシンガポールの空港と幻想的なネオン管が天井を彩るシカゴの空港です。この本から旅先を決めるのはいかがでしょうか？



『世界の空港』  
ピーピーエス通信社  
ピエ・ブックス

# 小倉百人一首



? に入る  
言葉は何かな？

中納言家持

?







の 渡せる橋に おく霜の  
白きを見れば 夜ぞ更けにける

ヒント：天の川にかかる橋

イ. うぐいす   ロ. かささぎ   ハ. きつつき

(こたえは、つぎのページを見てね)



日	月	火	水	木	金	土
			 1	2	3	4
5	6	7	 8	9	10	11
12	13	14	 15	16	17	18
19	 20	21	 22	23	24	 25
26	27	28	 29	30	 31	



おはなし会  
毎月第1・3・5水曜日  
PM3:20~3:50  
ようじしつ



こどもえいが会  
毎月第4水曜日  
PM3:20~3:50  
ようじしつ



がいこくご  
おはなし会  
毎月第4土曜日  
PM3:20~3:50  
ようじしつ



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



あかちゃんSP  
おはなし会  
毎月第3水曜日  
AM10:45~11:05  
2階 教養室(和室)



なつのかくだい  
おはなし会  
7月8日水曜日  
PM3:00~4:00  
2階 第一学習室

## 図書館員のメモ帳



いよいよ夏本番の七月になりました。夏と言えば、プール、お祭り、花火・・・色々なイベントがありますね。『夏の食べ物』と言えば何でしょうか？  
かき氷、スイカ、冷やし中華・・・。私はアイスクリームが大好きで、夏になるとよく食べています。

高校時代、毎日のように食べていたアイスクリームが復刻発売したという情報を聞き早速近くのコンビニエンスストアへ買いに行きました。しかし、何軒回っても売り切れでした。懐かしい商品で数量限定だったため、すぐに売り切れたようです。残念ながらそのアイスクリームは食べることが出来ませんでした。しかし後日、同じシリーズの違う味の商品が発売されたので、すぐに買いに行き、今度は食べることができました。

今年も暑い日が続きますが、美味しいからといって、冷たい物の食べ過ぎ飲み過ぎには注意をしましょう。



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 □:かささぎ

たかさんのかささぎが天の川の橋となり、織姫がわたります。



# 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。

区内のセンターを各所利用しておりますが  
お手洗いにベビーキープ

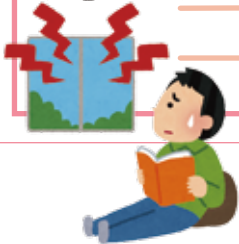
(5か月～2歳くらいまでの子どもが座れるイス)を  
設置していただきたいです。小さい子が  
いる場合、親のお手洗い利用が  
できません。



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。  
ベビーキープは、区へ要望として提出  
いたしました。貴重なご意見ありがとう  
ございました。



夜、サークルのあと、外で  
お喋りがうるさいです。  
この辺は響くので迷惑です。  
注意してください。



ご迷惑をおかけしてしまい、深くお詫び申し上げます。  
今後、特に夜間ご利用の団体様には、近隣への騒音に  
十分ご配慮いただけるよう、また、活動終了後は速やかに  
退出していただくようお願いしてまいります。  
また何かお気づきの点がございましたらセンタースタッフ  
までお申しつけください。



※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。

## 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



# 夏までにシェイプアップ エクササイズ



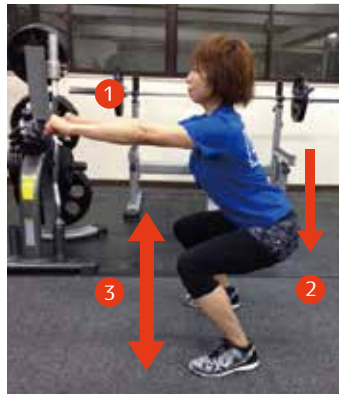
## ～膝まわり編～

もうすぐ夏本番！今までレギンスでごまかしていたけれど、できれば短パンやスカートを素肌にさらっと履いて涼しく過ごしたいですね。そこで気になるのが膝まわりのお肉。いくら脚が細くても、そこにお肉がダブっていると台無しです。逆に太ももがちょっとくらい太くても、膝まわりがすっきりしていると健康的に見えます。

膝まわりに脂肪がつく原因としては、「運動不足や筋肉の衰え」「リンパの流れが悪くなっている」「食事制限ダイエット」などがあげられます。

筋肉の衰えにはエクササイズ、リンパの流れを改善させるにはマッサージが有効です。栄養バランスの良い食事を心がけ、健康的にシェイプアップしていきましょう。

今回は、膝まわりだけでなくお尻や太ももなどにも有効な「スクワット」をご紹介します。スクワットは基本的なエクササイズですが、正しく行くと下半身全体にとっても効果があります。無理のない回数を行ってみてください。



モデル

山下 愛

メリハリボディを作る  
簡単サーキット  
トレーニング講座

担当講師



毎月第4金曜日  
14:00～15:10



16歳以上の女性  
(トレーニング証が必要です)

## スクワット

1. 足は肩幅程度に開き、つま先を正面に向けるようにして立ちます。手は前にまっすぐ伸ばします。

2. ゆっくりとお尻を後ろに突き出すように、腰を落としていきます。できれば、太ももと床が平行になるくらいまで。膝は正面を向けます。

3. その姿勢を3秒程度キープして、ゆっくりと立ち上がっていきます。

膝へ負担が掛からないように、膝が伸びきらないところで止めましょう。

2※膝に負担がかかり過ぎないようにするため、つま先よりも膝が出過ぎないようにしましょう！

3※背筋を伸ばして、背中が丸まらないように注意しましょう。

## サークルレポート

## circle info

### ヨーガサークルすみれ

📍 教養室 第2・4月曜日

🕒 時間：10:00～11:30

💰 入会費：1,000円 月会費：2,500円

ヨーガには、フィットネス性の高いものやリラックス系のもの、さまざまな流派があります。ヨーガサークルすみれで講師をしている古川美由紀先生は、密教ヨガの修行をつみ、その後、本場中国人の先生から「気功」を教わったという本格派。でも、難しいポーズは一切なく、優しい笑顔でわかりやすく指導してくれます。

まず、足のマッサージから。指を1本ずつ回したり開いたり、足の裏や太もものツボを指圧したりしていくと、だんだんと血行が良くなり足の色つやが良くなっていくのがわかります。

この日は私が参加しているということで、初級の「らくだのポーズ」や「魚のポーズ」を教えていただきました。ポーズは呼吸法とともに行い、合間には「休息のポーズ」を挟んでいきます。終わったあと、身体がすっきりとしているのを感じました。

「身体を長持ちさせるためにはメンテナンスが必要な」と古川先生。ずっと続けているという会員さんは「ヨガのおかげで健康よ」と難しい「鳩のポーズ」を見せてくれました。

ヨガは体だけでなくうつ予防など精神面にも効果があるそうです。自分を大切に時間を持つと、周りにも優しくできるような気がします。ヨーガサークルすみれの皆さんは、30代から70代まで男女みんな仲良く、とても居心地のよい雰囲気でした。



ゆったりとポーズを行っていきます。



ヨガ歴の長い会員さんは鳩のポーズも完璧です。



練習後、先生を囲んで。皆さん和やかな笑顔です。



# 花畑トレーニングルーム案内

今年も7月に入りいよいよ夏真っ盛りですね。暑さで夏バテなんてしていませんか。体力が落ちてきたと感じたり、メタボリックを解消しようと意気込んでいたりする、そんな方へ当センターのトレーニングルームをご紹介します。

日頃から運動しなくてはと思いつつもキッカケがなく、なかなか始められなかった方は、気軽に通えるトレーニングルームを毎日の生活に取り入れましょう。

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スタッフが、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尋ねし、血圧や脈拍、体脂肪の測定を行うため、少人数予約制の講習を受講することが必要になります。定員3名までの先着順に受付しておりますので直接窓口かお電話で予約して参加しましょう。

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、スタッフ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、スタッフ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。

受付時間は午前8時50分から午後8時までです。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、初回ご利用の際は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。

その他ご不明な点は当センターへお問い合わせください。

## 開始までの流れ

【登録】に参加（予約制）

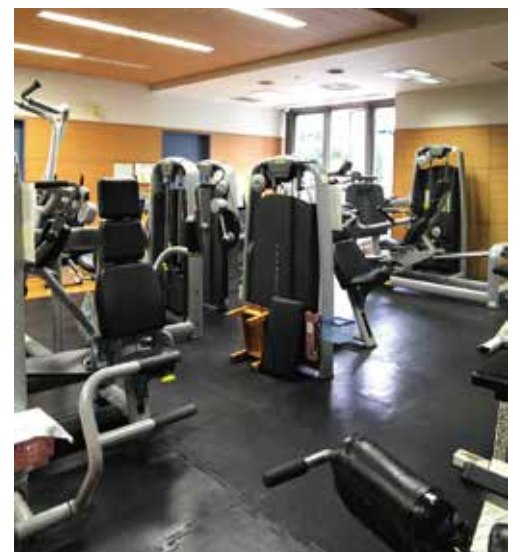
【指導員付】に参加

【個人トレーニング証】取得

個人トレーニング開始

### 注意事項について

- ※ご利用は15歳以上の高校生からできます。
- ※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。



『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！』



# 桑袋ビオトープ公園 7・8月イベント情報

〒121-0061 足立区花畑 8-2-2  
TEL: 03-3884-1021 FAX: 03-3884-1041

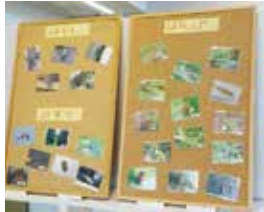
## ビオトープ便り

bio-park@adachi.ne.jp <http://www1.adachi.ne.jp/biotop/>

### ☆特別企画展示

今の桑袋ビオトープ公園にはどんな生き物がいるか、みんなで捕まえてみよう。  
捕まえた生き物は、写真に撮って展示します！

#### 『みんなで作るビオトープ生き物 写真コレクション』



🕒 7月22日(水)～8月30日(日)  
開園時間中はいつでもご覧いただけます。

### ☆特別企画展示連動企画

いつもは使用できないアミなどの道具を使って、生き物とりにチャレンジしてみよう。

#### 『わくわく生き物とり体験』

- 🕒 ① 原っぱの生き物とり  
毎週火・木・土曜日の午後 3回
  - ② 木の上の生き物とり  
毎週水・金曜日の午後 3回
  - ③ 水辺の生き物とり  
毎週日曜日の午後 3回
- ※各回 60分程度になります。



※③のみ服装や持ち物の準備が必要です。  
詳細は桑袋ビオトープ公園まで

### 事前申込

普段は入ることのできない夜の公園で、アメリカザリガニやスジエビなど水辺の生き物の夜ならではの様子を観察してみよう。

#### 『夜の水辺探検』

- 🕒 8月8日(土) 18:00～20:00  
無料
- 💰 20人(抽選)  
小学生以上(小学生は保護者の申込も必要)
- 👤 ※申込切: 7月28日(火) 必着  
申込方法: 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、電話・FAX 番号及び「夜の水辺探検参加希望」と明記の上、当公園へ送付もしくは、直接窓口へ。



### ミニプログラム

夏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。

#### 『自然のあそび屋台』

- 🕒 7月5日(日)、20日(月祝) 14:00～14:30
- 💰 無料
- 👤 どなたでも  
※イベントの受付は不要。当日直接会場へ



### 『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  
もっとも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

### ⚡ 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  
あります。安心してご利用ください。

## 笑顔で お迎え

花畑地域学習センター  
スローガン

花畑地域学習センター

Facebook  
はじめました!



フレンズ  
Friends