

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。

🕒 午後 2 時 ~ 3 時 10 分
8/28 (金)

🎓 山下 愛 / スカイライブ  10 人

📍 トレーニングルーム
※トレーニング証をお持ちの
16 歳以上の女性

¥ 450 円

女子トレ会 「美脚エクササイズ」

ピラティスと筋トレを融合させた動きで引き締まったきれいなラインの脚を目指しましょう。

🕒 午前 10 時 ~ 11 時 30 分
8/23 (日)

🎓 山下 愛 / スカイライブ  10 人

📍 トレーニングルーム
※16 歳以上の女性

¥ 700 円

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・サークルアウトリーチ	9
イベントアウトリーチ・アクセス	10
ピオトープ便り	裏表紙

発行日: 平成 27 年 8 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



講座案内

7/26 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

親子で楽しく学ぶ交通安全教室

9月の大型連休で出かける前に、親子で交通安全について学ぶ教室です。反射材効果体験や子ども安全免許証の発行なども行います。

- 🕒 8/20 (木)
午後1時～3時
- 💰 無料
- 🎓 JAF 竹の塚警察署
レクリエーションホール
駐車場
- 👤 50組



古代文明に触れる勾玉作り体験教室

地域文化課文化財係の出張講座です。足立区内の遺跡から出土した古代の品物に直に触れて学び、手持勾玉（まがたま）を作ります。

- 🕒 8/19(水)
午後1時30分～3時
- 💰 無料
- 🎓 足立区地域文化課文化財係
- 📍 第1学習室
- 👤 15人 小学生以上
(小学3年生までは保護者同伴)



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。

- 🕒 9/3 (木)・17 (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 (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)

- 🕒 9/4～25
毎週金曜日
- 💰 各1,360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 (4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。

- 🕒 9/3～24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1,820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



年金活用セミナー 「充実したシニアライフのために」

65歳からの老後のライフスタイルを予想し、生活資金について考えます。シミュレーションシートを使い、より実践に即したシニアライフの試算をします。

- 🕒 9/11 (金)
午前10時30分～正午
- 💰 無料
- 🎓 池亀純一
ファイナンシャルプランナー
- 📍 第1学習室
- 👤 15人



美容ストレッチングジャズダンス (9日制)

姿勢の改善や筋肉トレーニング効果、美容にも効果的です。

- 🕒 9/3～10/29の毎週木曜日
午後0時30分～2時
- 💰 4,050円
- 🎓 関真亜子
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 16人 ※16歳以上の女性



働く人のための節約術と資金計画セミナー

結婚、子育て、住宅購入など人生に必要な資金について自分たちの目標に到達するためにどのようなプランを立てたらよいか学びます。

- 🕒 8/30 (日)
午前10時30分～正午
- 💰 無料
- 🎓 池亀純一
ファイナンシャルプランナー
- 📍 第1学習室
- 👤 15人



しなやかに体が引き締まる体幹ピラティス (4日制)

フロアマットの上でリラックスしながら、ピラティスやバランスボールを使って運動します。体のバランスを維持する体幹を鍛えます。

- 🕒 9/5～26の毎週土曜日
午後1時～2時
- 💰 1,360円
- 🎓 篠田幸恵
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 20人



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「びん人形作り」(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。

- 🕒 9/8 (火)・29 (火)
午前10時～正午
- 💰 1,900円
- 🎓 石峰 恭子
- 📍 工作室
- 👤 16人



考えてみよう「愛情とDVの違いとは」

「モラルハラスメント」と言われる精神的嫌がらせについて考え、職場・家庭内・友人関係とのコミュニケーションについて学びます。セクハラ、パワハラ、デートDVなど。

- 🕒 9/5 (土)
午前10時30分～正午
- 💰 無料
- 🎓 男女参画プラザ派遣講師
- 📍 第1学習室
- 👤 20人



元気いきいき体操 (8日制)

ボールを使ったり、レクリエーションなどでいつまでも元気に歩けるような筋トレを中心にした内容です。運動不足も解消し仲間づくりもできます。

- 🕒 9/2～10/28の毎週水曜日 (9/23を除く)
午後1時30分～3時
- 💰 3,600円
- 🎓 足立区フィットネス連絡会
- 📍 体育館 (全面)
- 👤 40人



ヘルシーエクササイズ (8日制)

老若男女問わず簡単に始められる健康体操です。ストレッチから音楽に合わせたエアロビクス、筋トレをベテランの先生が楽しく指導し、無理なくマイペースにできます。

- 🕒 9/4～10/23の毎週金曜日
午後1時30分～3時
- 💰 3,600円
- 🎓 足立区フィットネス連絡会
- 📍 体育館 (全面)
- 👤 40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。

- 🕒 9/10 (木)・17 (木)
午後7時30分～8時30分
- 💰 1,180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。

- 🕒 9/1～29の毎週火曜日 (9/22を除く)
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 「きのこの豆乳グラタン」

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。今回は秋野菜と豆乳を使ってヘルシーなグラタンを作ります。

- 🕒 9/1 (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。

- 🕒 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。

- 🕒 9/1 (火)・15 (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 (4 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。

🕒 9/5 ~ 26 の毎週土曜日
午後 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



相続について~相続に備える整理整頓~

遺言書の必要性や種類について学んだ後、実際に練習用紙を使って遺言書を書いてみましょう。

🕒 9/24 (木)
午前 10 時 30 分 ~ 正午

💰 無料

🎓 山田博和 (行政書士)

📍 第 1・2 学習室

👤 40 人



大人のための絵本サロン

おすすめの絵本を一人ずつ感想等を入れて紹介し合ったり、絵本について話し合ったりするコミュニティとして開催します。

🕒 8/25 (火)
午後 6 時 30 分 ~ 8 時

💰 無料

🎓 花畑図書館スタッフ

📍 第 3 学習室

👤 20 人



大人のため花畑の料理 「鶏のさっぱり照り焼き野菜添え」

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。

🕒 9/10 (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



イベント 夏休み手作り工作と 伝承遊びフェスティバル

昔遊びの面白さ、奥深さを知ってもらい、親子で楽しめるイベントです。ペーゴマ、コマ回し、けん玉、射的や工作コーナーもあります。

🕒 8/2 (日)
午前 10 時 ~ 午後 3 時

💰 無料

📍 第 1 ~ 3 学習室
レクホール 工作室

👤 どなたでも



イベント 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」が提供する歌とピアノのミニコンサートです。今回はファミリーで楽しめる童謡やキッズソングを中心に演奏します。

🕒 8/2 (日)
正午 ~ 午後 0 時 30 分

💰 無料

📍 ホール

👤 どなたでも



当日 サロン型 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。

🕒 8/4 (火)・25 (火) 午後 2 時 50 分 ~ 4 時 30 分

💰 1 回 200 円

📍 レクホール

👤 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。

🕒 8/9 (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



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。

🕒 8/3 ~ 31 の毎週月曜日 (8/17 を除く)
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みます。

🕒 8/5 ~ 26 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



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。

🕒 8/28 (金)
午後 1 時 ~ 4 時

💰 無料 ※修理内容によって部品代を
実費分いただくことがあります。

🎓 あだちトイ・ドクターズ

📍 ホール

👤 なし どなたでも



8月号

Vol. 29

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

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

くらやみ☆おはなし会 夏休み手作り工作と伝承遊びフェスティバル

くらーいお部屋で、ぼんやり光る紙芝居・・・。
こわーいおはなし、は・じ・ま・る・よー。

🕒 8月2日(日)
①11:00～11:30 ②13:30～14:00

📍 花畑地域学習センター
2階第三学習室
※直接会場に来て下さい。



プレゼントが
あります!



レファレンジャーに 聞いてみよう!

レファレンジャーが花畑図書館の
児童コーナーに出没します。目印は
ハナハットの名札だよ。調べものや
本について相談してみよう。
質問するとオリジナルしおりが
もらえるよ!



15:00～16:00 に来るかも!

🕒 7月18日(土)～8月23日(日)

大人のための絵本サロン

絵本の話をしませんか?

🕒 8月25日(火)
18:30～20:00

📍 花畑地域学習センター2階
第三学習室



※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

猫の
世界

じどう

読書
感想文

ティーンズ

たた
かう

今月のおススメ Books!

児童

『かとりせんこう』
田島 征三／作 福音館書店

ぐるぐるまきの、かとりせんこうをつかったことがありますか？『か』をよせつけないためのものです。けむりが、もんもんとあがり、『か』が、ぽとんとおちます。しかし、このかとりせんこうは、『か』だけではなく、つぎつぎにたくさんのおとししてしまうのです。ぼうしや、せんたくもの。しまいには、しんぶんの『じ』や、おじさんのおひげまでおとしちゃいます。いったいどんなものまでおとしちゃうのでしょうか。

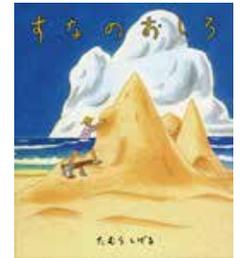


児童

『すなのおしろ』
たむら しげる／作・絵 偕成社

だれもないすなはまで、ボクがすなのおしろをつくっていたら、ふしぎなことがおこった。なんと、すなのなかから、すなおとこが！ボクは、すなおとこいっしょにすなのまちをあるき、すなのおしろに行くことに。すなのおしろでは、おうさまがまっていた。そして、おうさまといっしょにサーカスをやることになった。くうちゅうブランコをしたり、すなのドラゴンにのったり・・・。

うみにいって、すなのおしろをつくったら、もしかしたら、すなのおうさまにあえるかも？



ティーンズ

『もう、夢みたいなことばかり言って!!』
読書がたのしくなる世界文学 くもん出版



この本は、世界の文学短編集です。1冊の本で、いろんな国の代表的な文学が、紹介されています。訳は日本文学を代表する作家の方々です。その為、昔の言葉が使われていて少し読みづらくなっています。この中で、共感できる話として紹介したい話は、ロシアの作家チェーホフが書いた『富籤（とみくじ）』です。今という宝くじです。この主人公は、今の中流階級の暮らしに満足していました。ある晩、奥さんが買った富籤を新聞で確認していたら、初めの4桁までが当たっているのを見ます。そして、彼は当選したらどうしようと思いはじめました。この幸せな気持ちを味わう為に、すべての番号を確認するのを途中でやめてしまいます。そのうちに、だんだん奥さんや親戚関係の事などを連想して、疑心暗鬼になっていきます。さて、この富籤は、どうなるのでしょうか。宝くじが、当選したらと想像して、読んでみてください。

SECRET

図書館の秘密 No.29 「コレクション」

図書館には、一般的な蔵書に加え、その地域特有の資料を集めていることがよくあります。例えば、千葉県浦安市立図書館ではディズニーランド関連の資料を集めていたり、台東区立中央図書館では池波正太郎の常設展を併設していたり。どこかの図書館に訪れたときには是非、そこのコレクションを覗いてみてください。その地域のことがよくわかると思います。花畑図書館には地元出身の直木賞作家、朱川湊人氏のコレクションがあります。

みんなの質問箱



「日本全国発祥の地事典」

夏休み、小学生から年配の方まで、多くの人が早起きをして集まり、ラジオ体操をしています。このラジオ体操、いつ頃からどこで始まったのでしょうか。調べてみました、『日本全国発祥の地事典』。「ラジオ体操会発祥の地」の項目に1928（昭和3）年、簡易保険局が国民の健康増進のために始めたのが現在のラジオ体操（旧・国民保険体操）です。これがラジオを通じて全国に放送され、ラジオ体操会が誕生しました。昭和3年にお生まれの方は今年87歳。今朝も元気にラジオ体操をされたかもしれません。この本では、発祥の地だけでなく、その当時の様子も載っています。例えば、アイスクリームの発祥はどうでしょう。

「アイスクリーム誕生の地」の項目を見ると、1869（明治2）年町田房三なる人物が横浜馬車道に氷水店を出店し、日本人として初めてアイスクリームを製造販売。名称は「あいすくりん」。価格は1杯金二分（大工の日当に匹敵）とあり、かなり高価な食べ物だったことがわかります。気になるものの発祥の地、または旅行先や故郷にはどんな発祥のものがあるかなど調べてみてはいかがでしょうか。

紹介した本

『日本全国発祥の地事典』
日外アソシエーツ 出版
明治以降に起こった
産業・文化・歴史の起源を
示す発祥の地1247件を
都道府県別にまとめたもの。



ちょっと

BOOKマーク



『書き出し小説』 天久 聖一／著 新潮社

「国境の長いトンネルを抜けると雪国であった。」これは川端康成の小説「雪国」の書き出しです。名作の冒頭は、私たちの心を一瞬で掴み、その小説の世界を無限に想像させます。この本で紹介する「書き出し小説」とは、作者は自分が考えたオリジナル小説の冒頭だけを書きしるし読者はそこから自分なりに続きを想像する事を楽しむというものです。インターネットサイト「デイリーポータルZ」で応募された「書き出し小説」3万作の中から優れた作品を掲載しています。私のお気に入りの書き出し小説は、「メールではじまった恋は最高裁で幕をとじた」と「あの娘が一日署長になる」という記事は、僕に自首を決意させた」です。みなさんはこの書き出しでどのような続きを想像されますか？

さて、8月の花畑図書館のメイン特集棚は『「書き出し」で読む名作』です。心を掴まれる素晴らしい書き出しの本を集めました。ぜひ、ご利用ください。

小倉百人一首



? に入る
言葉は何かな？

しのぶれど ? に出にけり
わが恋は 物や思ふと 人の問ふまで

イ. 歌 □. 瞳 八. 色

平兼盛

（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	8
9	10	11		12	13	15
16		17		18	19	
23	24			25	26	27
30				28	29	



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
おはなし会
毎月第3水曜日
AM10:45~11:05
ようじしつ



大人の絵本サロン
8月25日火曜日
PM6:30~8:00
2階 第三学習室

図書館員のメモ帳



暑い夏がやってくると決まって思い出すのが、学生時代に夏休みのアルバイトで貯めたお金で「青春18きっぷ」を使っただけの旅です。私は夏休み期間に品川駅から岐阜県の大垣駅まで走る臨時の夜行列車に乗車する為、品川駅で夕方から友達とホームで並んでお酒を飲みながら他愛もない話を始め、列車に乗車後も、満員の車内の中、夜更けまで話し込んでいました。今となっては、何を話していたか忘れてしまいましたが、記憶には旅の始めのいい思い出として鮮明に残っています。

現在は、社会人として日々の仕事や生活を効率よく進めるのと一緒に、旅行も新幹線や飛行機、車で目的地に直行という時間の無駄が無い行程を組んでいます。しかしあの無駄のように思える列車の待ち時間がとても懐かしく感じてしまうのは、今、その時間を再現出来ないからでしょう。あなたは、この夏どんな思い出を残しますか。

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。

どうして図書カードを作るとき住所を証明するものを持ってこないと作れないのですか？



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。また、住所確認などにご協力いただきありがとうございます。住所の証明が必要な理由は2点あります。

①登録をされた中に同姓同名の方がいらっしゃるかもしれないのでご本人確認のため。

②図書館からご連絡することがあるので、正確な住所を登録するため。

お手数かと存じますが、ご協力をお願いいたします。



図書館の終了間際の音楽がイマイチなので変えてほしいです。



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。閉館の曲ですが、お客様のご希望通り変更になりました。

7月22日より中学生のご利用時間が午後8時までに変更になりこれに伴い、長年にわたり図書館の終了時間をお知らせしてきました音楽とアナウンスが変わりました。今後とも花畑図書館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

コールはなはた

- 📍 レクホール 月2回 月曜日
- 🕒 時間：15：45～17：45
- 💰 入会金：なし 会費：3,500円

今年の春、西新井文化ホール「春のふれあいコンサート」で聴いたコール・はなはたの皆さんの歌声は、繊細で優しい印象でした。しかし今回、繊細さはそのままに声量が増していることにまず驚きました。

その秘密は、月1回、外部の講師を招いて、さらに上達しようと意欲的にとりくんでいること。教えに来ているのは、東邦音楽大学卒業後、劇団四季研究所に入所、退団後も講師や演奏家として活動している吉村美砂先生です。小さな体からは想像できない、大きな舞台の後ろまで届きそうな歌声に圧倒されました。曲のイメージを伝えるため、時折ダンスも披露して情熱的にレッスンは進みます。

技術的なことからイメージの持ち方までいろいろな角度からわかりやすく教えていただき、私もだんだんと声が出るようになってきました。

今回教えていただいたのは、「ともしび」「アメージンググレイス」「アロハオエ」の3曲。ピアノの伴奏に合わせ皆さんと一緒に歌うことで、自分も上手く歌えているような気持ちになりました。

歌の出だしに失敗して笑ったり、先生のダンスにのりになりなったり、皆さんとても楽しそう。声を出すことはストレス発散にもなります。「声を出していると年取らないわ」と会員さん。これからの活躍がますます楽しみです。



「発声するときはお腹を意識して」基本からしっかり教わります。



講師の吉村先生とピアノの角田先生。プロの歌声や美しいピアノ演奏が間近で聴けるのも、楽しみのひとつです。



コール・はなはたはただいま会員募集中です。一緒に楽しく歌いませんか？



夏までにシェイプアップ。 エクササイズ



～完結編～

これまで、お腹周り、お尻、下半身全体、背中などにそれぞれ効果があるエクササイズをご紹介してきました。では、全身をシェイプアップしたい場合にはどのようなエクササイズが効果的でしょうか。

体脂肪を燃焼させる代表的な運動は有酸素運動です。有酸素運動はウォーキング、ランニング、エアロバイクなど低～中強度で長時間行う運動です。有酸素運動中、より多くの脂肪が燃焼し消費カロリーも増えます。しかし有酸素運動のみのエネルギー消費量は意外と大きくありません。例えば、体重50kgの人が5kmランニングすると約250kcal消費しますが、せいぜいごはん一膳分ぐらいしかありません。

しかし、有酸素運動を始める前に筋トレを行うことで、有酸素運動中の脂肪燃焼効果が上がります。ポイントは有酸素運動と筋トレの行う順序。筋トレの後に有酸素運動を行うと、内分泌系の影響により脂肪の燃焼効率をはるかに良いという研究報告があります。

準備運動をした後、まずは筋肉を鍛えるようなエクササイズを行いましょう。その後ランニングやウォーキング、エアロバイクなどの有酸素運動を行います。トレーニングジムでも自宅で行うトレーニングの場合でも同じ。無理のない筋トレと有酸素運動を生活に取り入れてみませんか。

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)

【有酸素運動】

- ・ウォーキング…筋力や関節に負担が少なく誰でも取り組みやすい。高価な道具や特定の場所が必要ない。
- ・ランニング…脂肪を燃焼させる効果が高い。心肺機能が上がることで、基礎代謝量もアップする。筋力不足のまま走っていると足関節や膝関節を痛めるだけでなく、腰を悪くする可能性があるので注意する。
- ・サイクリング（エアロバイク）…腰や下腹、太ももなどの筋肉を鍛えることができる。ランニングと同じくらいの効果が期待できランニングより膝関節および足関節への負担が少ない。
- ・スイミング…歩くことや走ることより全身を使って運動するため、ダイエットの効果が高い。浮力があるため、膝への負担が少ない。
- ・エアロビクス…音楽に合わせて体を動かすので楽しい。全身の持久力がアップする。

サークルアウトリーチ circle outreach

フラ・マヒプア アトリウムコンサート

6月26日（金）お昼の12時10分から足立区役所1階アトリウムにて、フラ・マヒプアによるアトリウムコンサートが行われました。薄曇りの1日でしたが、200人を超える観客が集まり、午後のひと時を楽しんでいました。

最初に踊った「プアアアリィ」は、霧のような雨の中、アアリィの花を摘むという内容で、当日の天気によく合う美しい曲でした。対して、4曲目の「エホイイカピリ」は情熱的な愛の歌。曲に合わせて衣装も次々に変わり、とても華やかに全8曲を披露してくれました。ハワイアンソングには、ハワイの自然や歴史、人々の思いが細やかに描かれています。まるでハワイを旅しているような気持ちになりました。

フラ・マヒプアの皆さんは、施設などでボランティア活動もなさっています。興味のある方はセンターまでご連絡ください。



「うたごえ仲間」の演奏者は花畑ギターマンドリンクラブの有志と協力者で構成されていて、楽器はギターやマンドリン・ハーモニカ・タンバリンなどで演奏します。曲目は「四季の歌」「青い山脈」「北上夜曲」「ああ人生に涙あり」など懐かしの歌や季節の歌を歌います。

当センターの「うたごえ仲間」は、歌が下手でも演奏が失敗しても、笑って歌って皆さんがハッピーになれます。歌って楽しく健康になることを目的にした、和気あいあいとした教室です。

今回は「うたごえ仲間」の演奏者の方々が出張教室として足立新生苑・はなはたに行きました。あいにくの雨模様とはなりましたが、(6月19日の午後2時から3時までの1時間ほど)入居者の方々と楽しく歌いました。

このたびの出張教室のきっかけは、新生苑の職員の方が花畑ギターマンドリンクラブに参加されていたご縁でボランティアを始めるようになったそうです。



新生苑のエントランスホールは開放感のある広々とした空間で、会場として提供して頂きました。天井が高いので響きもよくのびのびと歌うことができました。今回は総勢70名ほどのデイサービスやショートステイの方がそのホールで歌いました。誰でも参加できて『うたった皆が仲間になる』というコンセプトを持ったうたごえ仲間は、新生苑の皆さんにも受け入れてもらえたようで「よかった」「楽しかった」とお言葉を頂きました。新生苑職員石鍋さんからのコメントでは「普段はカラオケばかりですが、今日は生演奏なので皆さんイキイキされていました。ありがとうございます。」と今後の活動の励みになるお言葉を頂きました。

プログラムが進行するたびに皆さんが元気になっていく様子を見ることができ、歌を通してのコミュニケーションがこんなにも影響を与えるのかを実感しました。



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



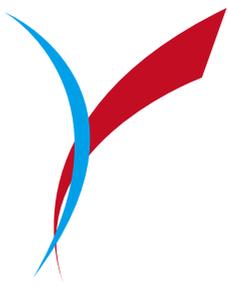
施設情報

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

8・9月 イベント情報

★事前申込

『探検！ため池ボートクルーズ』

ゴムボートに乗って、水上からため池の生き物を観察しよう。

🕒 9月13日(日)
10:00～11:30 12:30～14:00 14:30～16:00

※何時からの回のご参加となるかは当公園で決めさせていただきます。

👤 24人(各回4組、抽選) どなたでも
(2人1組での参加、小学生以下は保護者の申込も必要)

💰 無料

■申込〆切

9月1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番号希望の時間帯(第1～第3希望まで)及び「探検！ため池ボートクルーズ参加希望」と明記の上当公園へ送付もしくは、直接窓口へ。



★特別企画展示連動企画

『わくわく生き物とり体験』

特別企画展示「みんなで作るビオトープ生き物写真コレクション」開催期間に合わせていろいろな生き物とりを実施中！捕まえた生き物は写真にとって、飾るよ。

🕒 7月22日(水)～8月30日(日)

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

※③のみ服装や持ち物の準備が必要になります。
詳細は桑袋ビオトープ公園までお問い合わせ下さい。



①原っぱの生き物とりの様子

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://www1.adachi.ne.jp/biotop/>

⚡ AED 設置施設

Automated External Defibrillator

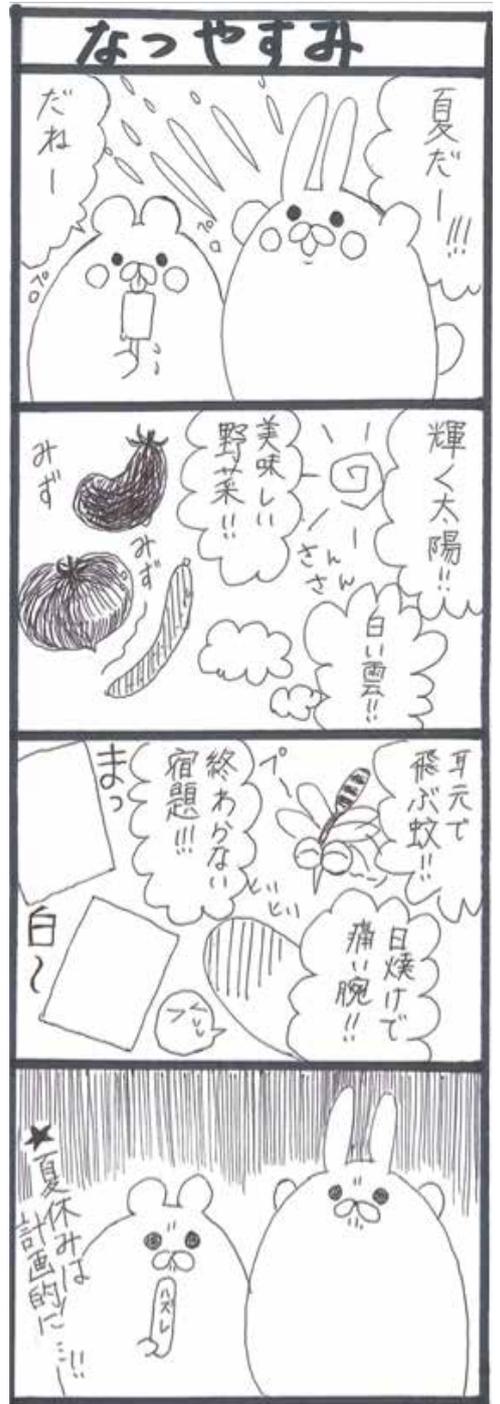
当センターはお客様の安全にも心がけて
おります。安心してご利用ください。

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!

