

フレンズ

Friends

10 2015
月号

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

vol. 31 Hanahata
Community
News Paper

特集 ご長寿 けんこう講座

長
生
き
の
秘
訣

「歳をとっても美しく！お化粧品教室」（受付中）

10/15（木）午前 10 時 00 分～正午

「季節の料理教室～冬～」教室

12/3（木）午前 10 時 30 分～12 時 30 分

「シニアから始める魅力アップ！ボイストレーニング」教室

11/29（日）午前 10 時 30 分～正午

「笑って健康！新春寄席 2016」

1/14（木）午前 10 時 30 分～正午

【対象】区内在住で 75 歳以上の後期高齢者医療被保険者

※教室によって申込み開始日が異なります。予めご了承ください。

FREE

ご自由に
お持ち下さい

発行日：平成 27 年 10 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
ふれあいまつりインタビュー・アクセス・・10
ピクトー普便り・・・・・・・・裏表紙

i 講座案内

9/26
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 (4日制)

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。フープやマットを使っている体操などを行います。

🕒 10/19～11/9 の毎週月曜日
午前10時～11時

💰 2,280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



こどもヒップホップダンス サークル体験 (2日制)

サークル体験教室です。基礎のステップやリズム取りの練習を行います。

🕒 10/14 (水)・28 (水)
午後3時45分～4時45分

💰 20円

🎓 青木優 (ダンスグループ Z)

📍 レクリエーションホール

👤 15人
小学1～3年生



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。

🕒 11/19 (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)

🕒 11/13・20・27 の
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

💰 各1,020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 (3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。

🕒 11/12・19・26 の
いずれも木曜日

A: 午後2時45分～3時45分
B: 午後3時55分～4時55分

💰 各1,490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



元気いきいき体操 (7日制)

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。

🕒 11/4～12/16 の毎週水曜日
午後1時30分～3時

💰 3,150円

🎓 足立区フィットネス連絡会

📍 体育館

👤 40人 おおむね60歳以上



セカンドライフ充実セミナー「生きがい発見の方法」

定年を迎えた方、独居で家にこもりがちになってしまう高齢者に向けて生きがいづくりをテーマに講義やグループワークを行います。

🕒 11/11 (水)
午前10時30分～正午

💰 無料

🎓 基幹地域包括支援センター

📍 第1・2学習室

👤 30人 おおむね50歳以上



まさかにも備える「介護福祉用具の使い方と体験」

①一般者向け ②介護従事者向け

①介護保険制度の学習だけでなく、用具の体験も行います。

②介護職に従事している、またはこれから従事していく方向けのセミナーです。用具の体験も行います。

🕒 11/18 (水) ①午前11時～0時30分
②午後2時～3時30分

💰 無料

🎓 フランスベッド株式会社足立営業所

📍 第1・2学習室

👤 40人



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。

🕒 10/23 (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



美容ストレッチングジャズダンス (7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。

🕒 11/12～12/24 の毎週木曜日
午後0時30分～2時

💰 3,150円

🎓 関真亜子

📍 レクリエーションホール

👤 16人 ※16歳以上の女性の方



大人の芸術「ぬり絵」

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。

- 🕒 11/10 (火)
午前 10 時～正午
- 💰 950 円
- 🎓 石峰 恭子
- 📍 工作室
- 👤 16 人



女子トレ会「美脚エクササイズ」

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。今月は「美脚」です。

- 🕒 10/25 (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



ヘルシーエクササイズ (6 日制)

音楽に合わせたエアロビクス、筋トレをベテランの講師が楽しく指導、無理なくマイペースにできます。

- 🕒 11/13～12/18 の毎週金曜日
午後 1 時 30 分～3 時
- 💰 2,700 円
- 🎓 足立区フィットネス連絡会
- 📍 体育館
- 👤 40 人



老い支度講座「成年後見制度等」

制度の内容だけでなく、支援される本人に対しての保護、支援について学習します。

- 🕒 11/26 (木)
午前 10 時 30 分～正午
- 💰 無料
- 🎓 地域包括支援センターはなはた
- 📍 第 1・2 学習室
- 👤 40 人



筆・ペン実用的美文字講座 (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「手書きの年賀状」です。

- 🕒 11/12 (木)・19 (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 (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。

- 🕒 11/10～24 の毎週火曜日
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 ※16 歳以上の女性



はにわ屋のヘルシー料理教室「野菜たっぷり手巻き寿司」

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。

- 🕒 11/10 (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



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。

- 🕒 10/6～27 の毎週火曜日
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。

- 🕒 11/10 (火)・24 (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。

- 🕒 11/2・9・30 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 (3日制)

畳の上でできるようなストレッチや筋力を中心とした健康体操です。

🕒 11/14・21・28 のいずれも土曜日
午後 10 時～11 時 30 分

💰 1,020 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)

あみぐるみを作ります。プロのあみぐるみ作家から学べます。
(かぎ針を使える方なら、どなたでもご参加できます。)

🕒 10/17・24・31 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 ※編み物ができる方



知って安心ひったくりや詐欺の手口と対策

「ひったくり」から「振り込み詐欺」などの特殊犯罪などの実情を講義して対策を学びます。

🕒 11/12 (木)
午前 10 時～11 時 30 分

💰 無料

🎓 竹の塚警察署防犯係

📍 第 1・2 学習室

👤 30 人



花畑の料理「ふきよせご飯とすまし汁」

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。

🕒 11/12 (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



打ちたて茹でたてを味わう手打ちそば教室

そば打ちの体験教室です。試食をして残りをお持ち帰りいただけます。
※試食分を含め、4 人前作ります。

🕒 11/15 (日)
午前 10 時～午後 2 時

💰 2,000 円

🎓 篠原敏夫 (そばうち同好会)

📍 料理室

👤 15 人



イベント

ストレスフリーのフルート&ハーブミニコンサート

華麗かつ優雅なやしの音色をご堪能ください。コンサート終了後は記念撮影やハーブに触れることもできますよ。

🕒 10/31 (土)
午前 11 時 30 分～正午

💰 無料

🎓 ストレスフリー

📍 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、一緒に唄う教室です。
楽しく唄いましょう。

🕒 10/13 (火)・27 (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。

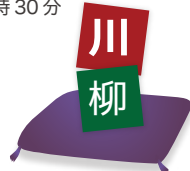
🕒 10/11 (日)
午後 1 時 30 分～3 時 30 分

💰 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。

🕒 10/5・19・26 いずれも月曜日
午前 10 時～正午

💰 1 回 100 円

🎓 鶴見 信子

📍 第 1 学習室

👤 各 10 人



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。

🕒 10/7～28 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

👤 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。

🕒 10/23 (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いただく場合がございます。



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。



03-3850-2618

お電話及び総合窓口にてAM9:00より

受付開始!



10 2015
月号

Vol. 31

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！



お問い合わせはこちら
花畑図書館
03-3850-2601

ハナハット工作会



花畑図書館のかわいいマスコットキャラクターのハナハットちゃんのリボンをプラバンで作ってませんか？作ったリボンは、取り外せるので、カバンなどに付けてもとってもかわいいです♪

🕒 2015年10月10日（土）午後3時～4時

📍 花畑地域学習センター 2階 工作室

🎨 カラー油性ペン・マジック

👤 6名（小学3年生以上、小学生対象）

📞 花畑図書館カウンター・電話にて受付

📞 03-3850-2601



中央図書館の15周年 イベントに行ってみよう！

中央図書館は、千住の地に開館して今年で15周年を迎えました。これから秋に向けて、記念特集コーナーやすてきなイベントが盛りだくさん！是非この機会に中央図書館にお出かけください。

また、花畑図書館では、中央図書館で発行している広報紙『かけはし』を2000年からの15年分を展示すると共に、『かけはし』『森かけ通信』『ティーンズスコープ』で紹介された本を、館内メイン特集コーナーに展示します。中央図書館の歴史を覗いてみませんか？



はなはた読書通帳を 配布します♪

読書週間に合わせて、読んだ本のタイトルを記入して綴っておけるオリジナルの『はなはた読書通帳』を配布します。20タイトル記入すると素敵なオリジナル葉を差し上げます。読書通帳は、カウンターで配布しています。スタッフまでお声かけください。

配布期間

10月24日（土）

～

11月29日（日）



大学生の図書館員体験

大学生向けに図書館員体験を実施します。司書を目指している方、司書資格をお持ちの方、図書館の仕事に興味のある方お待ちしています。

内容 イベント企画・手伝い

（『外国語おはなし会』体験を予定しています。）

事務所内作業、資料の装備、その他

（カウンターでのお客様の対応はありません。）

👤 大学生 2名

9月26日（月）より電話、カウンターで受付

お申込み：花畑地域学習センター 03-3850-2618

お問い合わせ：花畑図書館 03-3850-2601

※花畑図書館は9月25日（金）～30日（水）まで休館です。

※申込先と問い合わせ先は別になっています。ご注意ください。

※この受講による単位取得はありません。



今月の

特集
コーナー

一般

子育て

じどう

おばけ

ティーンズ

おいしい

『もぐらのバイオリン』

デイビット・マクフェイル／作・絵
野中 ともそ／訳 ポプラ社

児童



一人ぐらしで、ものたりなさを感じていたもぐらは、バイオリンを買って練習することになりました。毎日たくさん練習をしたので、とても上手になりました。その音色は、一本の木を通して、地上にすむ人や動物をうっとりさせました。自分の音楽が色々な事を良くできたらいいなと思いながらひいていました。そうしたら・・・音楽で世界を変えることができるのですね。ベートーベンやブラームスの曲をかなでています。有名なあのメロディーが聞こえてきませんか？

『おちばいちば』

西原 みのり／作 ブロンズ新社

児童



さっちゃん、ようちえんで、ドンダのお馬さんを作りました。とつぜん、強い風がふいてきました。きがつくと、さっちゃんはさっき作ったお馬さんにのっていました。そして、たどりついた先は『おちばいちば』！

ここでは、ドンダのぼうしがお金になっていて、おちばで作られた色々なものが売られています。『おちばいちば』で楽しんでいるとそこへかいじゅうがやってきて・・・！？

絵がとってもかわいい絵本です。

『もともと人名カルタ』

倉本 美津留／著 ワニブックス

ティーンズ

この本は、普段使われている言葉の語源となった人物をカルタ形式で紹介しています。

例えば、テディーベア。アメリカではクマのぬいぐるみ全般の呼び名です。今から100年前のアメリカ大統領セオドア・ルーズベルトが狩りの最中に傷ついたクマを助けた事でクマのぬいぐるみに、ルーズベルトのニックネーム「テディー」と名前が付けられました。

他にも、「シルエット」は300年前のフランスの

政治家から、「のろま」は江戸時代初めに活躍した人形浄瑠璃の遣い手から、「ホッチキス」は100年前にアメリカの「ホッチキス兄弟」が売り始めたから。というように500種類の人名発祥の物、言葉、会社名が紹介されています。

皆さんも、意外な由来を探してみませんか。



SECRET

図書館の秘密 No.31「著作権」

著作権は、文化的な創作物を保護するもので、著作権法という法律があります。著作物を創造した時点で自動的に権利が発生し、以後著作者の死後50年まで保護されるのが原則です。

図書館でのコピーについても著作権に沿ったルールがあります。営利目的でなく、調査、研究が目的であること。一人一部、著作物の半分まで。また、その日の新聞、新刊雑誌はコピーをご遠慮いただいています。その他、例外等もありますので、ご不明な点はお尋ねください。

みんなの質問箱



『47都道府県・肉食文化百科』

通勤ルートに焼肉屋があります。お店の前を通ると決まっていい匂いがして「夜ご飯はお肉がいいなあ。」なんて考えます。

焼肉にすき焼きに豚カツ。大好きな肉料理はたくさんありますが、それらはどのように広まったのでしょうか。

例えば、すき焼き。福沢諭吉が「牛肉は滋養によい」と言って推奨したことから牛鍋が広まり、後に関西ですき焼きとして展開したという説が主流だそうです。

名前の由来は、農機具の「すき」の上で焼いたという説と、杉の薄板に挟んで焼いた「杉焼き」が転化したという説があります。

この本には料理のルーツだけではなく、都道府県別にお薦めの銘柄畜産とお肉が使われている郷土料理を紹介しています。

東京都を調べてみた所、「TOKYO X」という銘柄豚がありました。この豚は、鹿児島県の黒豚と北京豚、さらにデュロック種の3品種をかけあわせています。脂身は純白でコシがあり、あっさりした食味をもっています。

美味しい食べ方も紹介されていて、炭火で炙りごま油を付けて食べるとあります。

地元や旅行先の美味しいお肉を調べてみてはいかがでしょうか。



本日紹介した本

『47都道府県・肉食文化百科』
成瀬宇平 横山次郎／著
丸善出版株式会社



ちょっと

BOOKマーク



『球技の誕生』

——ひとはなぜスポーツをするのか

松井 良明／著 平凡社

「フットボール」といえば、どのようなスポーツを連想するでしょうか。「アメリカンフットボール」「ラグビー」などありますが、世界では一般的に「サッカー」を意味します。「サッカー」は「アソシエーション式フットボール」を短縮、変形した言葉です。1863年にイギリス・ロンドンで標準ルールが作られました。イギリス北部にあるナショナル・フットボール博物館にはFIFA（国際サッカー連盟）が所有するサッカーの起源に関する展示物があり、そのひとつとして江戸時代にかかれた日本の「蹴鞠」（けまり）、の絵が紹介されています。

この本では、ヨーロッパを中心にさまざまな球技の誕生と発展など歴史をたどります。



『スポーツ366日話題事典』
加藤 迪夫／編 日本地域社会研究所
1日1話ずつ、その日にちなんだスポーツのエピソードや記念日を紹介。

小倉百人一首

アイズ

?

に入る

言葉は何かな？

柿本人麿

?

山鳥の尾の しだり尾の
ながながし夜を ひとりかも寝む

イ. あいみでの ロ. あらざらむ ハ. あしびきの

(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		7	8	10
11	12	13		14	15	16
18	19	20		21	22	24
25	26	★ 27	★ 28	★ 29	30	★ 31



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4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



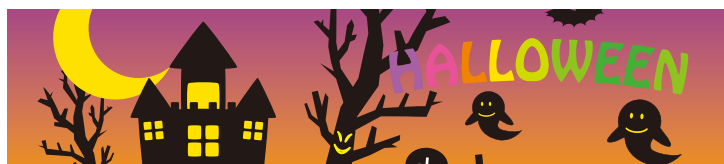
あかちゃんおはなし会
毎月第3水曜日
AM 10:45～11:05
ようじしつ



ハナハト工作会
10月10日(土)
PM 3:00～4:00
2階工作室



読書週間
10月27日(火)～11月9日(月)
館内でさまざまなイベントを開催中



図書館員のメモ帳

最近、テレビなどを見ていて気になることがあるとインターネットで調べてしまう事が増えました。調べれば、すぐに答えが出るので便利ですね。ただ、歴史上の人物を調べたりすると、細かい内容があまり載っていない情報もあります。そんな時は、本で調べてみて詳しく載っていたりすると、やはり本だなと思います。

一方、新しくできたお店や流行っている事を調べるには雑誌よりも早く、インターネットが新しい情報を教えてくれます。

旅行の計画を考える時にも、特にインターネットが便利だと思います。交通手段を決めたり予約をしたりありとあらゆる事が、移動することなく完了するからです。

ただし、旅先ではガイドブックを見たり、各地の観光協会などでオリジナルマップをいただいたり、地元の最新情報を得るのを楽しみます。

これからも両方の情報をうまく使って、楽しい計画をたてていきたいなと思います。

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。

2階フロアがカビ臭で気持ち悪いです。モップ類を点検してください。
以前もありました。



この度は異臭によりご迷惑をおかけしましたこと深くお詫び申し上げます。今後そのようなことのないよう対策を取ってまいります。今後とも花畑センターをよろしくお願いいたします。



受付でゲームをしている人がいるのでやめてほしい。



当センターでは青少年の健全な育成のためゲーム機を一律禁止にするのではなく、ルールとマナーを守れば使用してもよいことにしております。ホールではマナーを守るよう注意しておりますが、もしご不快に感じるようなことがございましたら、受付スタッフまでお申し出ください。



※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。

● 今月のサークル紹介 花畑ピンキューズ



📍 体育館

🕒 水・土曜日 9:00 ~ 12:00

💰 入会金: 1,000 円 会費: 1,500 円

60歳以下の会員さんも募集中。
みんなで楽しく卓球しませんか？

卓球を一度もやったことがないという方は少ないのではないのでしょうか。卓球は、誰でも楽しめるスポーツです。今回取材させていただいた「花畑ピンキューズ」の皆さんも全員 60 歳以上。定年を迎えてから卓球を始めた方や、PTA 活動でやっていて再開された方様々な経歴の方が集まり練習しています。



鋭いスマッシュが決まると相手のチームからも歓声が。



コーチによる10分ごとの個人レッスン

10 時になるとコーチが来て、10分ごとの個人レッスンが始まります。その他の皆さんは、試合形式の練習。速いラリーが続きます。点数を争っているとはいえ、相手のいいプレーには歓声が湧き、笑顔で楽しそうに行っていました。

私も、学生時代に卓球部に所属していたという会員さんにラケットの握り方や振り方を丁寧に教えていただきました。だんだんと上達してラリーが続くようになるととても楽しく、短時間でしたが心地のいい汗をかきました。



混合ダブルスの組み合わせは、くじ引きで決まります。

大会に出場するため、健康維持のため、仲間とスポーツを楽しむため…目的はいろいろですが、皆さんとても仲良く練習しています。スポーツの秋に卓球を始めるのもいいかな…と思いました。



呼吸で腹筋を鍛えろ！

すぐわかる筋肉 エクササイズ

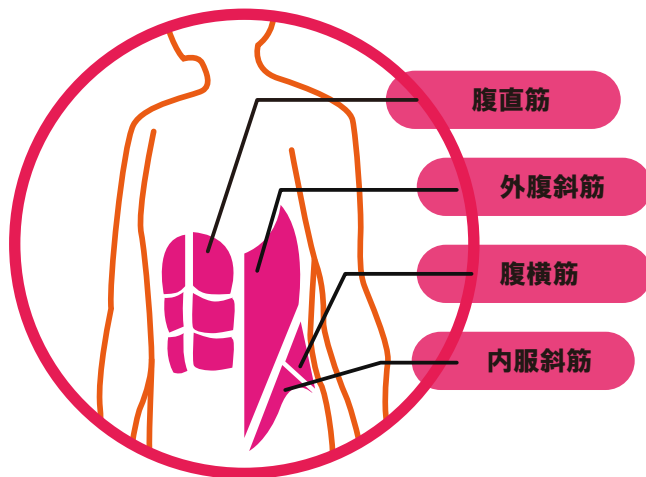
其の
12

腹筋はいくつかの層に分かれています。表面にあるのが腹直筋。この筋肉を鍛えるといわゆる 6 パック 8 パックの腹筋になります。その下に外腹斜筋、内腹斜筋がありその下の第4層に腹横筋があります。

この腹横筋は、おなかの姿勢を維持するためにひじょうに重要な筋肉で、腹巻のようにお腹全体を覆っています。これがゆるんでくると、おなかポッコリ出てきてしまいます。



どうせ腹筋をやるなら、表面の筋肉だけでなく、この腹横筋も鍛えるべきです。腹筋のトレーニングを行う際フーッと息を強く吐きながら体を曲げることで、腹直筋に加えて腹横筋もよく使うことになります。



普段のトレーニングもそうですが、腹筋のトレーニングでは呼吸を意識するか意識しないかで、効果が全く変わってきます。深く強い息を吐きながら鍛えるように、常に意識しましょう。



休館日のお知らせ

【花畑地域学習センター】10月18日（日）

【花畑図書館】10月18日（日）、10月30日（金）

【花畑区民事務所】土曜・日曜・祝日 【花畑住区センター】10月19日（月）日曜・祝日



☎ ホームページ 10月1日より公開！！

この度、当センターホームページが完成し、本年10月1日（木）より公開いたします。センター各施設や図書館の各種ご案内はもちろん、主催イベントやお役立ち情報を随時公開していきます。当センターでのFacebookでは詳しくお伝えできなかった部分もご覧いただくことができます。ぜひご活用ください。





ふれあいまつり 20周年

実行委員会の皆さんの熱い思いの詰まった「ふれあいまつり」に、ぜひ足を運んで体験してください。

花畑地域学習センターの「ふれあいまつり」は、11月7日(土)・8日(日)に開催いたします。



はたちのお祝い

花畑センターのふれあいまつり実行委員会は、毎年4月に役員を決め、そのあと各部に分かれて具体的なアクションが始まります。

この実行委員会には、各サークルを横断する連携組織としての機能があり、今年はおまつりが20周年を迎えるため記念誌の発行や軌跡を辿る写真展等の様々な企画が提案され、年明け早々から役員を決めて準備を行っています。



ふれあいまつり

11/ 7日(土) 午前10時～午後4時
8日(日) 午前9時半～午後3時



役員の方々へ 直前インタビュー

今月の3日には、地域活動をテーマにした記念講演会が開催され、来月はいよいよ本番です。

そこで、二十歳を迎えるおまつりについて、役員の方々へ直前インタビューを行いました！



実行委員長
鈴木雅三



副実行委員長
佐藤伸親



企画室
鈴木敏郎

1. 今年のふれあいまつりの魅力 一押しポイントは何ですか？

- ・平成8年に第一回ふれあいまつりが開催されて今年で20周年、今年も花畑伝統の様々な展示や発表を是非、ご覧ください。
- ・20年間一度も途切れる事なく、継続したふれあいまつり。継続は、力なり。

2. 実行委員をやって良かったこと

- ・多くの仲間に出会えた事と、文化やスポーツの活動について学べたことです。
- ・地域の皆様、又、利用者団体との、交流・親睦です。

3. 本番に向けて一言！

- ・ご来場される多くの皆さんに、楽しく喜んでもらえるふれあいまつりになるよう、全力をつくしたい。
- ・20周年記念事業を成功させる為、実行委員会と利用者団体一丸となって頑張る。



アクセス



【団地入口】



《アクセス方法》

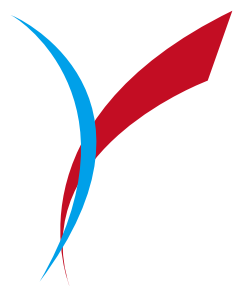
- ・東武バス竹15系統
(竹ノ塚駅東口⇄花畑団地)
「団地入口」、竹16系統
(竹ノ塚駅東口⇄花畑団地)
「花畑区民事務所入口」下車5分
- ・東武バス綾40系統
(綾瀬駅⇄花畑団地)
「花畑三丁目」下車7分

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
【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

10月 イベント情報



事前
申込

『泥んこハス掘り体験』

ハス田に入って、泥の中から手探りでオオガハスのレンコンを掘り出そう。長いレンコンが掘れるかな？

🕒 10月18日(日) 10:00～12:00

👤 どなたでも (小学2年生以下は保護者の申込も必要)

💰 無料

申込必切: 10月6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「泥んこハス掘り体験参加希望」と明記の上、当公園へ送付もしくは、直接窓口へ。



当日
申込

『思いっきり生き物探し～秋～』

秋の公園にはどんな生き物がいるのか、みんなで捕まえて調べてみよう。コオロギなど、鳴く虫が見つかるかも。

🕒 10月4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、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。

🕒 10月11日(日)、12日(月祝)、25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/>



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。

笑顔で お迎え

花畑地域学習センター
スローガン

フレンズ

Friends



ふれあいまつり

11/7日(土)
8日(日)

『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。

みなさんで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!

