

バランスボールで 体幹を鍛えましょう



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.89 2020.8

バランスボール講座紹介・・・2 施設情報・ビオトープ・・・9
体育館の個人利用について・・・3 講座情報・・・10～11
ミニ歴史講座・・・4 サロンの紹介・アクセス・12
図書館だより・・・5～8

誰でも簡単バランスボールで エクササイズ&ストレッチ



バランスボールはインナーマッスルを鍛えることができ、基礎代謝が上がります

バランスボールはエクササイズボールとも呼ばれ、スイスでリハビリのための医療器具として最初に用いられたと言われています。日本ではスポーツ選手がトレーニングの道具として使用していたことがきっかけで多くの人に知られるようになりました。

昨年『図書館×スポーツ』の取り組みの一つとして図書館の幼児室で開催していたバランスボール教室ですが、「バランスボールの使い方を知ることができたのでまたやりたい。」「普段使わない筋肉を使うことができてとても気持ち良かった。」といった様々な好評の声をいただきました。

バランスボールでのエクササイズは意識して使うことの難しい、インナーマッスルを効果的に鍛えることができます。インナーマッスルはその名の通り体の奥にある筋肉の総称で、姿勢の維持や、内臓の正しい働きをサポートしています。



これを鍛えることで姿勢が良くなり、基礎代謝が上がるため痩せやすい体をつくることができます。

バランスボールを持つにはいるけれど詳しい使い方が分からない、エクササイズ方法があっているか不安、などお悩みの方も多いのではないのでしょうか。そのお悩み、バランスボールインストラクターと一緒に解消しませんか。

この講座は一日単位の申込制です。空いている日にちに参加しやすいのも魅力の一つです。皆様のご参加お待ちしております。

誰でも簡単バランスボールで エクササイズ&ストレッチ



📅 9/5・12・26 いずれも土曜日
🕒 午後1時30分～2時30分
💰 1回560円 👤 各10人
👤 全珍玉(CHINO)
📍 レクリエーションホール

講師プロフィール

全 珍 玉
(CHINO)

一般社団法人
体力メンテナンス協会

バランスボール
インストラクター

体力指導士

産後指導士



体育館の個人利用について

施設利用再開後、体育館の個人利用は再開していますか？ というお問い合わせを多数いただいています。体育館個人利用はトレーニングルーム個人利用と同じく七月一日から再開していますが、利用方法がこれまでと異なりますのでご注意ください。

利用方法

個人利用日一週間前からの事前予約制となります。
(例：八月四日の個人利用は七月二十八日から受付)
これまで個人利用は当日の各時間帯の開始一〇分前に先着順で受付を行っていました。しかし来館者数を把握する、受付時の密を避けるという観点から事前予約制となります。電話または窓口でご予約をお願いします。ご予約の際、利用希望者全員の名前と電話番号が必要となります。

個人利用日

毎週火曜日、第一日曜日、第三土曜日(家族ふれあいの日)を個人利用としています。利用時間や種目の指定については下記表をご覧ください。



	午前	午後Ⅰ	午後Ⅱ	夜間
使用時間帯	9時00分～11時30分	12時30分～14時30分	15時30分～17時30分	18時30分～20時30分
消毒作業	11時30分～12時00分	14時30分～15時00分	17時30分～18時00分	20時30分～21時00分
第1日曜日	○	○ ピーチボールバレー ファミリーテニス	○	○
毎週火曜日	○	○ ファミリーテニス	○	○
第3土曜日 (無料公開日)	○	○	○	○

※○印のみは、種目の指定はありません

お願い

- ・利用後は使用したベンチや用具の消毒をお願いします。
- ・用具貸出（ボールやラケット等）は行っていません。必要な用具はご持参ください。
- ・更衣室は入室に人数制限がございます。

三二歴史講座花畑昔のものがたり

『浮花橋の開通と武蔵野の路・古綾瀬川第四十九回遊歩道』



浮花橋の全景



浮花橋



浮花橋から八潮市方面

浮花橋は南花畑にあり足立区と八潮市を結ぶ綾瀬川にかかる橋です。その足立区側を下流の内匠橋に向かう川岸には、全長六百十五m程の『武蔵野の路舎人コース、古綾瀬川遊歩道』があります。整備された遊歩道の所々には、ベンチや案内板が置かれ、林の中を内匠橋の手前の所まで続いております。この遊歩道となっている場所は、かつて江戸時代の頃には綾瀬川が流れていた跡で、道の左側の土地は八潮市の飛び地となっており、綾瀬川の蛇行の痕跡を今に伝えております。

八潮市に行くには上流の柳之宮橋から下流の内匠橋しか無く、大変不便でしたが浮花橋の開通により、とても便利になりました。

浮花橋を渡って八潮市へと通じる都道一〇二号線（仮称）は、西綾瀬三丁目の都道四六七号線を起点に青井駅前から環状七号線を交差し、六町駅前・南花畑を経て八潮市の工業団地から首都高速道路、常磐自動車道へと結ぶ交通の大動脈となっており、道路の地下を『つくばエクスプレス』が走っております。また浮花橋手前の左側には、花畑交番から花畑北中学校脇を経て、毛長川に建設中の『大鷲さくら橋』に至る『大鷲通り』が合流しております。変貌を続ける古くて新しい街、花畑です。



古綾瀬川遊歩道入り口



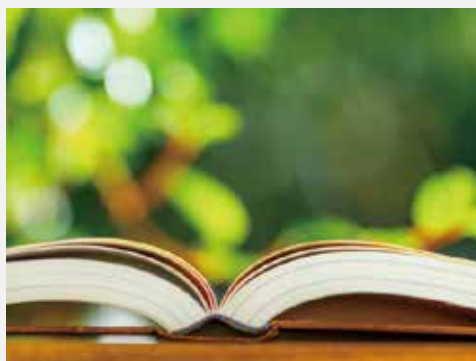
古綾瀬川遊歩道



大人のための絵本サロン

お気に入りの絵本について語り合いませんか？

- 📅 8月25日(火)
 - 🕒 午後6時30分～8時
 - 💎 無料
 - 📍 2階 第3学習室
 - 👤 16歳以上の方 10人
 - 📞 各センターの電話・窓口またはインターネットで受け付け中
- 持ち物：誰かに紹介したい絵本(1冊でもOK)



📅 八月一日(土)～
八月三十日(日)

児童コーナーにふしぎないきもの大集合！
児童コーナーにふしぎないきものの特集本やクイズコーナーを設置します。ふしぎないきものの生態を知ろう！



📅 九月五日(土)
🕒 午後七時～七時四十五分
📍 二階 第二学習室
💎 無料 一六歳以上の方
📞 不要

大人向け 夜のおはなし会
いつもは子どもたちが聞いているおはなし会ですが、大人の方にも楽しんでいただけるお話をご用意しました。図書館員によるおはなし会です。お気軽に聞きに来てください。

赤ちゃん

一緒に動く楽しいね！

動物のまねっこをして、体を動かそう！

子どもたちを夢中にさせるユニークな動きがいっぱいです！

クマあるきは『のっしのっし』、ワニあるきは『ずーりずーり』。

では『いっぽんあしで、じつとがまん』しているどうぶつは、なんだろう？

こちらの絵本はスポーツ科学の専門家による監修で、子どもが体を動かすことを好きになるようにと描かれています。体を動かすコツと解説も載っていますので、親子で楽しく体を動かしましょう！

『どうぶつまねっこたいそう』

大森 裕子／さく 内藤 久士・巢立 隆宏／監修
交通新聞社



一般

キャンプ初心者必読です！

キャンプに行きたい初心者の方へ本書をおすすめします。キャンプ道具の揃え方から始まり、道具の使い方、服装の確認、キャンプ場の選び方等が解説されています。

松ぼっくりを集めて火おこしをするといったキャンプならではの楽しみ方も網羅しています。キャンプの醍醐味ともいえるキャンプ料理の心得も載っていて、事前に材料を切りそろえておくのがコツなようです。夜になれば普段は見つけられない星座も見つけられるかもしれません。

これ一冊でいろいろなキャンプの魅力に惹き付けられる事でしょう。まずは日帰りキャンプから始めてみるのでもいいかもしれませんね。

『楽しむ！極める！キャンプ完全ガイド』

道具選びから火のおこし方まで』

木村 東吉／監修
西東社



新書

モチベーションを上げよう！

何事も成長するには技術が必要とされています。本書では、無駄なく最短ルートで成長する極意をどのように会得するのか書かれています。

その一つ“やる気”について。本書では、自分のやる気度を細かくチェックして点数をつけます。その結果点数が低くても、この後に点数を上げればいいという一つの目安とし自分のやる気をコントロール

児童

おおかみが
全然怖くない……？

この絵本は子どもたちに人気な『ぶたのたね』のシリーズ第四作品目です。

『ぶたのたね』でおなじみのぶたとおおかみが出てきます。おおかみと聞くと強くて怖い印象があるし、ぶたが食べられてしまうのではないかと不安になりますが、この絵本では二匹の立場が逆転してしまうのです。おおかみは最後、どうなってしまうのでしょうか。

なかなか想像がつかない展開になっていて、子どもだけでなく大人も一緒に楽しめるお話です。

『あやしいぶたのたね』

佐々木 マキ／作
絵本館



ティーンズ

漢字博士になっちゃおう！

するとありました。
他にも、目標を正しく設定するコツ等も書かれています。
例えば、水泳では「できるだけ早く泳ぐ」といったあいまいな目標より「いつまでにこの距離を何秒で泳ぐ」というように、きちんと目標を決めるのが大事なようです。
本書を参考に上達の技術を身に付けてみはいかがでしょう？

『上達の技術 無駄なく 最短ルートで成長する極意』

児玉 光雄／著
SBクリエイティブ



普段生活する中で、本を読んだり文章を書いたりするために必要不可欠な漢字ですが、もとのなりたちを知っていますか？

例えば、夏がくると楽しみなのが「お祭り」ですが、この「祭」という漢字、実は生贄をお供えするという意味があるそうです。なぜ「祭」がそのような意味を持つようになったのか、気になった方、興味を持った方は、ぜひこの本を読んでみてください。身近な漢字の意外な意味を知ることが出来るかもしれません。

漢字のなりたちがイラストで描いてあるためとてもイメージがしやすく、読みやすいところもおすすめです。

『絵で読む漢字のなりたち』

白川静文字学への扉

金子 都美絵／作 白川 静／文字解説
太田次郎社エディタス

📅 鍵盤のある楽器と聞いて、最初に思いつくのはピアノではないでしょうか。ピアノの鍵盤の数が八十八あることから、八月八日は「鍵盤の日」となりました。

ピアノは、一七〇〇年代の初頭にイタリアでバルトロメオ・クリストフォリによって発明されました。当時の鍵盤数は四十九鍵か五十四鍵。現在のピアノと比べるとかなり音域が狭かったといえます。その後、作曲家たちによって、音域を広くするよう求められていききました。少しずつ鍵盤の数が増え、

一九〇〇年頃には八十八鍵となり、これが定着しています。例外としてオーストリアには低音部分を加えた九十七鍵のピアノがあるとか。どんな音楽が奏でられるのでしょうか。

一般

『フジ子・ヘミングの「魂のこゝろ」』

フジ子・ヘミング／著
清流出版

児童

『ピムとボムねこのえんそうかい』

ミース・パウハウス／作
ファイブ・ウェステンドルフ／絵
日笠 千晶／訳
金の星社

今年初めに九州へ旅行した際、熊本城を見学しました。

二〇一六年（平成二十八年）四月の熊本地震で石垣や長堀の倒壊や建物の破損はニュースで取り上げられ衝撃を受けました。

地震から約四年を経て訪れた熊本城は、修復途中の姿でした。

シンボルである大天守は周回を覆われて建物内の修復中、小天守は石垣の再建中でした。一方、北側にある戌亥櫓は真ん中の石垣が崩落したままで四隅の石垣が何とか支えている状態でした。

全ての修復には二十年かかると聞いていましたが、未だ破損したままの姿に悲しみを抱きました。

現在、新型コロナウイルス感染予防のため旅行を控えています。九州を旅行される際は、復興途中の熊本城を見学されてはいかがでしょう。



熊本城戌亥櫓

参考にした本
『るるぶ熊本 阿蘇 天草』
JTBパブリッシング
『より深く楽しむために 日本の城 鑑賞のポイント65』
中井 均／著 メイツ出版

小倉百人一首 クイズ

喜撰法師

わが庵は 都の ? しかぞ住む

世をうぢ山と 人はいふなり

イ・いぬい ロ・たつみ ハ・うしとら



（答えは、11ページの下を見てね）

今月の特集コーナー

児童



ふしぎないきもの

ティーンズ



野菜食べてる？

一般



夜空を見上げると...

夏の熱中症対策に！ 体育館に冷風機が導入されました



昨年までは大型扇風機のみだった体育館の空調ですが、今年から冷風機が二台導入されました。

内部のタンクに水を入れ水分の気化熱で体感温度を下げるため、扇風機よりも快適に体育館をご利用いただけます。水を入れる必要があるため、設置や稼働はセンタースタッフが行います。ご希望の方は体育館利用時に窓口まで申し付けください。

体育館床面は水濡れに弱いため、漏水等発生した場合迅速やかにスタッフにお知らせください。ご協力をお願いいたします。



足立区桑袋ビオトープ公園

〒121-0061 足立区花畑 8-2-2
☎ 03-3884-1021 ☎ 03-3884-1041

家族で触ろう！ザリガニ ～ちびっこ自然体験～



公園スタッフと一緒にザリガニを探してふれあおう。
保護者の方向け！ザリガニについて書かれた「生き物ものしりシート」の特典付き

事前申込 ※電話でのお申込みはできません

- 📅 8月23日(日)
- 🕒 午前10時30分～11時30分
午後13時30分～14時30分
- 💰 無料
- 👤 各10名(抽選)
未就学児とその保護者
- 📅 8月12日(水) 必着

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(学年)・電話・FAX 番号、希望時間(最大第2希望まで)及び「家族で触ろう！ザリガニ参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

うき島池のかい掘り体験



水を抜いた池に入り、網を使った生き物とりやヘドロのかき出し体験をしよう！

事前申込 ※電話でのお申込みはできません

- 📅 9月6日(日) (予備日9月13日)
- 🕒 午前10時～12時
- 💰 無料
- 👤 50名(抽選) 小学生以上
小学2年生以下は保護者の申込も必要
- 📅 8月25日(火) 必着

当公園のあやせ川清流館窓口へ。もしくは往復ハガキまたは FAX に参加希望者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話・FAX 番号、及び「うき島池のかい掘り体験参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

バッタコレクション



原っぱにいる、いろいろな種類のバッタをつかまえて観察しよう。

当日申込

- 📅 8月30日(日)
- 🕒 午後2時～3時
午後3時30分～4時30分
- 💰 無料
- 👤 各10名(先着順) どなたでも

※イベントの受付は、あやせ川清流館にて午前9時から参加証の配布を開始します。

※就学前の子どもは保護者の参加も必要

🏠 <https://ces-net.jp/biotop/>
✉ bio-park@ces-net.jp

小学生コーディネーション 運動教室 A・B

筋肉を動かすといった一連過程をスムーズ
に行う能力を高めるための運動教室です。



4 日制

📅 9/4 ~ 25 の毎週金曜日

🕒 A: 午後 4 時 ~ 4 時 45 分
B: 午後 5 時 ~ 5 時 45 分

💰 2,240 円 👤 各 10 人

🏫 (一社) コーチングバリュー協会

📍 レクリエーションホール

※ A: 小学 1 ~ 3 年生
B: 小学 4 ~ 6 年生

幼児コーディネーション 運動教室

筋肉を動かすといった一連過程をスムーズ
に行う能力を高めるための運動教室です。



4 日制

📅 9/3 ~ 24 の毎週木曜日

🕒 午後 4 時 45 分 ~ 5 時 30 分

💰 2,240 円 👤 20 人

🏫 (一社) コーチングバリュー協会

📍 体育館

※ 3 歳 ~ 就学前の子ども



講座案内

親子キッチン 「焼きそばと小松菜蒸しパン」

小学生が一人でも料理を作れることを目
的とした親子の料理教室です。



📅 9/6 (日)

🕒 午前 10 時 ~ 午後 1 時

💰 1,500 円 👤 5 組

🏫 木下 操・山本 登美子

📍 料理室

※ 小学 1 ~ 3 年生と保護者

子どもの 造形美術教室 A・B

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。



3 日制

📅 9/10・17・24 いずれも木曜日

🕒 A: 午後 3 時 30 分 ~ 4 時 30 分
B: 午後 4 時 30 分 ~ 5 時 30 分

💰 1,440 円 👤 各 10 人

🏫 石峰 恭子

📍 第1・2 学習室

※ A: 3 歳 ~ 就学前の子ども
B: 小学生

ママとふれあい ベビーオイルマッサージ

ベビーマッサージを通してお子様に触れ
てコミュニケーションをとります。



📅 9/16 (水)

🕒 午前 10 時 30 分 ~ 正午

💰 1,130 円 👤 3 組

🏫 石田 理佳

📍 教養室

※ 2 ヶ月 ~ 1 歳未満の子どもと母親

大人からはじめる クラシックバレエ教室

女性のために大人から始める初心者
向けのプログラムです。



4 日制

📅 9/5 ~ 26 の毎週土曜日

🕒 午前 11 時 ~ 正午

💰 2,680 円 👤 10 人

🏫 清水 あゆみ

📍 レクリエーションホール

※ 16 歳以上の女性

ヘルシーエクササイズ

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ます。



8 日制

📅 9/4 ~ 10/23 の毎週金曜日

🕒 午後 1 時 30 分 ~ 3 時

💰 3,600 円 👤 20 人

🏫 上村 喜美代

📍 体育館

ノルディックウォーキングで 花畑を一緒に歩こう

2 本のポール (レンタル有料) で花畑地域
を歩き、バランスの良い歩き方を身に付けます。



📅 9/4 ~ 25 の毎週金曜日

🕒 午前 10 時 ~ 11 時 30 分

💰 1 回 220 円 (ポールレンタル 280 円 別途)

🏫 スタッフ 👤 各 8 人

📍 花畑地域学習センター 1 階ホール集合
花畑公園、大鷲神社 他

※ 雨天中止。開催週水曜日の天気予報で
開催可否を決定します。

スポーツワン バスケットボール大会

花畑センターでバスケットボール大会を開催します！ぜひご参加ください。



- 📅 8/16 (日)
- 🕒 午前9時30分～午後8時30分
- 💰 1チーム10,000円 👤 40人
- 📍 体育館
- ※ 詳細はセンターまで
- ※ 申し込みはチーム単位

はつらつ体操

介護予防を目的とした柔軟体操、ストレッチ、軽度の筋力トレーニングを行います。



- 📅 8/25～9/29の毎週火曜日
- 🕒 午後1時～2時30分
- 💰 無料 👤 各20人
- 👤 内田 恵美子
- 📍 レクリエーションホール
- ※ 9/8・22を除く

誰でも簡単バランスボールで エクササイズ&ストレッチ

バランスボールを使ってストレッチや体幹を鍛えるエクササイズをします。



- 📅 9/5・12・26 いずれも土曜日
- 🕒 午後1時30分～2時30分
- 💰 1回560円 👤 各10人
- 👤 全珍玉 (CHINO)
- 📍 レクリエーションホール

大人のぬり絵広場

指先が器用で表現力も豊かな大人だからこそ楽しめるぬり絵の広場です。



- 📅 8/25 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 650円 👤 20人
- 👤 石峰 恭子
- 📍 第1・2学習室

歌って楽しく健康に 「うたごえ仲間」

参加者同士、一緒に楽しく唄う教室です。



- 📅 8/25 (火)
- 🕒 午後2時50分～4時
- 💰 200円 👤 20人 (抽選)
- 📍 レクリエーションホール

プロのぬいぐるみ作家から学ぶ あみぐるみ教室

中・上級者向けの編みぐるみ教室です。プロの作家から学べます。



3日制

- 📅 9/5・12・19 いずれも土曜日
- 🕒 午後1時30分～3時30分
- 💰 1,820円 👤 10人
- 👤 ほし☆みつ
- 📍 第3学習室
- ※ 小学5年生以上のかぎ針が使用できる方

花畑の料理 「スープスパゲティとパンプキンパイ」

管理栄養士による一汁三菜で構成された栄養バランスの取れた美味しい料理教室です。



- 📅 9/10 (木)
- 🕒 午前10時～午後1時
- 💰 1,480円 👤 8人
- 👤 木下 操・山本 登美子
- 📍 料理室

元気いきいき体操

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。



8日制

- 📅 9/2～10/21の毎週水曜日
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 3,600円 👤 40人
- 👤 柳瀬 尚美
- 📍 体育館
- ※ おおむね60歳以上の方

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テーマに沿った文字を練習します。



2日制

- 📅 9/3 (木)・17 (木)
- 🕒 午後7時30分～8時30分
- 💰 1,180円 👤 20人
- 👤 伊藤 紫扇
- 📍 第1・2学習室

各学習センターで、14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。

さんさんストレッチ

介護予防を目的とした柔軟体操等の筋力トレーニングを行います。



📅 8/18 (火)
🕒 午後1時～2時30分
💰 1回300円 👤 各10人
👤 内田 恵美子
📍 レクリエーションホール
※65歳以上の方

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。



📅 8/28 (金)
🕒 午後1時～4時
💰 無料 👤 なし どなたでも
👤 あだちトイ・ドクターズ
📍 1階ホール
※修理内容によっては部品代が必要です。

はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会

おはじきサッカーを基礎から学んで体験します。



📅 8/1 (土)・15 (土)
🕒 午後2時～4時
💰 無料
👤 スタッフ 👤 各10人
📍 1階ホール
※どなたでも参加できます

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ります。



📅 8/9 (日)
🕒 午後1時30分～4時
💰 800円 👤 20人
👤 見川 文雄
📍 第1・2学習室

誰でもできる 卓上カーリング

カーリングを卓上で手軽に体験しましょう。



📅 8/6～27の毎週木曜日
🕒 午前10時～正午
💰 無料 👤 各20人
👤 カーレットジャパン協会：協力
📍 レクリエーションホール
※どなたでも参加できます

みんなで遊ぼう カーレット体験会

カーリングを卓上で手軽に楽しみましょう。



📅 8/8 (土)・22 (土)
🕒 午後2時～4時
💰 無料
👤 各10人
📍 1階ホール
※どなたでも参加できます

当日に参加が出来ます
サロンのイベントのお知らせ

交通案内

🚌 バスでお越しの場合

竹ノ塚駅から

- ・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7分

綾瀬駅から

- ・東武バス綾40系統【綾瀬駅⇄花畑団地】「花畑三丁目」下車7分

P 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

📅 休館日のお知らせ

花畑地域学習センター：8/17(月)
花畑図書館：8/17(月)・31(月)
花畑住区センター：日曜・祝日・8/17(月)
花畑区民事務所：土曜・日曜・祝日

📍 〒121-0061 足立区花畑4-16-8
☎ 03-3850-2618 📠 03-3850-2623

発行日：2020年8月1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

