

ハナハタ



2023

5

人生の振り返りと
未来への希望を一冊に



花畠地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.122 2023.5

終活セミナー	2	おすすめ講座の紹介	3
花畠センターのお知らせ	4	図書館だより	5～7
SNSのお知らせ・ビオトープ	8	4/26 受付開始 イチオシ講座	9
講座情報	10～11	サロンの紹介・アクセス	12

表紙：終活セミナー。詳細は2ページをご覧ください。

終活セミナー「エンディングノート編」

「終活」を
はじめてみませんか

入院や手術、認知症、相続といった身近で起きている問題の話を聞き、エンディングノートの必要性を学びながら実際にノートを作成します。



人生を振り返り、未来に希望を託してみませんか。

この講座では入院や手術、認知症の発症など、事例の解説をしながら、転機に備えてオリジナルエンディングノートを作成します。エンディングノートは残された家族へ書くものというだけではなく、自分自身の人生を振り返り、未来への希望を書いていくものです。この機会にぜひ、自分を見つめ直してみませんか。

オリジナルエンディングノートを作成します

「終活」という言葉を耳にするようになってから、ずいぶん経みました。医療の希望を家族に伝える介護制度について知るなど数ある終活のひとつにエンディングノートの作成があります。さまざまな出版社からいろいろなエンディングノートが発売されていますが、どうやって書いたらいいか分からぬ方や、書くことに抵抗があるという方もいらっしゃるのではないか。そんな方へ一步踏み出すお手伝いをするのが、終活セミナー「エンディングノート編」です。

**終活セミナー
「エンディングノート編」**

3日制

5/29 (月)、6/5 (月)・12 (月)

午前 10 時～正午

800 円 30 人

山田 静江
地域包括支援センターはなはた

講師の紹介 山田 静江

ファイナンシャルプランナー (CFP®、1級 FP 技能士)
終活アドバイザー、宅地建物取引士、おひとりさま終活士



民間資格の「終活アドバイザー」を認定する NPO 法人ら・し・さ（東京）副理事長でもある山田静江さんは、終活とエンディングノートのパイオニアとして 20 年以上活動。著書・監修が多数あり、現在は草加市の司法書士法人大久保事務所にて、任意後見や死後事務委任などの高齢者支援に関わっています。

歌って心と体を健康に！

女声コーラスサークル体験教室



先生の指導で歌が上達し、声を出すことで脳のトレーニングにもなります。

女性のためのコーラスサークル「アプリコット・フレンズ」は、サークルメンバー募集中です！ サークル名には、歌好きな仲間が集まるようにとの思いが込められています。ひとりで歌うのがちょっと…。と抵抗がある方も、サークルメンバーと一緒に大きな声での歌えば、きっと大きな声でのびと歌うことができるはず。まずは、サークル体験にご参加ください。みなさまのご待ちしております。

サークルメンバー 募集中です

講座のタイトルもあるよう、「歌」にはさまざまな良い効果があります。例えば、歌うために歌詞を覚えることは脳の活性化に繋がります。また、発声によって血流が良くなることで、新陳代謝が向上するといった効果もあるとされています。

なかなか声を出す、歌をうたうといったことが少なくなつてしまつた昨今ですが、歌を習つてみたい、歌を通じて仲間づくりをしてみたいとお考えの方はいらっしゃいませんか？

**気分爽快
心も体も弾みます**

**足立区議会議員選挙
足立区長選挙
令和5年5月21日(日)**

**さあ、投票へ
その、一票で未来は動く。**

PR広告

**足立区議会議員選挙
足立区長選挙の
お知らせ**

歌って心と体を健康に！ 女声コーラスサークル体験教室

2日制



- 5/24 (水)・31 (水)
- ⌚ 午前10時～正午
- ¥ 無料
- 10人
- 🎓 登録団体「アプリコットフレンズ」
- ※ 20歳以上の女性

サークル
メンバー
募集中

活動の詳細は
当センターの窓口へ
お問い合わせください





トレーニングルームの使い方



新規のご利用を隨時受け付けております。ご希望の際はお電話または窓口へ！

トレーニングルーム

- ⌚ 午前 9 時～午後 9 時
入室受付は午後 8 時まで
- ¥ 1回 300 円

センターホームページ



トレーニングの利用状況
を更新中！利用の参考に
どうぞ。

花畠地域学習センターの1階にはトレーニングルームがあります。個人トレーニング証をお持ちの方は、午前9時から午後9時まで（入室受付は午後8時まで）好きな時間にトレーニングルームを利用することができます。

個人トレーニング証の発行には新規講習とトレーニングアドバイスの受講が必要です。事前予約制となっておりますので、利用を希望される方はお電話、または窓口でご予約をお願いいたします。

センターホームページではトレーニングルームの利用状況を更新中！利用する際の人数の目安としてご覧ください。

トレーニングしてみませんか

フードドライブ受付中



皆さまのご協力で毎年いろいろな施設に食品を渡すことができます。

随时受け付けて
おります



総重量

約 377 kg

2021.10 ~ 2023.4

賞味期限が2ヶ月未満のものや、包装が破損しているなど、受け取りができないものがございます。詳細はセンター窓口までお問い合わせください。



フードドライブとは、各家庭で使われずに残っている食品を集めて地域の福祉施設や福祉団体に寄付をする活動のことです。

当センターでは皆様からお預かりした食品を足立区役所の担当課へ渡し、そこからフードドライブ活動を行っている企業を経て各団体へ配付されています。

食品の受け入れを行っています



5月イベント情報
花畠図書館

春の読書週間イベント 花畠図書館で不思議な大冒険！

本を使って『冒険』をテーマにしたイベントを行います。
ミッションをクリアしてプレゼントをもらおう。

日 4月 17 日 (月) ~ 5月 30 日 (火) まで

料 無料

場所 花畠図書館 児童コーナー

年齢 初級：推奨（幼～小2）

中級：推奨（小2～小5）

上級：推奨（小5～）

難易度を分けて問題を用意しています。全3問クリア
した後、問題用紙を持って図書館事務室に来てくれた
人にプレゼントを渡します。

特典 冒険マップブックカバー



日 5月 23 日 (火)

時 午後 2 時～3 時 30 分

料 無料

員 10 人 16 歳以上の方

場 花畠地域学習センター
2 階 第 3 学習室

連絡 各センター電話・窓口または
インターネットにて事前申込

参加者がお気に入りの絵本を持ち寄り、順に紹介します。
気に入っている点やその絵本にまつわるご自身のエピソード
を話し合います。

大人のための絵本サロン



日 5月 20 日 (土)
以降、毎月第 3 土曜日開催

時 午後 1 時～5 時

料 無料

場 花畠図書館

連絡 花畠図書館電話または事務室にて
事前受付

本の紹介POP作りや配架作業等、図書館の仕事の
お手伝いができます。

ティーンズボランティア

クモの巣って奥深い

夜のおさんぽブームの我が家は、電柱を見上げてクモの巣がないかを探します。クモの巣を見つけるとれしくて、さらにクモがいたら大当たり。楽しくてどこまでも歩けてしまいます。

紹介するこの本のタイトル「巣を見れば、クモの種類がわかる!」に驚いて手に取りました。よく見られる巣ごとに7種類に分類されていて、巣のある場所や大きさでクモを見分けることができます。他にも巣の作り方、クモの糸のふしげについてわかりやすく書かれています。

家族で、あのクモはたぶん「ジョロウグモ」だね。と知的な時間を過ごしたいと思っています。

『クモの巣図鑑 巣を見れば、
クモの種類がわかる!』

新海明／著 谷川明男／写真
偕成社



一般

学生時代、広告について学んでいた頃があったので、とても気になりました。

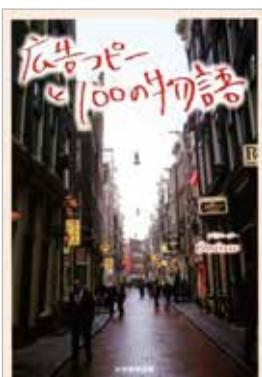
表紙の『広告コピー』という言葉に惹かれて本を開いてみると、100もの広告コピーや広告企業、エッセイが紹介されていました。記憶にあるコピーも多く、とても懐かしい気持ちになりました。

著者は広告コピーについて「自分の成長を測るバロメータ」や「人生の先輩からのプレゼント」、「見えないよう隠していた本心を突かれた言葉」と表現しています。何度も読んでも意外と同じページで手が止まります。きっと「本心を突かれた言葉」なのだ実感しました。

みなさまにも是非この本を開いて、懐かしさや心に響いたコピーに出会っていただきたいと感じた一冊でした!

『広告コピーと100の物語』

Ominae／著
大学教育出版



広告コピーとは「人生の道標」

初 ハツマル

図書館員がやつてみました



脱ハンコ？銀行印もこんなハンコなら楽しいかも

「版画」について調べてほしいと依頼があり、見つけた本です。

印を彫ることを篆刻(てんこく)といいます。自作の年賀状や絵手紙などに落款印があるとなかなか見栄えがするものです。この本では文字だけではなく絵柄の見本もあり、興味がわきました。

早速石選び。200円から500円位の物が多く、リーズナブルな印象です。樁円と正方形の2本を購入しました。続いてデザイン

を考え、我が家のかねをモデルに下書きしました。ここまで順調。ところが、いざ彫ろうとする少し緊張します。

失敗したらヤスリで削ればいい！と意を決して彫り始めました。試し印を押しながら作業に集中すること約2時間。出来上がりました！完成！ 文字のハンコも作りました。



シマシマはしつぽです。猫の下にある

い青田石(せいでんせき)と
いう、少し緑がかつた石

石は思いの外柔らかく、目打ち
でどんどん削れます



参考にした本
『30分でできる!
石のハンコ講座 篆刻入門』



お題に合わせて
おすすめ本を展示します！

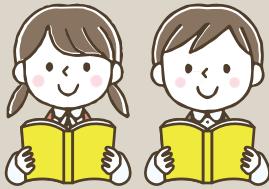
今月の図書館特集

ぼうけん



児童

まさかの展開



ティーンズ

日々健康



一般

センターSNSの紹介

**動画
利用方法
各講座の体験
施設の説明**

**講座の情報
体育館の利用
休館日
季節の行事
小話など**

花畠地域学習センターでは、フェイスブック、ユーチューブ、ラインなどさまざまなSNSを通じて情報を発信しています。

「わかりやすい」「役に立つ」「楽しい」情報発信をしていきますのでぜひチェックしてみてください！

よかったら登録してね！



Twitter



Facebook



YouTube



LINE



足立区桑袋ビオトープ公園

〒121-0061 足立区花畠 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、家族でザリガニを捕まえて観察しよう。



事前申込 ※電話でのお申込みはできません

⌚ 6月25日（日）

⌚ 午前10時30分～11時30分
午後1時30分～2時30分

¥ 無料

👤 各10人（抽選）

※未就学児とその保護者

保驾护者の方向け！ザリガニの生態について書かれた「生き物ものしりシート」の特典付き

⌚ 6月6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、希望時間（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。

池に入って生きもの大調査

普段は入れない池に入って、魚やエビなどの生きものを網を使って探し、観察しよう。



事前申込 ※電話でのお申込みはできません

⌚ 6月4日（日）・11日（日）

⌚ 午前9時30分～11時30分
午後2時～4時

¥ 無料

👤 各20人（抽選）

※小学生以上
(小学2年生以下は保護者の申込も必要)

⌚ 5月16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、希望日時（第4希望まで）及び「池に入って生きもの大調査参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

ミジンコを探そう

園内の水辺にいるミジンコを、専用の道具で探って観察しよう。



当日申込

⌚ 5月21日（日）

⌚ 午前10時～11時
午後2時～3時

¥ 無料

👤 各10人（先着順）どなたでも

※就学前の子どもは保護者の申込も必要。

※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。



4月26日から受付開始のイチオシ講座

パパ・ママにおすすめ！～赤ちゃん教室～



少人数制でゆったり個別指導してくれます。育児のお悩み相談も気軽にご相談ください。



イチオシ
1

おすすめ／講座の紹介



お母さんもお父さんも、いい気分転換になると評判です！赤ちゃんと一緒にリフレッシュしましょう！

参加者の声

育児の相談なども乗ってくださり、とっても気分転換になりました。ぜひまた参加させていただきたいと思っています。



ゆったりとした雰囲気でリラックスしながらできました。家でもやってみようと思います。ありがとうございました。



正午にベビーマッサージ教室を開催しています。ベビーマッサージ教室は、なかなか家で赤ちゃんとゆっくりとした時間が過ごせない、とお悩みのパパ・ママにぴったり。お教室で赤ちゃんと一対一で向き合い、優しくぬくもりを伝えながらかわいい表情をたくさん見ることができますよ。

優しいぬくもりでスキンシップ ベビーマッサージ教室

お知らせ
Twitterでも情報発信中！



はじめての離乳食教室 食べる力をはぐくもう



6/17 (土)

午前10時30分～11時30分

550円 10組

正能 優子

※ 2ヶ月～1歳未満の子どもと保護者

優しいぬくもりでスキンシップ ベビーマッサージ教室



5/31 (水)、6/21 (水)

午前10時30分～正午

1回 1,130円 各5組

石田 理佳

※ 2ヶ月～1歳未満の子どもと保護者

これから離乳食を始める、初めてのパパ・ママにおすすめ！どうやって離乳食をはじめるの？タイミングは？赤ちゃんにはどんな栄養が必要なの？などなど、離乳食に関する疑問質問にお答えします。講座終了後には個別質問も受け付けます。赤ちゃんの体をつくる大切な離乳食のわからない、を解決しましょう。

はじめての離乳食教室 食べる力をはぐくもう

楽しみながら 全集中コーディネーション

5日制

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。



- 6/1～29 の毎週木曜日
- ⌚ A: 午後 4 時 15 分～5 時
B: 午後 5 時 15 分～6 時
- ¥ 2,800 円 ● 各 20 人
- 🎓 (一社) コーチングバリュー協会
- ※ A: 3 歳～小学 2 年生
B: 小学 3 ～ 6 年生

幼児向け感性を刺激する 楽しい工作&絵画教室

4日制

絵画をベースにしながら、毎回異なるテーマの作品をつくります。



- 6/1～22 の毎週木曜日
- ⌚ 午後 3 時 30 分～4 時 30 分
- ¥ 1,920 円 ● 15 人
- 🎓 石峰 恭子
- ※ 3 歳～就学前の子ども

優しいぬくもりでスキンシップ ベビーマッサージ教室

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。



- 5/31 (水)、6/21 (水)
- ⌚ 午前 10 時 30 分～正午
- ¥ 1 回 1,130 円 ● 各 5 組
- 🎓 石田 理佳
- ※ 2 カ月～1 歳未満の子どもと保護者

ヒップホップダンス教室

6日制

幼児、小学生向けのヒップホップダンス教室です。



- 6/5～7/31 の毎週月曜日
- ⌚ A: 午後 3 時 30 分～4 時 15 分
B: 午後 4 時 30 分～5 時 15 分
- ¥ 3,360 円 ● 各 20 人
- 🎓 佐山 瑞希
- ※ A: 3 歳～小学 2 年生 B: 小学 3 ～ 6 年生
※ 6/19、7/10・17 を除く

親子の料理教室

「キムチチャーハンとオレンジゼリー」

小学生が一人でも料理を作れるようになることを目的とした料理教室です。



- 6/4 (日)
- ⌚ 午前 10 時～午後 1 時
- ¥ 1,980 円 ● 8 組
- 🎓 木下 操・山本 登美子
- ※ 小学 1 ～ 4 年生と保護者

小学生向け創作をのびのび 楽しむ絵画造形美術教室

4日制

絵画をベースにしながら、毎回異なるテーマの作品をつくります。



- 6/1～22 の毎週木曜日
- ⌚ 午後 4 時 30 分～5 時 30 分
- ¥ 1,920 円 ● 15 人
- 🎓 石峰 恭子
- ※ 小学生

親子の料理教室

「手作りナンとキーマカレー」

- 6/18 (日)
- ⌚ 午前 10 時～午後 1 時
- ¥ 1,980 円 ● 8 組
- 🎓 木下 操・山本 登美子
- ※ 小学 1 ～ 4 年生と保護者

はじめての離乳食教室

食べる力をはぐくもう

離乳食作りをはじめて間もない方向けに管理栄養士が丁寧に教えてくれます。



- 6/17 (土)
- ⌚ 午前 10 時 30 分～11 時 30 分
- ¥ 550 円 ● 10 組
- 🎓 正能 優子
- ※ 2 カ月～1 歳未満の子どもと保護者

**4/26 から
受付開始**

📞 AM 9:00～
03-3850-2618
💻 PM 1:00～



花畠センター



Facebook

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。



- 5/23 (火)
○ 午後 2 時 50 分～4 時 30 分
¥ 300 円 人 30 人
△ うたごえ仲間実行委員会
※ どなたでも
※ 受講料は当日支払いです

終活セミナー 「エンディングノート編」3日制

- 5/29 (月)、6/5 (月)・12 (月)
○ 午前 10 時～正午
¥ 800 円 人 30 人
△ 山田 静江
地域包括支援センターはなはた

久しぶりの体操でも大丈夫 ヘルシーエクササイズ7日制

- 6/2～7/21 の毎週金曜日
○ 午後 1 時 30 分～3 時
¥ 3,150 円 人 20 人
△ 上村 喜美代
※ 7/7 を除く

骨盤の歪みを整えて美しい姿勢になるエクササイズ6日制

- 6/6～7/11 の毎週火曜日
○ 午前 10 時～11 時 30 分
¥ 3,360 円 人 20 人
△ 蟹川 敦子
※ 16 歳以上の女性

骨盤の調整・筋膜ストレッチ 『ペルヴィス®』7日制

- 6/7～7/19 の毎週水曜日
○ 午後 1 時 50 分～3 時
¥ 4,060 円 人 20 人
△ 古賀 陽子
※ 18 歳以上の方

大人のための絵本サロン

参加者がお気に入りの絵本を持ち寄り、順に紹介します。



- 5/23 (火)
○ 午後 2 時～3 時 30 分
¥ 無料 人 10 人
△ 図書館スタッフ

大人の私でも楽しめる 優しい塗り絵広場

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。



- 5/23 (火)
○ 午前 10 時～正午
¥ 600 円 人 20 人
△ 石峰 恒子

和の心を愉しむ茶の湯 体験教室（裏千家）4日制

- 5/27～6/17 の毎週土曜日
○ 午後 1 時 30 分～3 時 30 分
¥ 3,080 円 人 8 人
△ 小俣 宗雅
※ 中学生以上の方

字が綺麗になる ペン字書道教室2日制

- 6/1 (木)・15 (木)
○ 午後 7 時 30 分～8 時 30 分
¥ 1,180 円 人 20 人
△ 伊藤 紫扇

歌って心と体を健康に！ 女声コーラスサークル体験教室2日制

きれいなハーモニーを奏ることにより、合唱の楽しさを体験します。



- 5/24 (水)・31 (水)
○ 午前 10 時～正午
¥ 無料 人 10 人
△ 登録団体「アプリコットフレンズ」
※ 20 歳以上の女性

ユーモア川柳

- 6/4 (日)
○ 午後 1 時 30 分～4 時
¥ 1,000 円 人 20 人
△ 見川 文雄

大人からはじめるクラシック バレエ教室【初級・中級】4日制

- 6/3～24 の毎週土曜日
○ 初級：午前 10 時 30 分～11 時 30 分
中級：午前 11 時 40 分～午後 0 時 40 分
¥ 3,560 円 人 各 16 人
△ 清水 あゆみ
※ 16 歳以上の女性

フィットネス・ キックボクシング4日制

- 6/6～27 の毎週火曜日
○ 午後 7 時 20 分～8 時 20 分
¥ 2,520 円 人 20 人
△ SHIZUKA

当日に参加が出来ます

サロン・イベントのお知らせ



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。

- 5/16 (火)・30 (火)
○ 午後1時～2時30分
¥ 1回300円 ■ 各20人
内田 恵美子
※ 65歳以上の方



一緒に楽しみ癒される花壇ボランティア活動しよう

植栽計画を立てて土づくりなど、初心者の方でも気軽に楽しめます。

- 5/2～30の毎週火曜日
○ 午前10時～11時30分
¥ 無料 ■ 各10人
栗本 恵美子



講座・イベントについて

皆様のご理解とご協力を願っています。

- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、当センターが主催するイベントや講座事業などを中止や延期または定員の制限を行う場合がございます。



花畠おもちゃ病院

こわれた「おもちゃ」を基本無料で修理します。

- 5/26 (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
※ 修理内容によっては部品代が必要です



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【竹の塚駅東口 ⇄ 花畠団地】「団地入口」下車5分
- 竹16系統【竹の塚駅東口 ⇄ 文教大学】「花畠区民事務所入口」下車7分

綾瀬駅から

- 東武バス綾40系統【綾瀬駅 ⇄ 花畠団地】「花畠三丁目」下車7分

六町駅から

- 東武バス花22系統【六町駅 ⇄ 花畠桑袋団地】「花畠区民事務所」下車1分

P 駐車場

- 26台(障がい者スペース1台)

併設施設

- 花畠図書館・花畠区民事務所・花畠住区センター

休館日のお知らせ

花畠地域学習センター：5/22(月)

花畠図書館：5/22(月)・31(水)

花畠住区センター：日曜・祝日・5/22(月)

花畠区民事務所：土曜・日曜・祝日

〒121-0061 足立区花畠4-16-8
03-3850-2618 03-3850-2623

ハッハタフレンズ

発行日：2023年5月1日

編集・発行／指定管理者 / TM・アズビル共同事業体



笑顔で
お迎え

花畠地域学習センター スローガン

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。

