


八十八夕

2024

フレンス

9

今年も開催！
スポーツカーニバル

 花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.138 2024.9

スポーツカーニバルのお知らせ・2	花畑クリーンパレード……………3
おすすめ講座のお知らせ……………4	サロンの紹介・ビオトープ……………5
講座情報・教室情報……………6～7	図書館だより……………8～10
花畑センターのお知らせ……………11	SNSのお知らせ・アクセス……………12

表紙：スポーツカーニバルのお知らせ、詳細は2ページをご覧ください。

＼どなたでも参加可能！／
スポーツの日はスポーツカーニバルで楽しもう！

参加無料

スポーツカーニバル

10/14 月・祝 開催 時間内入退室自由

午前10時～午後3時 花畑地域学習センター体育館

午前の部 午前10時～正午

車いすバスケットボール

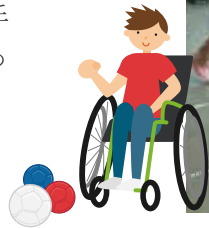
1チーム5人の選手がボールを奪い合い、ゴールにボールを投げ入れて得点を競います。今回の体験会では、競技用車いすの走行練習やシュート練習の後、ミニゲームを行います。



実際に車椅子に乗って体験できます。

ポッチャ

ジャックボールという白い目標球に赤と青のボールをそれぞれ投げて、よりジャックボールの近くにボールを置いたチームが勝ちです。相手チームのボールをはじき出したり、邪魔になる場所に置いたり戦略が求められる競技です。



置いたりはじいたり、戦略を考えよう！

体力測定会



午後の部 午後1時～3時

フライングディスク

ゴールに向かってディスクを投げて、ゴールに入った回数を競います。年齢や障がいの有無に関わらず誰でも楽しめるスポーツです。



ディスクを飛ばす爽快感を味わおう

ペガボール

ポンチョを着た鬼役の「ペガー」を追いかけて柔らかいボールを当てます。ペガーに多くのボールをくっつけたチームが勝ちです。鬼ごっこと玉入れを組み合わせたようなスポーツです。



ニュースポーツを楽しもう！

※競技の進行状況により待ち時間が発生する場合がございます。



HALLOWEEN

今年も開催！花畑クリーンパレード



ハロウィンパレード × ゴミ拾い × 多世代交流

NPO 活動支援センター登録団体のひだまりしゅしゅ花畑が主催し、当センターをはじめさまざまな機関が協力開催した「花畑クリーンパレード」が今年も開催されます！

花畑クリーンパレードは、仮装した子どもたちがお菓子を貰いにパレード……ではなく、ゴミを拾いながらパレードすることで、地域の環境について考えてもらう為に考案したイベントです。仮装をした子どもたちが、それぞれ絵を描いたり飾り付けをしたゴミリュックを背負い、ゴミを拾いながら地域を練り歩きます。



お手製の
ゴミリュックを
背負って元気に
歩こう

かわいい仮装のおばけたち集合～！

第1回では、リハビリ型デイサービスレコードブックスから日介ケアセンター花畑までを歩く約1.3kmのパレードでしたが、今年は保木間側にもルートが増えました。保木間ルートでは、元渕江公園から花畑地域学習センター、特別養護老人ホーム花畑あすか苑まで、こちらも約1.3kmをパレードします。

定員も花畑ルート25人＋保木間ルート25人の計50人ととっても大きなイベントになる予感！

たくさんの人たちが、ハロウィンにかわいい仮装のおばけたちに会えるのを楽しみにしています。ぜひこの機会にご参加くださいね！



環境について
学べるオリジナル
紙芝居の公演も
あります！

＼ 皆さんの参加をお待ちしております！ ／



花畑クリーンパレード

📅 10/20 (日)

🕒 花畑ルート：午前10時～午後0時30分
保木間ルート：午後2時～4時30分

💰 500円

👤 3歳～中学生



申込フォームは
こちらから！▶▶



8/15 から受付開始



8/26 月
受付開始



＼ イチオシ講座の紹介 ＼ 心と体を健やかに整える 太極拳教室



体を動かして
リフレッシュ
しましょう！

毎回大人気の講座です。
体を動かして太極拳を
極めましょう！



大人気の太極拳教室です

初心者でも安心！基礎から学べる太極拳教室を開催しています。太極拳の良いところは、なんといってもゆっくりとした動き。体を動かすことが苦手な方でも、無理なく始めることができます。

当センターで開催している講座の中でも、特に人気の太極拳教室。もう10年は通っているわ、という常連さんから、最近始めたご新規さんまで毎シリーズ約20名の方が参加しています。



鏡を使って
フォーム指導を
してくれます。

参加者の声

奥が深く楽しいです。体も動かせて良い運動になりました。先生の説明もわかりやすい。

いつも楽しく参加でき、ありがたく思っています。体を動かすことが気持ち良くまた参加したいです。



心と体を健やかに 整える太極拳教室

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。



📅 10/7～12/23の毎週月曜日 -8日制-

🕒 午後1時30分～3時

💰 3,280円 👤 22人

📍 青木カヤ

※ 10/14、11/4・18、12/16を除く

- 当日に参加が出来ます -

サロン・イベントのお知らせ

花壇ボランティア活動

植栽計画を立てて土づくりなど、初心者の方でも気軽楽しめます。

📅 9/3 (火)・10 (火)・24 (火)

🕒 午前10時～11時30分

💰 無料 👤 各10人

🎓 栗本 恵美子

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。

📅 9/3 (火)

🕒 午後1時～2時30分

💰 300円 👤 20人

🎓 内田 恵美子

※ 65歳以上の方

手話を学ぶブックトークと「みんなのデフリンピック」鑑賞会

🕒 午前10時～10時30分
🎓 センター・図書館スタッフ

手話体験「手話で学ぶデフリンピック」

🕒 午前10時45分～11時45分
🎓 NPO 法人デフ・サポート足立

📅 9/23 (月祝) 💰 無料 👤 10組
※ 小学生と保護者

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。

📅 9/27 (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

懐かしの昭和歌謡コンサート

歌とピアノの弾き語りミニコンサートです。昭和の名曲を演奏します。

📅 9/28 (土)

🕒 午前11時～11時45分

💰 無料 👤 20人

🎓 maiko

シニア向けスマートフォンサロン

もっと便利な使い方や機能を知りたい、スマホについて相談できるサロンです。

📅 9/30 (月)

🕒 午後0時30分～2時

💰 650円 👤 16人

🎓 株式会社 14Za

※ スマートフォンの基本操作ができるおむね65歳以上の方



〒121-0061 足立区花畑8-2-2

🌐 <https://ces-net.jp/biotop/> ☎ 03-3884-1021

✉ bio-park@ces-net.jp 📠 03-3884-1041

自然のあそび屋台

「バッタみつけ」、「秋の自然さがしビンゴ」の2つから好きなものに挑戦しよう！



当日申込

📅 9/16 (月祝)・22 (日祝)

🕒 午後2時～2時30分

💰 無料

👤 なし どなたでも

📍 うき島池デッキ横集合

※ イベントの受付は不要。当日直接会場へお越しください。

※ 就学前の子どもは保護者の参加も必要。

※ 雨天の場合、あやせ川清流館で行います。

泥んこハス掘り体験

泥の中からハスのレンコンを掘り出そう！
※レンコンはお持ち帰りできません。



事前申込 ※電話でのお申込みはできません

📅 10/13 (日)・14 (月祝)

🕒 午後2時～3時30分

💰 無料

👤 各30人(抽選) 4歳以上

※ 小学2年生以下は保護者の申込も必要

📅 9/25 (水) 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2希望まで)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。



講座情報

8/26 月 から 受付開始

📞 AM 9:00 ~ | 03-3850-2618

📱 PM 1:00 ~ | ネット予約



ホームページ



LINE

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。



📅 9/18 (水)

🕒 午前 10 時 30 分 ~ 正午

💰 1,130 円 👤 5 組

🎓 石田 理佳

※ 2カ月～1歳未満の子どもと保護者

新体操サークル 1 日体験

広い体育館でリボン、フープ、ボールなどを使ってのびのびと体を動かします。



📅 9/20 (金)・27 (金)

🕒 A: 午後 3 時 45 分 ~ 4 時 30 分
B: 午後 4 時 40 分 ~ 5 時 55 分

💰 1 回 10 円 👤 各 10 人

🎓 久保田 喜恵子
体育団体「花畑新体操」講師

※ A: 3 歳 ~ 就学前の女性
B: 小学生の女性

親子トランポリン

基礎的な飛び方、応用技なども練習し、バランス感覚、技術を身につけます。



📅 10/3 ~ 24 の毎週木曜日 - 4 日制 -

🕒 午後 3 時 30 分 ~ 4 時 30 分

💰 3,480 円 (親 1 子 1)
5,000 円 (親 1 子 2) 👤 10 組

🎓 足立区トランポリン協会

※ 2 歳 ~ 就学前の子どもと保護者

幼児向け感性を刺激する 楽しい工作&絵画教室

絵画をベースにしなが、毎回異なるテーマの作品をつくります。



📅 10/3 ~ 24 の毎週木曜日 - 4 日制 -

🕒 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

小学生向け創作をのびのび 楽しむ絵画造形美術教室

絵画をベースにしなが、毎回異なるテーマの作品をつくります。



📅 10/3 ~ 24 の毎週木曜日 - 4 日制 -

🕒 午後 4 時 30 分 ~ 5 時 30 分

💰 1,920 円 👤 15 人

🎓 石峰 恭子

※ 小学生

動ける体をつくる！ 主体的に皆で楽しむ運動教室

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。



📅 10/10 (木)・17 (木)・24 (木) - 3 日制 -

🕒 A: 午後 4 時 30 分 ~ 5 時 15 分
B: 午後 5 時 30 分 ~ 6 時 15 分

💰 1,680 円 👤 各 10 人

🎓 (一社) コーチングバリュー協会

※ A: 3 歳 ~ 小学 2 年生
B: 小学生

K-POPダンス

K-POPダンスを、初心者から経験者まで楽しく練習します。



📅 10/17 ~ 11/14 の毎週木曜日 - 4 日制 -

🕒 午後 4 時 30 分 ~ 5 時 30 分
午後 5 時 45 分 ~ 6 時 45 分

💰 3,000 円 👤 各 15 人

🎓 寶田 佳菜

※ 10/31 を除く

ハロウィン カチューシャづくり

📅 10/19 (土)

🕒 午後 1 時 30 分 ~ 2 時 30 分
午後 2 時 30 分 ~ 3 時 30 分

💰 910 円 👤 各 6 人

🎓 アンドマリー

※ どなたでも

運動紙芝居と立体ブロックで 脳力アップ

📅 10/25 (金)

🕒 午後 4 時 30 分 ~ 5 時 30 分

💰 800 円 👤 10 人

🎓 (一社) コーチングバリュー協会

※ 3 歳 ~ 小学生

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。



- 📅 9/10 (火)・24 (火)
- 🕒 午後2時50分～4時30分
- 💰 1回300円 👤 各40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

シニア向けスマートフォン講座 「スマホから情報を得よう」

Android 端末を持っているスマホ初心者向けの教室です。



- 📅 9/16 (月祝)・30 (月) -2日制-
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 💰 1,300円 👤 8人
- 🎓 株式会社14Za
- ※ Android 端末をお持ちのおおむね65歳以上の方

大人のための楽しい 塗り絵教室「模様」

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。



- 📅 9/24 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 600円 👤 20人
- 🎓 石峰 恭子
- ※ 20歳以上の方

終活セミナー 「エンディングノート編」

- 📅 9/27 (金)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 無料 👤 30人
- 🎓 山田 静江
(司法書士法人久保事務所)

和の心を学ぶ着付け教室

- 📅 10/1～10/29の毎週火曜日 -5日制-
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 1,650円 👤 10人
- 🎓 橋本 翠 (登録団体「着付けサークル」講師)
- ※ 16歳以上の女性

水曜はまったり夜ピラティス

- 📅 10/2～11/20の第1・3水曜日 -4日制-
- 🕒 A: 午後6時30分～7時15分
B: 午後7時30分～8時15分
- 💰 3,120円 👤 各6人
- 🎓 megumi
- ※ 16歳以上の女性

字が綺麗になる ペン字書道教室

- 📅 10/3 (木)・17 (木) -2日制-
- 🕒 午後7時30分～8時30分
- 💰 1,500円 👤 20人
- 🎓 伊藤 紫扇

パズルを作って解いて、 頭の体操

- 📅 10/4 (金)・11 (金)
- 🕒 午後2時～4時
- 💰 無料 👤 10人
- 🎓 図書館スタッフ
- ※ 両日参加できる方

大人からはじめるクラシック バレエ教室【初級・中級】

- 📅 10/5～10/26の毎週土曜日 -4日制-
- 🕒 初級: 午前10時20分～11時20分
中級: 午後0時5分～午後1時5分
- 💰 3,560円 👤 各16人
- 🎓 清水 あゆみ
- ※ 16歳以上の女性

大人からはじめるクラシック バレエ ステップアップ

- 📅 10/5～10/26の毎週土曜日 -4日制-
- 🕒 午前11時25分～11時55分
- 💰 1,600円 👤 16人
- 🎓 清水 あゆみ
- ※ 16歳以上の女性

ユーモア川柳

- 📅 10/6 (日)
- 🕒 午後1時30分～4時
- 💰 1,000円 👤 20人
- 🎓 見川文雄

心と体を健やかに整える 太極拳教室

- 📅 10/7～12/23の毎週月曜日 -8日制-
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 3,280円 👤 22人
- 🎓 青木 カヤ
- ※ 10/14、11/4・18、12/16を除く

いつまでも元気で健康に 過ごすためのいきいき体操

- 📅 10/9～11/27の毎週水曜日 -7日制-
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 3,150円 👤 30人
- 🎓 柳瀬 尚美
- ※ おおむね60歳以上の方 ※ 10/30を除く

終活セミナー 「一般家庭の遺言・相続対策編」

- 📅 10/11・25 (金)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 無料 👤 各30人
- 🎓 大久保 啓介
(司法書士法人久保事務所)

認知症サポーター養成講座と 認知症の方への声かけを学ぶ

- 📅 10/12 (土)
- 🕒 午前9時30分～正午
- 💰 無料 👤 15人
- 🎓 地域包括支援センターはなはた職員
- ※ どなたでも



休館のお知らせ

花畑図書館は下記の期間、蔵書の点検作業と館内特別整理のため休館します。

休館中は返却処理に時間がかかります。返却期日を過ぎた本は近隣の図書館へご返却ください。

皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。なお 9/30（月）は足立区内全図書館が休館となります。

📅 9/25（水）～30（月）



本をかりてしおりをあつめよう 47都道府県・中部地方編

本をかりてくれた人に、中部地方のしおりをプレゼント。たくさん借りてしおりをコンプリートしてね。



📅 9/1（日）～24（火）

👤 子ども

📍 花畑図書館



パズルを作って解いて頭の体操

脳の健康を図ります。前回参加者が作成したパズルを解き、次に参加者それぞれにパズルを作ってもらいます。



📅 10/4（金）・11（金）

🕒 午後2時～4時

👤 10人

📍 花畑地域学習センター 2階 第3学習室

📞 各センター電話・窓口またはインターネットで事前申込

※ 両日参加できる方



／ 紹介したおすすめ本 ／



おべんとうめしあがれ

視覚デザイン研究所 / さく
高原 美和 / え
視覚デザイン研究所



赤ちゃん

さあ めしあがれ！

遠足や季節の行事にみんなでわいわいお弁当を囲むことはありませんか？ページをめくるたび本からとってもしいにおいがただよってきそうなほどカラフルなお弁当がいっぱい描かれた一冊です。

お弁当を作る優しいお母さんと口いっぱいほおぼるお子さんが想像できるほどの描写に思わず笑顔がこぼれます。

栄養満点で心も体も豊かにするこんなお弁当を子どもたちと一緒に楽しめたらなんて素敵な事でしょう！

お弁当ははぐくむ食文化は日本の誇りですね。

／ 紹介したおすすめ本 ／



おとうとはアボカド？

トレーシー・ダントン / 文
ヤスミン・イスマイル / 絵
木坂 涼 / 訳
ひさかたチャイルド



児童

ママのおなかのなかにはね。

妊娠中のママからお兄ちゃんになる子へ読む絵本はないかご相談があり、この絵本をおすすめしました。

この絵本はママのお腹で大きくなる赤ちゃんを、それぞれくだものや野菜にたとえながらお姉ちゃんになる子の気持ちを描きます。ママのお腹でレモンになったおとうとを「レモンをぎゅってしぼるみたいにだきしめてもいいかな」立派なたまねぎになったおとうとに「オムツかえたりおせわできるかな？」おいでなみだがでちゃうかも」なんて心配したりして。

赤ちゃんの誕生を家族みんなで待つ、そんな尊い時間を絵本がお手伝いします。

／ 紹介したおすすめ本 ／



たとえる技術

せきしろ / 著
新潮社



一般

なんでも、たとえる文化

著者は『バスは北へ進む』『カキフライが無いなら来なかった』で知られる文筆家で俳人のせきしろ氏。本書はせきしろ氏が作家人生で培った「たとえる」という技術、魅力を余すことなくまとめた一冊です。

いつでも「たとえる」ことで要点が浮き彫りになり万事うまくいくという考えから、シチュエーションによって使える「たとえ集」や上手なたとえ方のコツなど解説しています。

かなり強引な「たとえ万能論」に思わず笑ったり、著者の経験を踏まえた「たとえ話」に唸らされたり、とても楽しい本となっています。

ハツマル
初



図書館員がやってみました

初めて飛んでみました！

表紙のパラグライダーに惹かれて本を読んでいたからやってみたくなったので、初めて挑戦しました！

朝早くに練習場へ到着するとレクチャーを受けました。いざハーネスを装着すると「飛ぶんだ……」と実感がわいてきます。本書にも載っていたように風を受けてパラグライダーを上げては、そのまま走って浮き上がる練習をしたり、ブレーキをかけて降りたりしました。

それから斜面に昇ってから駆け降りることを数回繰り返していくうちに、ついその瞬間が！

風の力を受けたパラグライダーに引き上げられるようにして身体がふわりと浮いたのです。

ほんの数秒しかありませんでしたが、足が地面から離れて空を飛ぶことができました。

本で読んだ鳥になったように……とはいきませんが浮遊感を味わうことができました。



安全確認
ヨシ！



風待ちです



ちょっとだけ
浮きました

書誌データ

パラグライダー&
パラモーター入門

イカロス出版 / 著
イカロス出版



今月の 花畑図書館特集



お題に合わせて
おすすめ本を
展示します！

すうじ



児童

〇〇の秋



ティーンズ

本で脳トレ



一般

お知らせ



information
花畑センター & 花畑図書館からのお知らせ

図書館のおはなし会について

花畑図書館では定期的におはなし会を開催しています。図書館員やボランティアによる本の読み語りのほか、こどもえいが会も開催しています。

ご家族やお友達と、おひとりでの参加もOKです。お待ちしております！

赤ちゃん向け

赤ちゃんおはなし会

📅 9/6 (金)・20 (金)

🕒 午前10時45分～11時5分



児童向け

おはなし会

📅 9/4 (水)・18 (水)

🕒 午後3時10分～40分

ボードゲーム会

📅 9/11 (水)

🕒 午後3時10分～40分

世界を旅するおはなし会

📅 9/21 (土)

🕒 午後2時30分～3時

花畑あれあい フォトコンテスト

花畑の魅力を切り取ろう！

募集期間：9/1～10/10

皆さまがとらえた花畑地域の素敵な写真を募集します。

ご応募いただいた写真の中から投票で選ばれた写真をミニコミ紙「フレンズ」2025年1月号に掲載します。

フレンズに
掲載します！



ご注意

- ※ 写真の応募には Google アカウントが必要です。
- ※ 今後の流れについては、花畑地域学習センターホームページ及び、各種 SNS をご確認ください。

募集テーマ

「花畑の風景」



対象地域

花畑1丁目～8丁目
南花畑5丁目
保木間3丁目～5丁目



応募方法

Google フォームより必要事項と写真を添えてお送りください

花畑地域学習センター

SNS の紹介

花畑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！

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



LINE



Facebook



YouTube



X(旧Twitter)



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

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 ⇄ 文教大学】「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

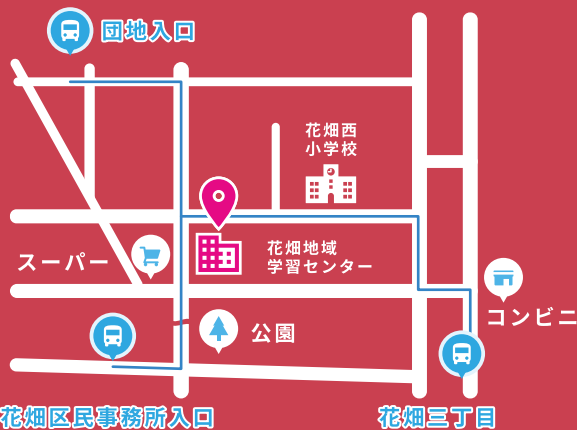
休館日のお知らせ

- 花畑地域学習センター：9/17(火)
- 花畑図書館：9/17(火)・25(水)～30(月)
- 花畑住区センター：9/17(火)・日曜・祝日
- 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：2024年9月1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

