

ハタハタ フレンズ

2025
11

体験して
心豊かになろう



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.152 2025.11

ぶちスポ・ぶちカル・ぶち読みのお知らせ 2~3
ふれあいまつりのお知らせ 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：ぶちスポ・ぶちカル・ぶち読みのお知らせ、詳細は2~3ページをご覧ください。

ぷちスポ ぷちカル ぷち読み 特集



日常生活のなかに「運動・スポーツ」「文化芸術」「読書」を取り入れて、心豊かな生活を過ごしていただくことを目標としたぷちスポ・ぷちカル・ぷち読みキャンペーンを開催中です。11月・12月はキャンペーン対象講座が盛りだくさん！ぜひ、ご参加ください！



皆さまの参加
をお待ちして
おります！

ぷちカル

てのひらで読む点字絵本の世界

視力障害のある方による展示絵本の読み取りのあと、点字のしくみを学び、実際に点字を打ってみる講座です。



- 📅 11/15 (土) ⌚ 午前10時30分～11時30分
- 💰 無料 👤 14組 小学生と保護者
- 📍 足立区視力障害者福祉協会・点訳友の会グリーンマト
- 📞 10/26 (日) から各センター電話・窓口またはインターネットで事前申込

ぷちカル

てくてく生き物スケッチウォーキング

ウォーキングを楽しみながら、普段見逃している自然をじっくり観察して、草花や生き物をスケッチする講座です。自然解説員による解説もあります。



- 📅 11/16 (日) ⌚ 午前10時～11時30分
- 💰 無料 👤 5組 5歳～小学生と保護者
- 📍 桑袋ビオトープ公園 📍 桑袋ビオトープ公園自然解説員
- 📞 10/26 (日) から各センター電話・窓口またはインターネットで事前申込

ぷち読み

江戸時代のジオラマ「立版古」を組立てよう

江戸時代の遊び「立版古（たてばんこ）」を体験！切って組み立てる浮世絵工作と学芸員による歴史解説付きです。



- 📅 11/3 (月祝) ⌚ 午前10時30分～11時30分
午前11時40分～午後0時40分
- 👤 各5組 小学生以上 (小学生は保護者同伴)
- 📞 申込み受付中

ぷち読み

親子で作る物語グルメ「おばけのてんぷら」

絵本の世界をそのままキッチンへ！『おばけのてんぷら』の読み語りを楽しんだあとは、物語になぞらえて、親子でてんぷらを揚げよう。



- 📅 12/7 (日) ⌚ 午前10時30分～午後0時30分
- 💰 2,400円 👤 8組 6歳～小学生と保護者
- 📞 10/26 (日) から各センター電話・窓口またはインターネットで事前申込

ぶちスポ

親子で知る正しい靴選び

正しい靴の選び方について実際に親子でフィッティング体験しながら学びます。



📅 11/9 (日) ⌚ 午前10時～正午 (20分交代制)

👤 6組 1歳～小学生と保護者

📞 10/26 (日) から各センター電話・窓口またはインターネットで事前申込

ぶちスポ

親子で冒険 カヌー体験とエコチャレンジ

毛長川でカヌー体験をしながら自然との関わりを学びます。



📅 11/23 (日) ⌚ 午前10時～正午

💰 2,000円

👤 20組 小学生以上と保護者

📞 10/26 (日) から各センター電話・窓口またはインターネットで事前申込

ぶちスポ

花畑スマイルスポーツフェス

📅 11/22 (土) ⌚ 午前10時～午後0時30分 🧑 各20人 どなたでもご参加いただけます

ワールドスポーツ おはなし会

世界の絵本や体を動かす絵本を読みます。一緒に身体を動かしましょう。



フライングディスク体験

ゴールリングにディスクを投げ入れる「アキュラシー」を体験してみよう。



スポーツテスト

50m走や立ち幅跳びなどの記録を測定し、親子や友達と測ってみよう。



モルック体験

木製の棒を投げて倒れたピンの数を競うフィンランド発祥のスポーツです。



ジャズミントン体験

場所を選ばず気軽に楽しめる新しいラケットスポーツの体験です。



キャンペーン情報配信 LINEQR コード



紹介したオススメ講座以外にも、キャンペーン期間中にお得に受講できる講座をたくさん企画しています。

受付開始のお知らせや講座の様子は、専用ラインで配信しますので友だち登録をお願いします！



＼いよいよ開催！／

第30回花畑地域学習センター

ふれあいまつり

地域のサークルが集まり、1年の成果を披露する年に一度の大イベント。

体育館での体験企画、新体操・空手・ダンス・合唱・演奏などのステージ発表、陶芸・水墨画・絵手紙などの展示、そしてキッチンカーの出店まで、見どころ満載です！

屋外では太鼓の演奏やセラピードッグとのおはなし会も開催。

秋の空気が気持ち良いこの季節、ふれあいと笑顔に包まれる2日間。

いよいよ開催です！ぜひ遊びに来てくださいね。

11/2 日・3 月祝

午前10時～午後4時

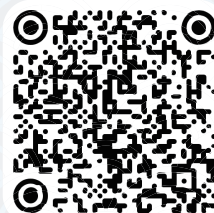
花畑地域学習センター



展示やイベント
キッチンカーも
出店予定！



タイム
スケジュールは
特設サイトを
ご覧ください



花畑地域学習センター

マスコットキャラクター選挙

みんなの一票で決まる！

ハナリー



HA & NA



はなまる



おろはな



花めぐみ



はなぞう



- 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に楽しめます。

📅 11/4～11/25の毎週火曜日

🕒 午前10時～11時30分

💰 無料 人数 各10人

👤 栗本 恵美子



親子でからだを動かすスポーツかるた体験

親子でかるた遊びを取り入れながら体を動かす「スポーツかるた」体験を行います。

📅 11/9(日)

🕒 午前10時30分～11時30分

💰 無料 人数 10組

👤 センター図書館スタッフ

※ 5歳～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。

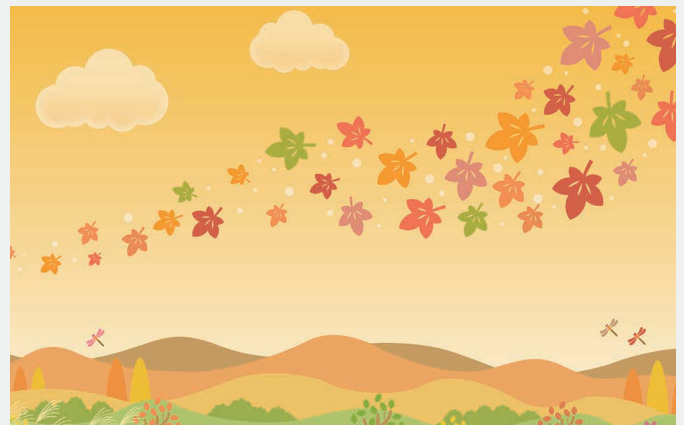
📅 11/28(金)

🕒 午後1時～4時

💰 無料 人数 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



〒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

「秋の虫ってなあに?」「どんぐりをさがしてあそぼう」「落ち葉で楽しもう」の3つのプログラムから、好きなものを選んで挑戦しよう!



申込不要

📅 11/2(日)・9(日)・16(日)

🕒 午後2時～2時30分

💰 無料

人数 なし どなたでも

📍 うき島池デッキ横集合

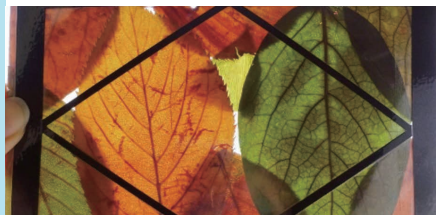
※ 就学前の子どもは保護者の参加も必要。

※ イベントの受付は不要。当日直接会場へお越しください。

※ 雨天の場合、あやせ川清流館で行います。

落ち葉のステンドグラス作り

落ち葉を透明なシールに貼ってステンドグラスを作ろう!



当日申込

📅 11/24(月休)

🕒 午前10時～11時
午後2時～3時

💰 無料

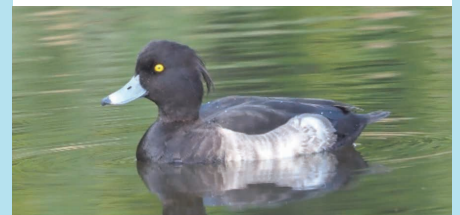
人数 各10人(先着順)
どなたでも

※ 就学前の子どもは保護者の参加も必要。

※ 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。

あやせ川でカモウォッチング

公園内と周りの川でカモの仲間を監察しよう! 双眼鏡の貸し出しもあります。



事前申込 ※電話でのお申込みはできません

📅 12/14(日)

🕒 午前10時～12時

💰 無料

人数 20人(抽選)
※ 小学5年生以上の方

📅 11/26(水) 必着

当公園のあやせ川清流館窓口で申込み。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「あやせ川でカモウォッチング」と明記の上、当公園へ送付。

※ 写真の野鳥: キクロハジロ



講座情報

10/26📅から受付中

📞 AM 9:00 ~ | 03-3850-2618

📱 PM 1:00 ~ | ネット予約



ホームページ



LINE

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ら、毎回異なるテーマの作品をつくります。



📅 12/4 ~ 18 の毎週木曜日 - 3 日制 -

⌚ 午後 3 時 30 分 ~ 4 時 30 分

💰 1,440 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ら、毎回異なるテーマの作品をつくります。



📅 12/4 ~ 18 の毎週木曜日 - 3 日制 -

⌚ 午後 4 時 30 分 ~ 5 時 30 分

💰 1,440 円 👤 18 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。



📅 12/4 ~ 18 の毎週木曜日 - 3 日制 -

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

💰 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

運動紙芝居と立体ブロックで 脳力アップ

目・手・脳を使い論理的思考、想像力などの向上を図ります。



📅 12/19 (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

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。



📅 11/4 (火)・25 (火)

⌚ 午後 1 時 ~ 2 時 30 分

💰 1 回 300 円 👤 各 20 人

🎓 内田 恵美子

※ おおむね 65 歳以上の方
※ 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 「二次元コードと決済アプリ」

スマートフォンをお持ちの方の初心者向けの教室です。



📅 11/10 (月)・24 (祝) - 2 日制 -

⌚ 午前 10 時 30 分 ~ 11 時 30 分

💰 1,300 円 👤 8 人

🎓 株式会社 14xa

※ スマートフォンをお持ちの
おおむね 65 歳以上の方

はつらつ体操

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。



📅 11/11 (火)

⌚ 午後 1 時 ~ 2 時 30 分

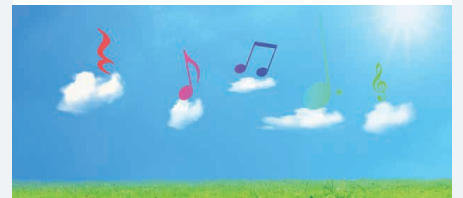
💰 無料 👤 20 人

🎓 内田 恵美子

※ おおむね 65 歳以上の方
※ 10/11 (土) ~ 10/28 (火) で抽選受付

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。



📅 11/11 (火)・25 (火)

⌚ 午後 2 時 50 分 ~ 4 時 30 分

💰 1 回 300 円 👤 各 45 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。

シルバーエイジ向け 「空手で脳トレ」

空手の基本動作を活用した脳力トレーニングを行います。



📅 12/12 (金)
🕒 午前 10 時 30 分～11 時 40 分
💰 400 円 👤 各 8 人
👤 樋山 忠夫／剛柔流空手道「練心会」会長
※ おおむね 60 歳以上の方

韓国語サークル体験教室

毎週木曜日に活動している、韓国語を学習しているサークルの体験教室です。



📅 11/20 (木)・27 (木) -2 日制-
🕒 中級：午後 2 時～2 時 55 分
初級：午後 3 時～3 時 55 分
入門：午後 4 時～4 時 55 分
💰 無料 👤 各 10 人
👤 李 英心 (登録団体：カササギサークル講師)

もっと使えるようになる シニア向けスマホ個別相談会

スマホについてもっと便利な使い方や機能を知りたい、という方対象のサロンです。



📅 11/24 (月祝)
🕒 午後 0 時 30 分～2 時 30 分
(30 分交代制)
💰 1 回 650 円 👤 各 1 人
👤 株式会社 14Za
※ スマートフォンの基本操作ができる
おおむね 65 歳以上の方

大人のための楽しい塗り絵教室 「カレンダー」

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。



📅 11/25 (火)
🕒 午前 10 時～正午
💰 600 円 👤 20 人
👤 石峰 恭子
※ 20 歳以上の方

脳活 & 健康「音読会」

教科書に載っている物語などを参加者の皆さんと一緒に声を出して読みます。



📅 11/25 (火)
🕒 午後 2 時～3 時 30 分
💰 無料 👤 10 人
👤 図書館スタッフ
※ 16 歳以上の方

いつまでも元気で健康に 過ごすためのいきいき体操

日常使っていない身体機能や脳神経系機能などを意識しながら体を動かします。



📅 12/3～1/28 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

骨盤の調整・筋膜ストレッチ 『ペルヴィス®』

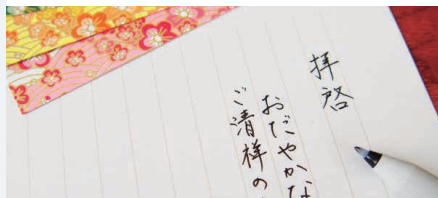
筋肉の膜をストレッチによりほぐし、姿勢矯正や運動効果アップを目指します。



📅 12/3～1/28 の毎週水曜日 -7 日制-
🕒 午後 1 時 50 分～3 時
💰 4,060 円 👤 20 人
👤 古賀 陽子

字が綺麗になる ペン字書道教室

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。



📅 12/4 (木)・11 (木) -2 日制-
🕒 午後 7 時 30 分～8 時 30 分
💰 1,500 円 👤 20 人
👤 伊藤 紫扇

大人からはじめるクラシック バレエ教室【初級・中級】

📅 12/6 (土)・13 (土)・20 (土) -3 日制-
🕒 初級：午前 10 時 15 分～11 時 15 分
中級：午前 11 時 20 分～午後 0 時 20 分
💰 2,670 円 👤 各 16 人
👤 清水 あゆみ
※ 16 歳以上の女性

混声合唱団 サークル体験

📅 12/21 (日)
🕒 午後 1 時 30 分～3 時
💰 無料 👤 10 人
👤 登録団体「混声合唱団ふくろう」
※ 20 歳以上の方



ハナハット ハナミちゃん ハナハト
花畑図書館マスコットキャラクター

親子で知る正しい靴選び

正しい靴選びはご存じですか？

「良い靴」とは子どもの足に合う靴のこと。

足は一人一人特徴が全く違います。つい有名ブランドやデザインで選びがちですが、足に合わなければ指が変形してしまったり、土踏まずの形成に影響が出てしまいます。実際に親子でフィッティングを体験し、足を知るところから始めましょう！

- 📅 11/9 (日)
- 🕒 午前 10 時 ~ 正午 (20 分交代制)
- 💰 無料
- 👤 1 歳 ~ 小学生と保護者 6 組
- 🎓 大熊 愛
FHA 認定上級シューフィッター
幼児こどもシューフィッター
- 📍 第 2 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



絵本を使ってほっこり体験 「絵本セラピー」

講師に絵本を読んでもらい、その絵本についてグループで話し合います。



- 📅 11/18 (火)
- 🕒 午後 2 時 ~ 3 時 30 分
- 💰 無料
- 🎓 高橋 妙子 👤 10 人 16 歳以上
- 📍 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

おはなし会としんぶんあそび

ビリビリのしんぶんしで楽しくあそびます。絵本のよみがたりもあるよ。



- 📅 11/30 (日)
- 🕒 午前 10 時 ~ 10 時 40 分
- 💰 無料
- 👤 7 組 1 歳 ~ 未就学児とその保護者
- 📍 教養室
- 📞 10/26 (日) より各センター電話・窓口または
インターネットで事前申込



＼ 紹介したおすすめ本 ＼



日本のことばずかん いろ

神永 暁／監修
講談社



児童

色は名前も美しい



この本は、色にまつわる日本語とその由来を、たくさんのきれいな写真や絵を使って紹介した1冊です。さくら色、うぐいす色、かき色など、日本人は自然の中から数多くの色を見つけてきたことが分かります。ちなみに、「ももいろ」と「ピーチ」は違う色だそうです。それぞれがどんな色かわかりますか？その答えは、この本を読んでみて確かめてみてください。

ちなみに色の名前の「桃」と「ピーチ」は違うものだそうです。二つの色、思い浮かびますか？

＼ 紹介したおすすめ本 ＼



空のふしぎがすべてわかる！ すごすぎる天気図鑑

荒木 健太郎／著
KADOKAWA



ティーンズ

虹の色にも様々あります



虹を見たことはありますか？日本では外側から“赤・橙・黄・緑・青・藍・紫”の7色といわれています。世界では、アフリカの一部は8色、アメリカ・イギリスは6色、ドイツは5色、インドネシアは4色、台湾は3色、南アジアは2色など、国によって色の見え方は様々なようです。

この本には、世界一簡単な虹のつくり方が載っています。噴水やホースで水をまく方法です。空の色の事も書いてあります。天高く馬肥ゆる秋、上を向いて空を眺めてみませんか？

＼ 紹介したおすすめ本 ＼



木曜日にはココアを

青山 美智子／著
宝島社



一般

自分にとっての特別な色



僕には好きな人がいる。彼女は僕の勤めている「マール・カフェ」の常連客で、僕は心の中で勝手に「ココアさん」と呼んでいる。彼女は毎週木曜日の午後3時過ぎに来店して、窓際の隅の席に座り、決まってホットココアをオーダーする。7月半ばの木曜日、来店したココアさんは元気がなかった。しばらくすると、ココアさんは静かに泣いていた。僕が彼女にかけた言葉とは……。

各章にテーマカラーがある連作短編集です。ココアの茶色、卵焼きの黄色、ネイルのピンク……。人と人が優しさで繋がっていく心の温まる物語です。

ハツマル
初



図書館員がやってみました

特定の文字を読まずに音読できるかな

8月に開催した『脳活&健康「音読会」』の内容を考えた際、音読に関するクイズやゲームが無いか本を探した所、「音読クエスト 1」の中に「面白い音読方法」を見つけたので、早速講座の中で行ってみました。

ルールは、「指定された文字は声に出さず、とばして読む。」と単純なため、私も大丈夫だろうと思っていました。しかし、実際に参加者と「どんぐりころころの歌で『ど』を抜いて音読する」のに挑戦してみた所、途中で『ど』を言ってしまったり、意識しすぎて詰まってしまいました。

本に書いてある他の抜き言葉の音読では参加者の皆様と、ゆっくり、はっきり読むことで最後まで読むことが出来ました。



脳活&健康「音読会」

教科書に載っている物語などを参加者の皆さんと一緒に声に出して読んでいきます。



- 📅 11/25 (火)
- 🕒 午後2時30分～3時30分
- 💰 無料
- 👤 10名
- 📍 第1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



今回参考にした本

音読クエスト1
ノーミス・笑ってはいけないほか

垣内 幸太 / 編著
汐文社



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！

クリスマス



児童

日本を旅する



ティーンズ

脳元気



一般

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、ボードゲーム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

📅 11/7 (金)・11/21 (金)

🕒 午前10時45分～11時5分



児童向け

おはなし会

📅 11/5 (水)・11/19 (水)

🕒 午後3時10分～40分

出張！世界を旅するおはなし会
文教大学「華又祭」

📅 11/8 (土) - 途中参加可能 -

🕒 午前10時～正午/午後

ボードゲーム会

📅 11/12 (水)

🕒 午後3時10分～40分

えいが会

📅 11/26 (水)

🕒 午後3時10分～40分

NEW

学習センターのお知らせ

講座・チケット・施設予約システムが
リニューアルします

クレジットカード等のキャッシュレス決済が
ご利用いただけるようになりました！

各システムの開始時期

第一弾「新」
講座予約システム

10月26日(日)受付開始講座から、
「新」講座予約システムで受付します

第二弾「新」
チケット予約システム

11月11日(火)販売開始「足立区
第九演奏会 足立区民と創る 新春の
饗宴 ～オペラアリアと第九～」から

第三弾「新」
施設予約システム

令和8年1月7日(水)から
予約を受付します

9月下旬より詳細を公開

新システムは現在、開発中です。詳しい内容は足立区ホームページ等で随時、お知らせいたします。
足立区新システムお知らせページ：<https://www.city.adachi.tokyo.jp/sg-shien/newsystem.html>



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)



足立区



花畑地域学習センター スローガン



AED 設置施設

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

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【竹の塚駅東口 ⇄ 花畑団地】「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：11/17(月)
花畑図書館：11/17(月)・11/28(金)
花畑住区センター：11/17(月) 日曜・祝日
花畑区民事務所：土曜・日曜・祝日



ハチハタフレンズ

発行日：2025年 11月 1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体