

ハタハタ フレンズ

2026
2

新しいことを
始めてみよう!



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.155 2026.2

サークルに参加しよう・サークル支援講座……………2～3
ぱく増し料理講座の紹介……………4 サロンの紹介・ピオトープ……………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：サークルに参加しよう・サークル支援講座は2～3ページをご覧ください。

花畑地域学習センターで趣味を見つけませんか

新しい趣味を新しい仲間と

まだまだ寒い季節が続いていますが、春に向けて新しい趣味を見つけたいなとお考えの方はいらっしゃいませんか？花畑地域学習センターには体育館や学習施設を使用して活動している「サークル」がたくさんあります。

最後に体育館でスポーツをしたのはいつでしょうか。学生の時以来という方も多いのでは。運動で仲間と一緒に汗を流したり、作品を作り上げたり。新しい趣味を新しい仲間と始めてみませんか。



いろんな
サークルが
あります！



国際竹とんぼ
協会さんの
作品！

花畑新体操クラブ

一生モノの『美しい姿勢』と『柔軟性』を。
新体操サークル体験

新体操は柔軟性やリズム感だけでなく、正しい姿勢や集中力、表現力を養うことができるスポーツです。サークル活動を通して、学校以外の仲間と一緒に目標に向かって頑張る心を育てます。

新体操で身につく3つの力

- ・ 柔軟な体：怪我をしにくい、しなやかな体を作ります。
- ・ リズム感：音楽に合わせて動くことで、運動能力を高めます。
- ・ マナーと自信：挨拶や立ち振る舞い、大勢の前で踊る自信が身につきます。

「できた！」という喜びを大切に、一人ひとりのペースに合わせて優しく指導します。お気軽にご参加ください。



チームワーク
や体幹を鍛え
られます。

新体操クラブ 1日体験



📅 2/20（金）・27（金）

🕒 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「花畑新体操クラブ」講師

※ 4月に小学1年生になる
子ども～小学生までの女性

サークル体験を開催！

サークル体験も開催します

サークル参加といっても、突然サークルに参加するのはドキドキするもの。気軽にサークルの雰囲気を感じられる、サークル体験も開催しています。

どんな方たちが所属しているのか、活動内容は自分とあっているか、まずはサークル体験へのご参加もお待ちしています。

どんなサークルがあるか知りたいという方は、センター窓口までお問い合わせください。皆さまの学習を精一杯サポートさせていただきます！



花畑地域学習センターの
サークル詳細は受付まで！

topics

花畑地域学習センターの サークル

花畑地域学習センターでは登録団体として 40 以上のサークルが定期的に活動しています。語学や陶芸、合唱といった文化系のサークルや、バレーボールやバドミントン、新体操など運動系のサークルまで様々です。

もし気になるサークルがあったり、こんなことをやってみたいというご要望があれば当センター窓口までお問い合わせください。

剛柔流空手道錬心会

心も身体も強く美しく

空手を通じて「強い心」と「正しい礼儀」を身につけよう！3月に無料体験会を開催予定です。

お子様に、自信を持って毎日を過ごしてほしいと思いませんか？

錬心会では、新しい仲間を募集しています！「空手は怖そう…」そんなイメージがあるかもしれませんが、ご安心ください。技術の習得はもちろん、「元気な挨拶」「相手を思いやる心」「最後までやり遂げる力」を育むことを大切にしています。

まずは楽しく体を動かすところからスタート。武道ならではの「キリッ」とした空気感を、ぜひ一度親子で体感しに来てください！



身体や
礼儀作法を
覚えられます。



礼儀と自立心が身につく 空手サークル体験（2日制）



📅 3/5（木）・12（木）

🕒 午後6時30分～7時30分

💰 200円（保険料として）👤 15人

👤 樋山 忠夫
登録団体「剛柔流空手道錬心会」師範

※ 5歳以上の方

2月は「ぱく増し」強化月間です！ ぱく増して健康増進！

ぱく増しとは？

年を重ねても元気に過ごせるように、毎日の食事でたんぱく質を少し多めにとることをすすめる足立区の取り組みです。

めざそう！1食20gのたんぱく質

たんぱく質は、骨を丈夫にし筋肉を維持するために欠かせません。「ぱく増し」では、1日60g以上、毎食20g以上のたんぱく質を摂ることを目安とします。1日の目安量は肉、魚、卵、大豆製品が両手にのる位です。



タンパク質が摂れる講座紹介 / 簡単ぱく増しクッキング 「一汁三菜の和定食」

花畑センターでは、たんぱく質をおいしくとれる和定食づくり講座を開催します。ご家庭でも作りやすく、料理が得意でない方でも気軽にご参加いただけます。



2/7 (土)
午前10時30分～午後0時30分
2,100円 16人
おうち食育協会代表：阿部 あきな
※ おおむね 65 歳以上の方

65歳からは 肉も魚も食べよう!

キャンペーンは、令和8年3月31日時点で65歳以上の方が対象です。

アンケートに答えて

たんぱく増し商品を当てよう!

抽選で総勢50名様にぱく増しできる商品をプレゼント♪

応募期間は令和8年3月6日(金)まで!

足立区中央本町1-17-1
足立区福祉部
高齢者地域包括ケア推進課
高齢者栄養施策推進担当 行

応募締切日 令和8年3月6日(金)消印有効

地域で読み取りますので、はみ出さないよう日の中に区を記入してください。

住所 足立区

フリガナ

氏名

性別 ☐ 男 ☐ 女 ☐ 未回答

電話番号

希望する商品 (いづれかに2つ)

☐ すき焼き用肉 ☐ ホタテ ☐ 配食弁当無料券 ☐ パウムクーヘン ☐ シーチキン ☐ たんぱく質が摂れるスープ

対象 区内在住の65歳以上の方

応募方法 ① ②のいずれか

① 右記のはがきに必要事項を記入し、ホウカウ(地域包括支援センター)にご持参いただくか、85円切手を貼って郵送

② 二次元コードから区ホームページ専用フォームに必要事項を入力して申請

当選者への商品発送は令和8年3月末を予定しています。

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

足立区在住の65歳以上の方へ アンケートに回答して商品を当てよう



二次元コードから区のホームページ専用フォームに必要事項を入力

当選者への商品発送は3月を予定しています。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。専用はがき付き応募用紙は地域学習センターや地域包括支援センター等で配布しています。

応募はこちら



- 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。

📅 2/3～24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



花畑川柳教室

喜怒哀楽、様々な感情をよみ、川柳についての造詣を深める教室です。

📅 2/15 (日)

🕒 午後1時30分～4時

💰 1,000円 人数 20人

👤 尾藤 川柳

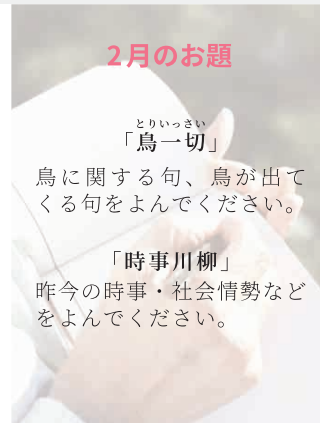
2月のお題

「鳥一切」

鳥に関する句、鳥が出てくる句をよんでください。

「時事川柳」

昨今の時事・社会情勢などをよんでください。



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。

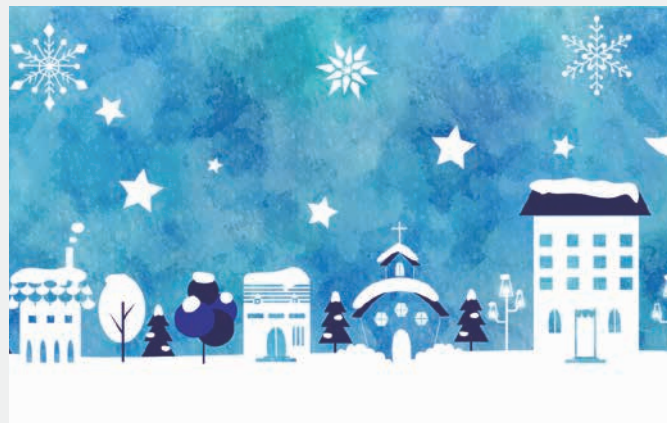
📅 2/27 (金)

🕒 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

「カマキリのたまごをさがそう」「足元の春をさがそう」から、好きなものを選んで挑戦しよう！



申込不要

📅 2/8・15 (日)・23 (月祝)

🕒 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。

ドロバチハウスを作ろう

竹筒を使ったドロバチの巣の中を観察して、新しい巣を作ろう！



ドロバチハウス

当日申込

📅 2/11 (水祝)

🕒 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。

公園の樹木で草木染め

桜でエコバッグを染めます。そのほか桜について、関係する外来種クビアカツヤカミキリについてご紹介します。



事前申込 ※電話でのお申込みはできません

📅 3/8 (日)

🕒 午前10時～午後0時30分

💰 200円 (材料費)

人数 20人 (抽選) 15歳以上の方

📅 2/17 (火) 必着

- ※ 写真は過去に他の樹木で染めた手ぬぐいです。
- 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・電話・FAX 番号、及び「公園の樹木で草木染め」と明記の上、当公園へ送付。

講座情報

1/26 月 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



花畑地域学習センター
マスコットキャラクター
ハナリー

新体操クラブ 1 日体験

リボンやフープ、ボールを使い、のびのび体を動かします。



📅 2/20 (金)・2/27 (金)

🕒 午後 4 時 40 分 ~ 5 時 55 分

💰 10 円 (保険料として) 👤 各 10 人

🎓 久保田 喜恵子

※ 4 月に小学 1 年生になる子ども ~ 小学生までの女性

キッズダンスサークル体験

ダンスが得意な子も初めての子も大歓迎。一人ひとりの成長を応援します。



📅 3/2 ~ 30 の毎週月曜日 - 4 日制 -

🕒 午後 6 時 30 分 ~ 8 時

💰 40 円 (保険料として) 👤 10 人

🎓 登録団体「ひなたごっこ」

※ 4 月から小学 1 年生になる子どもから小学生
※ 3/16 (月) を除く

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。



📅 3/5 ~ 26 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

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。



📅 3/5 ~ 19 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

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。



📅 3/5 ~ 26 の毎週木曜日 - 4 日制 -

🕒 午後 4 時 30 分 ~ 5 時 30 分

💰 1,920 円 👤 18 人

🎓 石峰 恭子

※ 小学生

礼儀と自立心が身につく こども空手サークル体験

空手に興味を持ってもらえるように、初心者向けのサークル体験を行います。



📅 3/5 (木)・12 (木) - 2 日制 -

🕒 午後 6 時 30 分 ~ 7 時 30 分

💰 200 円 (保険料として) 👤 15 人

🎓 樋山 忠夫
登録団体「剛柔流空手道 錬心会」師範

※ 5 歳 ~ 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。



📅 3/27 (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

親子でクッキング 「カラフルカップ寿司」

春らしい華やかなカップ寿司を親子で手作りします。



📅 3/29 (日)
🕒 A: 午前 10 時 30 分～正午
B: 午後 1 時 30 分～3 時
💰 2,910 円 👤 各 8 組
🎓 ハッピータイム
※ 5 歳～小学生と保護者

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。



📅 2/3 (火)・24 (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

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。



📅 2/10 (火)・24 (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。

大人のための楽しい塗り絵教室 「花舞」

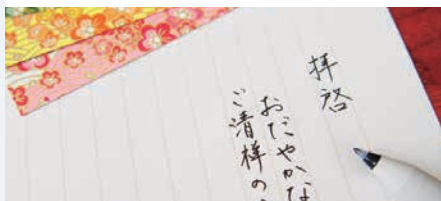
指先が器用で表現力も豊かな大人だからこそ楽しめるぬり絵の広場です。



📅 2/24 (火)
🕒 午前 10 時～正午
💰 600 円 👤 20 人
🎓 石峰 恭子
※ 20 歳以上の方

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。



📅 3/5 (木)・19 (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】

楽しいレッスンを通して、しなやかで健康な身体をつくります。



📅 3/7～28 の毎週土曜日 -4 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
💰 3,560 円 👤 各 16 人
🎓 清水 あゆみ
※ 16 歳以上の女性

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。



📅 3/13 (金)
🕒 午前 10 時 30 分～11 時 40 分
💰 400 円 👤 8 人
🎓 樋山 忠夫／剛柔流空手道「錬心会」会長
※ おおむね 60 歳以上の方

花畑地域学習センターのホームページ

施設の利用方法や基本情報、フレンズのバックナンバーを配信しています。ソーシャルメディアを活用し、情報をお届け！



ホームページ

ソーシャルメディアも
活用中！

X Facebook
YouTube LINE

※詳細は裏表紙をご覧ください。



ハナハト ハナハット ハナミちゃん
花畑図書館マスコットキャラクター

学び応援！花畑参考書のバトン

使わなくなった参考書や辞書などに、メッセージを一言添えて未来へつなぐリサイクルコーナーです。たくさんお世話になった感謝を込めて、次の誰かを応援しませんか？参加してくださった方には、折り紙のお守りをお渡します♪

📅 2/1（日）～3/31（火）

📍 花畑図書館
ソファ席後方（バランスボールの所）

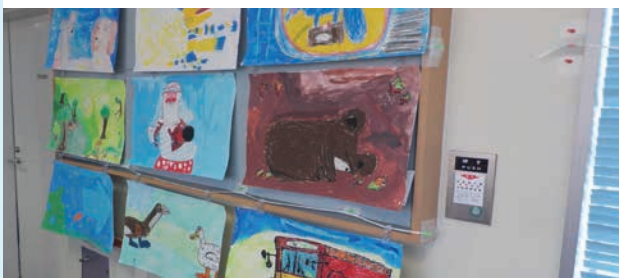
皆さまが楽しく気持ちよく参加できるよう、ご協力をお願いいたします

- ※ 状態の良い本に限ります。（書き込みや破損が酷いもの等はご遠慮ください。）
- ※ 過去5年以内に出版されたものに限ります。
- ※ 参加される方は、図書館カウンターへ本をお持ちください。その際、スタッフが状態を確認させていただきます。状態が酷いと判断した場合はお返しすることがありますのでご了承ください。



おはなし美術館

足立区立湊江第一小学校の2年生が読んだ物語をテーマに描いた作品を展示します。



- 📅 1組：1/31（土）～2/13（金）
2組：2/14（土）～3/1（日）
3組：3/2（月）～3/15（日）

📍 花畑図書館

- ※ 18時以降は大人のひとと一緒に見に来てね
- ※ 2/16（月）、27（金）は休館日です

脳活＆健康「音読会」

今回は小泉八雲の作品を中心に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。



- 📅 2/17（火）
🕒 午後2時～午後3時30分
📍 第3学習室
💰 無料 👤 10人
☎ 各センター電話・窓口またはインターネットで事前申込



／ おすすめ広場 ／

- 今月のお題 -

甘い



＼ 紹介したおすすめ本 ＼



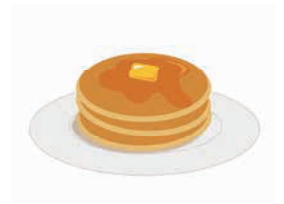
しろくまちゃんの ほっとけーき

わかやま けん／作
もり ひさし／作
わだ よしおみ／作
こぐま社



赤ちゃん

ホットケーキを つくってたべよう



しろくまちゃんが、おかあさんと一緒にホットケーキをつくります。はじめに、道具を揃えます。次に、材料をボールに入れて、よくかき混ぜます。たまごを床に落として割ってしまっても、ボールがごとごとって中身がこぼれても、しろくまちゃんは最後まで一所懸命です。出来上がったたら、おともだちのこぐまちゃんと一緒に食べて、ふたりでお皿を洗います。作る楽しさや食べる喜びを感じることができる絵本です。また、ホットケーキが『ぷつぷつ』『ふくふく』と焼けていく様子のオノマトペも楽しいです。

＼ 紹介したおすすめ本 ＼



ひとりでできる！ For Kids!! はじめてのチョコレート

寺西 恵理子／著
日東書院本社



児童

たまには手作り しませんか？



2月14日はセント・バレンタインデー。最近では仲良しのお友達にお菓子をプレゼントすることが多いと聞きます。買いに行き選ぶのも楽しいですが、今年は手作りにチャレンジしてみませんか？

この本ははじめてチョコレート菓子を作る人にも、プロセス写真とイラストでわかりやすくレシピが書かれています。ショコラ、トリュフ、カップケーキなどの、可愛いデコレーションの仕方もたくさんっています。お友達だけでなく、ご家族や、もちろん自分用にも、チョコを手作りしてハッピーバレンタインにしましょう♪

＼ 紹介したおすすめ本 ＼



スイート・ホーム

原田 マハ／著
ポプラ社



一般

バニラとバターの甘い 香りがお出迎えいたします



大きなキンモクセイの木が目印の「スイート・ホーム」は、町で評判の洋菓子店。パティシエとその妻が営んでおり、近所の常連客や、遠方から訪れる客でいつも賑わっている。色とりどりのおいしいスイーツはもちろんだが、仕事が丁寧なパティシエの人柄や、社交的な「自称看板娘」の妻、ときどき店を手伝う彼らの娘たち、一家の心のこもったおもてなしが人気を呼んでいる。娘二人の結婚相手や、妻の妹を新しく家族に迎え、スイート・ホームはますます賑やかになっていく。小さな洋菓子店で繰り広げられる日常を描いた連作短編集。

ハツマル 初



図書館員がやってみました

可愛くて愉快的パン屋さん

お菓子を手作りするのも良いけれど、たまには違うものにしたいと思っていた時に本書を見つけました。色々なパンが掲載されていましたが、今回のテーマに沿ってチョコレートドーナツを選びました。

15センチ四方の折り紙を半分に切り、あとは解説に沿って折るだけであっという間にパーツの片方が完成しました。

同じものをもう1つ作り、ポケットになった所に差し込めばチョコレートドーナツの出来上がりです。

さくっと作ることができ、しかも折り紙なので遊びにも使うことができて一石二鳥です♪



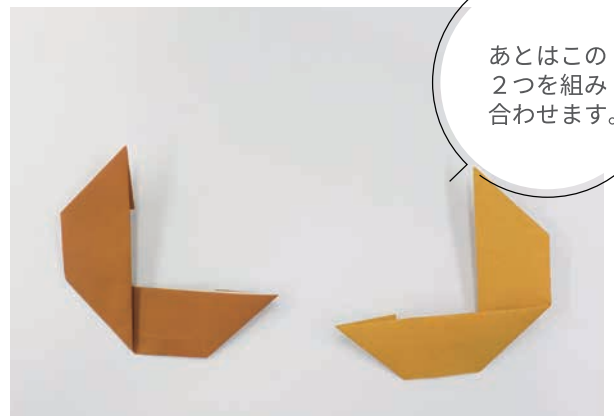
今回参考にした本

ノラネコぐんだん
おりがみパン屋さん

いしばし なおこ／作
工藤 ノリコ／原作
白泉社



この2枚の折り紙を使います。



あとはこの2つを組み合わせます。



完成です。
ついでにノラネコぐんだんも折ってみました。

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！

ふわふわ



児童

癒し系



ティーンズ

あたたまる



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

📅 2/6 (金)・20 (金)

🕒 午前10時45分～11時5分



児童向け

おはなし会

📅 2/4 (水)・18 (水)

🕒 午後3時30分～4時

ボードゲーム会

📅 2/11 (水)

🕒 午後3時30分～4時

えいが会

📅 2/25 (水)

🕒 午後3時30分～4時

世界を旅するおはなし会

📅 2/28 (土)

🕒 午後2時30分～3時

※ 1月から水曜日のイベントの時間が変わりました。

フードドライブ受付中

食品の受け入れを行っています

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。

当センターでは皆さま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。

随時受け付けて
おります



12月の寄付量

7.1 kg

ご注意

賞味期限が2か月未満のものや、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。



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



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：2/16(月)
花畑図書館：2/16(月)・2/27(金)
花畑住区センター：2/16(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：2026年 2月 1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体