

ハ 十 八 夕

2026

フ レ ン ス

4

新しいことを
はじめてみよう



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.157 2026.4

2026年の新規講座・イベント紹介 2~3
センターSNSの紹介 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：2026年の新規講座・イベント紹介は2~3ページをご覧ください。

新規講座・イベント紹介

ハーブを学んで生活を豊かに



日々の生活に
ハーブを取り入れて
みませんか！



ハーブのある暮らし アロマワックスバー

暮らしに生きるハーブを学びながら
「アロマワックスバー」を作ります。



📅 4/28 (火)

🕒 午後2時～4時

💰 1,000円 👤 16人

👤 古澤 正美
(メディカルハーブハーバルセラピスト)

※ 16歳以上の方

「ハーブを、もっと身近に。もっと自由に。」

季節の移ろいに合わせて、私たちの心と体も変化しています。この講座では、月ごとに変わるテーマに沿って、メディカルハーブの奥深い世界を紐解いていきます。

知識と経験豊かな講師を囲み、リラックスしたサロン形式でお届けします。ハーブティーの香りに包まれながら、日々の暮らしに彩りと癒しを添える知恵を、一緒に学びませんか？

和の心をたしなんでみよう！おもてなし茶の湯



茶道を学んで
心を整えましょう！



はじめての茶の湯体験！ テーブルで気軽に、和の心をたしなみませんか

日々の忙しさの中で、心を静かに整える時間を持つことは、思いのほか難しいものです。そんな現代の暮らしに寄り添いながら、無理なく茶道の世界に触れていただく講座を開催します。正座をせず、テーブルで行うスタイルのため、初めての方でも気負わずに参加でき、茶道の所作や心のあり方を自然に学べます。抹茶は古くから親しまれてきた日本の伝統文化であり、香りや味わいだけでなく、心身を落ち着かせる力も持っています。

本講座では、その魅力を三日間で段階的に体験しながら、日常の中に“和のひととき”を取り入れるきっかけをつくります。

おもてなし茶の湯 ～テーブルで簡単茶道～

簡単、手軽に参加できるテーブル茶道です。体に良い抹茶を楽しみましょう。



📅 5/8～22の毎週金曜日 -3日制-

🕒 午前11時～午後0時30分

💰 3,000円 👤 7人

👤 國井 孝子

※ 水筒(コップ2杯くらいのお湯を入れてくる)

※ 16歳以上の方

新規講座・イベント紹介

8アレルギー不使用料理教室



アレルギーを避けて色んな料理を親子でつくれます！



8大アレルギー不使用 親子料理教室



- 📅 5/9 (土)
- 🕒 A: 午前10時～正午
B: 午後1時～3時
- 💰 3,500円 👤 各8組
- 👤 石垣亜希子
- ※ 5歳～小学生と保護者

親子料理 生米ピザ&野菜スープ

「お米でピザ?!」という驚きと、みんなで同じものを食べる感動を体験しませんか? 講師は足立区アレルギーの会 hoop 代表の石垣亜希子さん。自身も幼少期から重度のアトピーや多種のアレルギーに悩み、我が子の食物アレルギーの発症を機に2020年に会を発足。「アレルギーがあってもなくても一緒に美味しく楽しく」を掲げ、当事者の困りごとに寄り添う活動を続けています。除去食の枠を超えた「魔法のレシピ」を学び、誰もが笑顔で囲める食卓を一緒に作りましょう。

イベントのお知らせ! 春のピアノコンサート



昨年大反響の
ピアノコンサート
を今年も開催!



ホールコンサートのご案内 - 新高校1年生 -

昨年「感動した!」「また聴きたい」と多くの声をいただいたあのコンサートを、今年も開催いたします! 今回の主役は、この春から高校1年生になる地元の学生さんです。

環境が大きく変わる節目の季節に、これまで支えてくれた地域の皆様へ感謝の気持ちを込めて演奏します。昨年よりもさらに磨きがかかった表現力と、若さあふれるエネルギッシュな演奏は必聴です。クラシックの名曲から、春にぴったりのメロディまで、心を込めてお届けします。どなたでもお気軽にお越しください。



- 📅 4/5 (日)
- 🕒 正午～午後0時45分
- 💰 無料 👤 30人
- 👤 新高校1年生のみなさん
- ※ どなたでも

花畑地域学習センター・花畑図書館 ホームページ・SNSの紹介



花畑地域学習センター・花畑図書館公式SNSから情報をゲットしよう！

花畑地域学習センター・花畑図書館では、ホームページをはじめ各種 SNS で情報を発信しています。休館日のお知らせやミニコミ紙の発行情報、当月受付の講座情報など、施設のさまざまな情報を、ぜひ SNS からゲットしてくださいね！

施設の基本情報が詰まっているホームページ

当施設のホームページです。学習室や体育館などの施設の利用時間、利用料金といった基本情報や当施設で受付している講座の一覧を確認することができます。

また、毎月発行しているミニコミ紙「花畑フレンズ」のバックナンバーも見ることができます。見逃してしまった号やまた見たいお気に入りの記事があったらホームページをご覧ください。

当施設はどなたでも快適にご利用いただけるよう、バリアフリー設備の情報も掲載していますのでご参照ください。

ホームページや SNS には便利な情報が載っています！是非活用してください！



Facebook



X



instagram



LINE



YouTube



ホームページ

- 当日に参加が出来ます -

サロン・イベントのお知らせ

春のピアノコンサート

地域の高校生によるピアノ演奏会です。個性豊かな若さあふれるステージをお楽しみください。

📅 4/5 (日)

🕒 正午～午後0時45分

¥ 無料 👤 30人

🎓 新高校1年のみなさん

※ どなたでも



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。

📅 4/7～4/28の毎週火曜日

🕒 午前10時～11時30分

¥ 無料 👤 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。

📅 4/19 (日)

🕒 午後1時30分～4時

¥ 1,000円 👤 20人

🎓 尾藤 川柳



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。

📅 4/24 (金)

🕒 午後1時～4時

¥ 無料 👤 10人 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

「自然さがしビンゴ」「ミジンコ水族館」から、好きなものを選んで挑戦しよう！



ミジンコ

申込不要

📅 4/12・(日)・29 (水祝)

🕒 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

- ※ 就学前の子どもは保護者の参加が必要。
- ※ 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。

飾って楽しむ 押し花アートづくり

野生で押し花を作り、台紙に貼って絵にしよう！



当日申込

📅 4/19 (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。

ちびっこ自然体験 家族で探そう！ダンゴムシ

お子さんとの自然体験を解説員がサポートします。ダンゴムシを探してふれあおう！



当日申込

📅 4/26 (日)

🕒 午前10時～11時
午後2時～3時

¥ 無料

👤 各10人 (先着順)
就学前の子どもと保護者

- ※ 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。

講座情報



ハナリー
花畑センター マスコットキャラクター

3/26 **木** 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



ご挨拶動画

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。



📅 5/7 ~ 28 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。



📅 5/7 ~ 28 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

親子でクッキング 「足立給食のエビクリームライス」

ご家庭でも再現しやすいレシピで、足立
給食の大人気メニューを親子で作ります。



📅 5/17 (日)

🕒 A: 午前 10 時 30 分 ~ 正午
B: 午後 1 時 30 分 ~ 3 時

💰 2,910 円 + 保険料 10 円 (1 人)

🎓 ハッピータイム 👤 各 8 組

※ 5 歳 ~ 小学生と保護者

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。



📅 5/21 ~ 6/18 の毎週木曜日 -5 日制-

🕒 A: 午後 4 時 30 分 ~ 5 時 30 分
B: 午後 5 時 45 分 ~ 6 時 45 分

💰 3,750 円 👤 各 15 人

🎓 寶田 佳菜

※ 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。



📅 4/14 (火)・28 (火)

🕒 午後 1 時 ~ 2 時 30 分

💰 1 回 300 円 👤 各 23 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。



📅 4/14 (火)・28 (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 「春の声」

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。



📅 4/28 (火)

🕒 午前 10 時 ~ 正午

💰 600 円 👤 20 人

🎓 石峰 恭子

※ 20 歳以上の方

ハーブのある暮らし アロマワックスバー

暮らしに生きるハーブを学びながら
「アロマワックスバー」を作ります。



📅 4/28 (火)

🕒 午後 2 時 ~ 4 時

💰 1,000 円 👤 16 人

🎓 古澤 正美

※ 16 歳以上の方

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。



📅 5/1 (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

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。



📅 5/7 (木)・21 (木) -2 日制-

🕒 午後 7 時 30 分～8 時 30 分

💰 1,500 円 👤 20 人

🏠 伊藤 紫扇

※ 16 歳以上の方

おもてなし茶の湯 - テーブルで簡単茶道 -

簡単、手軽に参加できるテーブル茶道です。体に良い抹茶を楽しみましょう。



📅 5/8～22 の毎週金曜日 -3 日制-

🕒 午前 11 時～午後 0 時 30 分

💰 3,000 円 👤 7 人

🏠 國井 孝子

※ 水筒 (コップ 2 杯くらいのお湯を入れてくる)
※ 16 歳以上の方

8 大アレルギー不使用 親子料理 生米ピザ & 野菜スープ

お米の甘味とモチモチ食感の生米ピザと野菜スープを作ります。



📅 5/9 (土)

🕒 A: 午前 10 時～正午
B: 午後 1 時～3 時

💰 3500 円 👤 各 8 組

🏠 石垣 亜希子

※ 5 歳～小学生と保護者

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。



📅 5/9～5/30 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 55 分～午後 0 時 55 分

💰 3,560 円

🏠 清水 あゆみ 👤 各 16 人

※ 16 歳以上の女性

大人からはじめるクラシック バレエ教室【ステップアップ】

初級・中級を受講中の方へ向けたステップアップクラスです。



📅 5/9～5/30 の毎週土曜日 -4 日制-

🕒 午前 11 時 20 分～11 時 50 分

💰 1,600 円

🏠 清水 あゆみ 👤 16 人

※ 大人からはじめるクラシックバレエを受講中の方

シニア向けスマートフォン講座 「LINE の使い方」

スマートフォンをお持ちの方の初心者向けの教室です。



📅 5/18 (月)・25 (月) -2 日制-

🕒 午前 10 時 30 分～11 時 30 分

💰 1,300 円 👤 8 人

🏠 株式会社 14Za

※ スマートフォンをお持ちの
おおむね 65 歳以上の方

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。



📅 5/18 (月)・25 (月)

🕒 午後 0 時 30 分～3 時
(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

ホームページ 花畑地域学習センター

\\ いろんな情報を発信しています! /



ホームページ



春の読書週間 テーマ「花と蜜」

📅 4/1～5/28

📍 花畑図書館 児童コーナー

色とりどりの花が咲くように、子どもたちの心にも新しい発見が広がる春。花や虫など自然のつながりを感じる本を集め、読み語りや特集棚の設置を行います。

本の“蜜”を味わうように、夢中になれる一冊との出会いを楽しみにお越しく下さい。

ゴールデンウィークには、蜜ろうを使ったイベントも開催予定です。

花と蜜のおはなし会

お花や自然をテーマにしたおはなしを読みます。



📅 4/25 (土)

🕒 午前 11 時～ 11 時 20 分

📍 花畑図書館 おはなしのへや

👤 どなたでも
推奨 4 歳～



ティーンズボランティア募集中

一緒に図書館の仕事をしてみませんか。書架整理、本の修理、本の紹介 POP 作成、ボランティアだより発行、図書館のイベント手伝いなどあります。



📅 毎月第 3 土曜日

🕒 午後 1 時～ 5 時

📍 花畑図書館

👤 中学生・高校生

📞 花畑図書館事務室または
電話で事前申込





紹介したおすすめ本



1日のおわりにもふもふタイム

松原 卓二 / 写真・文
大和書房



ティーンズ

忙しい毎日に、
ふわっと癒しの一枚を



春は、新入学や新社会人など、環境が大きく変わる季節です。忙しい毎日の中で、ゆっくり休む時間がなく、少しでもリラックスできる方法を探したくなるものです。リラックスとは、くつろぐ、ゆっくりする、力を抜く、のんびりする、和らぐといった状態を指します。お風呂でゆったり過ごす、音楽を聴く、身体を伸ばす、香りを楽しむなど、ちょっとした工夫で気分がスッキリすることもあります。今回紹介する本書は、動物園の動物たちの寝姿や仕草を収めた可愛い写真集です。おやすみ前に眺めて、一日の疲れをそっとリセットしてみませんか。

紹介したおすすめ本



お風呂おじゃまします

たしろ ちさと / 著
文溪堂



児童

つぎはどんなお風呂かな♪



きょうも、たろちゃんとかぼちゃんは、トロッコ列車に乗って動物さんたちのお風呂におじゃまします。ガタンゴトン。ついたのは、うさぎちゃんのお風呂です。優しいピンク色のあわが、ぷくぷくもこもこ、いい香り。ガタンゴトン。次は、ぶたちゃんのお風呂。シャワーの水もどろんこだ。みんなでばしゃばしゃあそんじゃおう。動物さんたちがどんどん増えて、トロッコ列車はいっぱいに。これからどこへいくのかな。

紹介したおすすめ本



感動する地図帖
世界って面白い!
となる100テーマ

イアン・ライト / 編著
Infographic.ly / 図
片山 美佳子 / 訳
日経ナショナルジ
オグラフィック



一般

読書タイムに色々な地図を
眺めるのはどうでしょう



本書には、著者が2014年に始めたウェブサイト『ブリリアント・マップス』で紹介した350以上の地図の中から、100のテーマを厳選して掲載しています。私が特に驚いた地図は、「日本の裏側はブラジルでなく、大西洋上であること」「選挙の投票日はアメリカが火曜、韓国は水曜と日曜以外の国もあること」「日付の書き順は世界的に『日月年』が圧倒的に多く、『年月日』は東アジアの国々で使用されていること」の3つです。

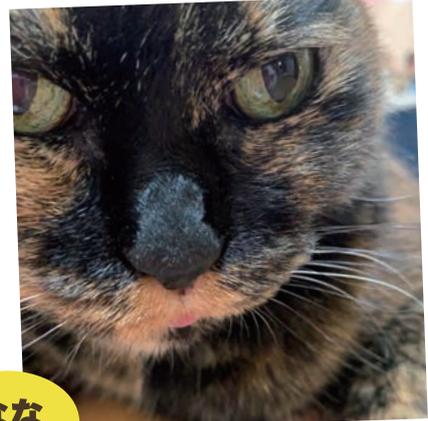
そのほかにも、経済力・文化・社会習慣・国際関係・犯罪・自然など、世界をさまざまな角度から示した地図が多数収録されています。知的好奇心を大いに刺激してくれる一冊なので、自宅でも外出先でも、読書のひとときに手に取ってみたいはかがでしょうか。

花畑の暮らしをゆるっと紹介する「花畑の○○」。4・5月号のテーマは『花畑のニャンコ』です。今回は、お家でのんびり過ごすニャンコたちの写真がたくさん集まりました。花畑でいっしょに暮らす仲間としての、あたたかい日常が伝わってきます。それぞれのニャンコの表情を、どうぞお楽しみください。



バロン

今年で9歳の男の子です。体重6.8kg、けっこうな体格です。子猫のような高くてもか細い「ニャ〜」の声に、誰が鳴いたのかとつい、別の猫かと探してしまふ。



なな

かわいいサビちゃんです♪



はる

ふわふわ大好き！5.7キロ♡



気持ちを知ればもっと好きになる！
猫の教科書

CAMP NYAN TOKYO / 監修
監修 ナツメ社

視覚、聴覚、嗅覚にすぐれた猫は、俊敏で自由気ままな生き物。そんな猫の気持ちを知れば知るほど好きになっていく。

かわいいイラストは眺めているだけでも楽しく、とっても癒される本です。

あなたの写真が
フレンズに掲載
されます！

花畑の○○
応募フォーム

6.7月号のテーマ

わんこ

花畑で暮らすワンちゃん、家でくつろぐワンちゃん、どんな姿でもOK。みなさんのかわいいワンちゃんのお写真をお送りください。



締切 6/6 (土)

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！

しぜん



児童

たまご



ティーンズ

新生活



一般



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

📅 4/3 (金)・17 (金)

🕒 午前10時45分～11時5分



いろんな
おはなし会が
あるよ！

児童向け

おはなし会

📅 4/1 (水)・15 (水)

🕒 午後3時30分～4時

ボードゲーム会

📅 4/8 (水)・29 (水)

🕒 午後3時30分～4時

えいが会

📅 4/22 (水)

🕒 午後3時30分～4時

世界を旅するおはなし会

📅 4/25 (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



2月の寄付量

4.6 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。



もったいないを
ありがとうございます

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：4/12(日)
- 花畑図書館：4/12(日)・4/30(木)
- 花畑住区センター：4/13(月) 日曜・祝日
- 花畑区民事務所：土曜・日曜・祝日



八十八夕フレンズ

発行日：2026年 4月 1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体