



# OKIMOTO Walker

October

No.129

スポーツの秋到来！  
興本センターで汗を流そう







気軽にスポーツ体験

# スポーツカーニバル 2018

区内では毎年、総合スポーツセンターを含む計14会場でスポーツカーニバルを開催しています。当センターは昨年が休館でしたので、二年振りの開催です。

当センターでは、「美しく正しいウォーキング法を身につけていただくために、デューク更家公認インストラクターが教える「デュークズウォーキング」体験会とパラリンピック正式種目に採用されている「ゴールボール」の体験会を開催します。

両者ともに、なかなか体験できない貴重なイベントです。この機会をお楽しみいただき、充実したスポーツの秋をお過ごしください。



【プロフィール】(写真右)  
筒深 旭人 (つつみ あさひと)  
1980年生まれ 栃木県出身  
デューク更家公認ウォーキング  
スタイリスト  
自身の健康のためにデュークズウォーキングを始め、エクササイズから得られる健康効果と心地よさを実感しデューク更家氏に弟子入りをする。

## スポーツカーニバル 2018

《日程》10/8 (月・祝)  
毎年、体育の日に開催するスポーツイベントです。ご参加お待ちしております。

### ■「デュークズウォーキング」体験教室

《時間》10:00~11:30  
《対象》どなたでも ※当日受付  
《定員》50名

### ■ゴールボール体験

《時間》13:00~15:00  
《対象》どなたでも ※当日受付

※いずれも動きやすい服装(トレーニングウェアなど)、室内シューズ、お飲み物、汗ふきタオル等をご持参ください



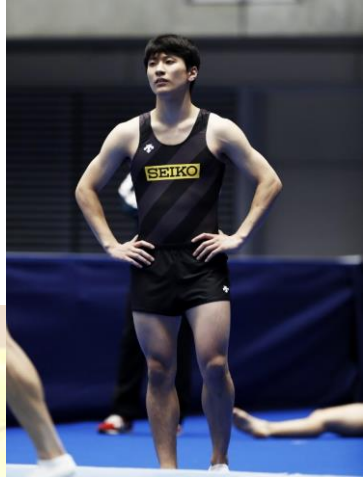
【写真】ゴールボールはアイシェード(目隠し)をして鈴入りボールを転がすように投球し、ゴールの攻防で得点を競います。音を頼りにプレーするので、音を出して応援することはできません。

彼の跳躍を見逃すなかれ!

## 棟朝銀河選手の トランポリンクリニック

東京オリンピック・パラリンピック開催まで2年を切り、各競技で盛り上がりを見せています。皆さまはどの競技に期待し、興味をお持ちでしょうか。

当センターでは、東京オリンピック・パラリンピックの機運を高めるためトランポリン競技でリオ・デジャネイロオリンピックに出場、男子個人で4位入賞した棟朝銀河選手をお招きして、トランポリンクリニックを開催します。



内容はまず棟朝選手によるデモンストレーションの披露とトランポリン競技への普及に向けた講話をいただきます。その後、トランポリン体験会を実施し、棟朝選手から参加者に簡単なアドバイスをいただく予定としています。

体験会は抽選申し込みとなっておりますが、デモンストレーションと講話は先着順にて受付をいたします。

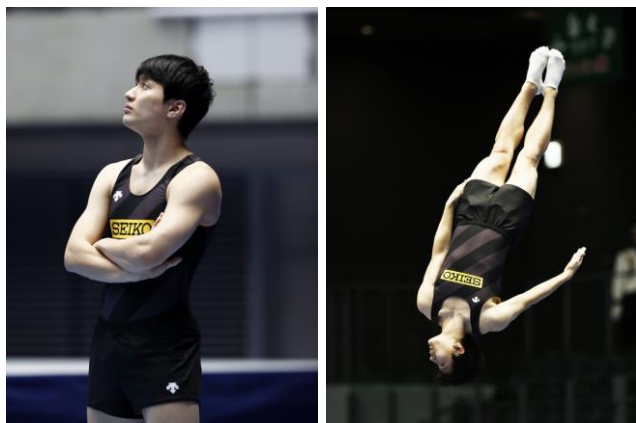
この機会に現役のオリンピックアンの触れ合う時間をお楽しみいただき、競技の魅力を存分に感じていただければと思います。

皆さまのご応募をお待ちしております。

## 棟朝銀河選手の トランポリンクリニック

現役のオリンピックによる迫力あるデモンストレーションと気軽にできる体験会を実施します。

《日程》10/28 (日) 13:30~15:00  
《対象》小学生以上の方  
《定員》(体験会)30名 ※抽選  
《申込方法》興本地域学習センター総合受付窓口及びお電話にて受付  
《お問合せ》03-3889-0370  
《申込期間》9/26 (水) ~10/6 (土)



【プロフィール】  
棟朝 銀河 (むねとも ぎんが)  
1994年4月7生まれ 東京都出身  
身長/体重 169cm/63kg  
所属/SEIKO (セイコー) ホールディングス  
リオデジャネイロ五輪 4位入賞、世界トランポリン選手権大会 団体競技 銅メダルなど獲得。  
日本トランポリン界期待の選手



# 講座案内

童謡から昭和歌謡まで楽しく歌おう  
歌声サロン



10/14(日)  
午後1時30分~3時  
750円 30人  
今井美代子  
16歳以上

気軽に踊ろう誰でもズンバ



10/14(日)・21(日)  
午後4時~5時  
各810円(税込) 各20人  
渡邊由紀  
16歳以上

将来の不安を解消  
賢いお金の貯め方・使い方



10/17(水)・28(日)  
午前10時~11時30分  
無料 各10人  
野呂彰男  
16歳以上(お子様同伴可)

ガーデンサロン in 興本



10/22(月)  
午前10時~正午  
無料 10人  
榑崎悠也・秋葉健太  
16歳以上

お子さま同伴 OK  
からだ整えヨガ



10/23(火)・30(火)  
午前11時~11時40分  
各880円(税込) 各10人  
naoco\*  
16歳以上

大人のきれいな字の書き方  
「写経編」



11/2(金)・9(金) 全2回  
午後1時30分~3時  
1,800円 12人  
(託児付き2,800円) (託児4人)  
土田恵子  
16歳以上  
託児:6カ月~3歳の子ども

明るくいいききスポーツ吹矢



11/5・12・26 いずれも月曜日 全3回  
午後1時30分~3時30分  
1,780円(税込) 16人  
サザンさわやか倶楽部  
16歳以上

**担当者オススメ!**

腹式呼吸で心身共に無理なく健康に!

初心者、経験者どちらも楽しくご参加いただけます!

趣味仲間を増やす機会!

足ツボマッサージ付き  
「すっきりヨガ」



11/6~12/18の毎週火曜日 全4回  
(11/13・27、12/11を除く)  
午後1時30分~2時50分  
3,400円(税込) 30人  
佐久間順子  
16歳以上

やらのきやそん!  
そん!そん!

平成30年度長寿健康増進事業



## ご長寿講座

《対象》後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方。  
受付の際、被保険者番号をお伺いいたします。

### 簡単ゆったりストレッチ

9月11日  
受付開始

10月26日 金曜日  
10時30分~11時30分  
定員:15名

無料

整体師の資格を持つ講師が、無理なく続けられるストレッチをお教えします。

### シニア向け スマートフォンの使い方教えます。

10月26日  
受付開始

12月14日 金曜日  
13時30分~15時30分  
定員:20名

無料

スマートフォンを貸出いたしますので、持っていない方でもご参加いただけます。

### 春を先取り 寄せ植えアレンジ教室

11月26日  
受付開始

平成31年1月9日 水曜日  
10時~11時  
定員:10名

無料

作成した作品はお持ち帰りできます。ぜひご自宅で飾ってお楽しみください。



9/26 (水)から  
受付開始です!



インターネット  
での受付は午後  
1時～。



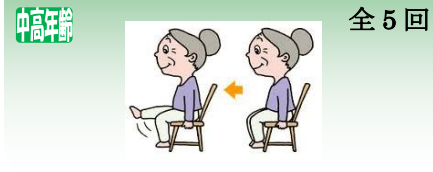
電話、窓口でのお申込み  
は午前9時～。

### 元気活力アップ体操



中高年齢 全5回  
11/5～12/10の毎週月曜日  
(11/19を除く)  
午後1時30分～3時  
¥2,250円(税込) 35人  
宮川時江、牧野綾子  
おおむね60歳以上の方

### いつも健やか からだワーク教室



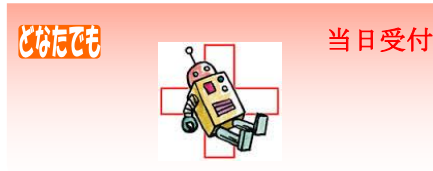
中高年齢 全5回  
11/5～12/10の毎週月曜日  
(11/19を除く)  
午後3時30分～4時40分  
¥2,500円(税込) 25人  
今村俊子、尾首信子  
おおむね65歳以上の方

### 健康長寿で目指そう100歳 「3B体操」



中高年齢 全3回  
11/7・14・21いずれも水曜日  
午前10時30分～11時30分  
¥1,500円(税込) 10人  
市川道子  
おおむね60歳以上の方

### おもちゃの病院 in 興本



どなたでも 当日受付  
10/7(日)  
午後1時～4時  
無料 30人  
※修理は原則無料ですが、交換・補強した  
部品代がかかる場合があります。  
おもちゃの病院トイ・ドクター  
どなたでも

### ITサロン



中学生以上 当日受付  
10/14(日)・28(日)  
午後2時～4時  
各200円 各10人  
ITサロンボランティア  
中学生以上の方

### フルーツミニコンサート in 興本



どなたでも  
10/21(日)  
午前10時30分～11時  
無料 50人  
上野ひろみ  
どなたでも

### サンデー アフタヌーン コンサート



どなたでも  
10/21(日)  
午後2時～2時30分  
無料 50人  
アンサンブル結トリオ  
どなたでも

**担当者オススメ!**  
休日にすてきなひととき  
を・・・  
赤ちゃん、子ども連れでも  
気兼ねなくご鑑賞いただけます。  
どなたでも無料です!

# 講座案内

### 挨拶からはじめる韓国語入門A・B



一般 全5回  
11/10～12/15の毎週土曜日  
(11/17を除く)  
A:午後6時30分～7時30分  
B:午後7時40分～8時40分  
¥3,000円 各15人  
李英心  
16歳以上  
※AとBで内容は変わりません

**担当者オススメ!**  
挨拶から始めるので、  
初心者でも安心です!  
発音や書き方など  
基礎から学べます!  
夕方からなので、家事や仕事の  
後でもご参加いただけます!

### 興本フリースペース



10/6～27の毎週土曜日  
午後1時～3時  
無料 20人  
子ども見守りボランティア  
小学生

### しっかりしたきれいな字を 身に付けよう こども教室



子ども 全5回  
10/16～11/13の毎週火曜日  
午後4時～4時50分  
¥3,550円(税込) 8人  
柳川幸流  
5歳～小学2年生

### 子どものための 硬筆&書道教室



小学生 全5回  
10/16～11/13の毎週火曜日  
午後5時～5時50分  
¥3,550円(税込) 8人  
柳川幸流  
小学生3～6年生

### 英語大好きキッズになろう A・B



親子 全6回  
10/22～12/10の毎週月曜日  
(11/5・19を除く)  
A:午前10時～10時50分  
B:午前11時10分～正午  
¥4,800円(税込) 各12組  
山内陽子  
A:1歳6カ月以下の子どもと保護者  
B:1歳7カ月～3歳の子どもと保護者

### 知ってみよう無理なく運動 3B体操体験会



中高年齢  
10/24(水)  
午前10時30分～11時30分  
¥10円(保) 10人  
市川道子  
おおむね60歳以上の方

**担当者オススメ!**  
ボール、ベル、ベルターを使って  
楽しく身体を動かさせます。  
無理なく動いて  
運動不足も解消!  
通年講座も開催しているので、  
継続してご参加いただけます。

### 健康長寿カフェ のぎくの会



中高年齢 当日受付  
10/26(金)  
午後2時～3時30分  
¥100円(税込) 10人  
市川道子  
おおむね65歳以上の方

ご参加お待ちしております!



# Okimoto Library Information

10/13(土)  
午後2時00分～  
4時00分

## ゆるい読書かふえ

【場所】興本センター2階 第三学習室  
【定員・対象】10名(先着順) 中学生以上  
【問合せ先】興本図書館 TEL. 3889-0370

10/28(日)  
午後1時30分～  
2時30分

## ハロウィン音楽コラボおはなし会

【場所】興本センター2階 レクホール  
【定員・対象】60名(先着順) どなたでも  
【問合せ先】興本図書館 TEL. 3889-0370

イベント

☆下記イベントは受付不要です。お気軽にご参加ください。☆  
【おはなし会】毎週水曜日 午後3時30分～4時まで  
【赤ちゃんおはなし会】第1・3火曜日 1歳半～3歳 午前10時30分～10時50分  
0歳～1歳半 午前11時10分～11時20分  
【朗読会】10月6日(土)午後1時30分～3時 (場所:第一学習室)



興本図書館の新しくなったコーナーを毎月紹介します！  
今月は雑誌コーナー。以前は雑誌棚扉の開閉音が気になりましたが、リニューアル後は差し込み式書架になり、音は解消。さらに書架の高さを抑え、受付からの見通しもよくなりました！  
外の空気を感じながら、ゆっくりと読書をお楽しみください。

### リニューアルポイント

# Book of Melody 図書ページ

## ハロウィン音楽 コラボおはなし会

みんなて遊びにきてね



今月のおすすめ図書イベント

《ハロウィン音楽コラボ  
おはなし会》

【日時】10月28日(日)  
午後1時30分～2時30分

【場所】興本地域学習センター  
2階 レクホール

【対象】どなたでも

【定員】60名

【受付】当日2階レクホールに  
お越しください。

【問合せ】興本図書館

TEL(3889)(0370)

一般

「鉄道」 「海外ミステリーを読もう」

ティーンズ

「癒されたい」 「世界の建築を見てみよう」

こども

「ハロウィン」 「動物」

今月の特集棚



今月の本棚

今月のおススメ本はこれ！あなたの本棚に加えてみませんか。

えほん



児童



一般



あかちゃん



ティーンズ



あかちゃん

『たっちだいすき』

聞かせ屋。けいたろう／ぶん  
ひろかわ さえこ／え  
アリス館

あかちゃん、わんわんと、お  
てをあげて、たっちー！ききは、  
だれとたっちするの？  
やわらかいイラストがかわいら  
いえほんです。お子さまごぶねあ  
いながら、タッチの掛け声とよむと、  
たのしんで読んでみてほしいなれ  
ど。

えほん

『ざぼんじいさんの  
かきのき』

すとう あさえ／文  
織茂 恭子／絵 岩崎書店

ざぼんじいさんのかきのきは、あま  
いみがいっぱいあります。だれにもあ  
げずひとりじめ。あるひ、となりの  
まあばあさんにじまんげにかきの「ハ  
タ」をひとつだけあげました。そのハ  
タでつくったごまであそぶ、まあばあ  
さんごともたち。ざぼんじいさんは  
へたもひとりじめしたくなり、かきの  
みをぜんぶおとしてしまいますが…。

児童

『ポロポロゆうびん』

竹下 文子／作  
こば ようこ／絵  
あかね書房

ポロポロゆうびんは、ゆうびんがハ  
しゃのおじさんから、てがみをもら  
たとむくん。へんじをかいて、ゆうび  
んきょくにもっていくが、ごまごま  
に、しゅうかんもかかってしまっ  
し。どうしてそんなにかかるのだろ  
う？  
てがみとなったとむくんは、しゅ  
に、ポロポロゆうびんしゅつしゅー

ティーンズ

『絶叫仮面』

吉見 知子／作 平山 けいこ／絵  
幻冬舎

夕方6時40分に現れる絶叫  
仮面。その絶叫を聞いたものは3  
日後に死ぬと言いつ都市伝説があ  
る。都市伝説サイト「絶叫ワール  
ド」を管理している神山沙月はあ  
る日「絶叫仮面の声を聞いてみ  
る。」という一通のメールを受取  
る。そこから事態は思わぬ方向へ  
進むことになる…。

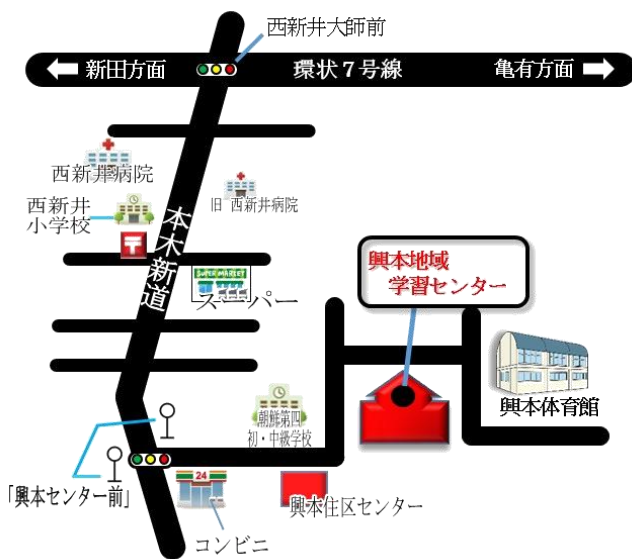
一般

『おむすびのにぎりかた』

宮本 しばに／文  
野口 さとこ／写真 ミシマ社

長野の酒造り職人、大阪のガラ  
ス作家、京都の佃煮屋など、日本  
全国の様々な人達にぎるおむ  
すびを紹介しています。作り方は  
同じでも、「おむすび」に心掛けて  
いることや、おむすびにまつわる  
思い出は人それぞれです。レシピ  
も紹介されているので、気に入っ  
たおにぎりをぜひ作ってみて  
ください。

## 興本地域学習センター・図書館へのアクセス



### 電車をご利用の場合

- 『大師前駅』下車
- 『西新井駅』西口下車

### バスをご利用の場合

- 乗り場案内
- 『北千住駅』西口…のりば「2」
- 『大師前駅』…のりば「1」
- ・東武バス北 01 系統 (北千住駅⇄西新井大師)
- ※本木新道経由
- 「興本センター前」下車 3分



興本地域学習センター



Facebook



### 休館日のお知らせ

興本地域学習センター 10月15日(月)  
興本図書館 10月15日(月)・31日(水)

発行:株式会社ティー・エム・エンタープライズ

発行日:平成30年10月1日

発行所:〒123-0844 足立区興野 1-18-38

<お問い合わせ先> 受付時間 9:00~20:00

TEL 03-3889-0370 FAX 03-3889-9760

E-mail: info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp

株式会社ティー・エム・エンタープライズは、安全で清潔な空間と親切で丁寧なコミュニケーションであなたの「知りたい」「学びたい」「運動したい」を応援します。



足立区

「美しいまち」は「安全なまち」

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区