



OKIMOTO Walker

2021
3
No.158

気分さくしも上回りに
—UICCTツギン—
自粛疲れをこらえよう





講座案内

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座が中止になる場合がございます。

気軽に踊ろう誰でもズンバ

一般 当日受付
 3/14(日)・21(日)・28(日)
 午後4時～5時
 ※午後3時30分より受付開始
 各810円(税込) 各18人
 渡邊由紀
 16歳以上

中曽根神社と宝寿院の歴史探訪

一般
 3/20(土)
 午後1時～4時
 120円(教保込) 20人
 花畑四季の会
 16歳以上

童謡から昭和歌謡まで楽しく歌おう歌声サロン

一般
 3/21(日)
 午後1時30分～3時
 550円 18人
 今井美代子
 16歳以上

ガーデンサロン in 興本

一般
 3/22(月)
 午前10時～正午
 無料 10人
 榑崎悠也・秋葉健太
 16歳以上

子連れOK ヨガ&シェイプアップトレーニング

一般
 4/1～4/22の毎週木曜日
 午前10時30分～11時45分
 各890円(税込) 各10人
 naoco*
 16歳以上(お子様同伴可)

ちょっと慣れてきた太極拳

一般 全4回
 4/1～22の毎週木曜日
 午前10時30分～正午
 2,800円(税込) 20人
 松本まどか
 16歳以上

はじめての太極拳教室

一般 全11回
 4/2～6/25の毎週金曜日
 (4/30、5/7を除く)
 午後1時30分～3時
 4,950円(税込) 15人
 松本まどか
 16歳以上

基礎から学ぶ平仮名の整え方「楷書編」

一般 全4回
 4/2～23の毎週金曜日
 午後1時30分～3時
 2,680円(税込) 10人
 土田恵子
 16歳以上

大人のためのクラシックバレエ教室「初級編」

一般 全4回
 4/4～25の毎週日曜日
 午後6時45分～7時45分
 3,560円(税込) 15人
 川出めぐみ
 16歳以上

リラックスヨガA・B

一般 全9回
 4/5～6/28の毎週月曜日
 (4/19、5/3・17、6/21を除く)
 A:午後0時45分～1時45分
 B:午後2時～3時
 5,040円(税込) 各20人
 佐久間順子
 16歳以上

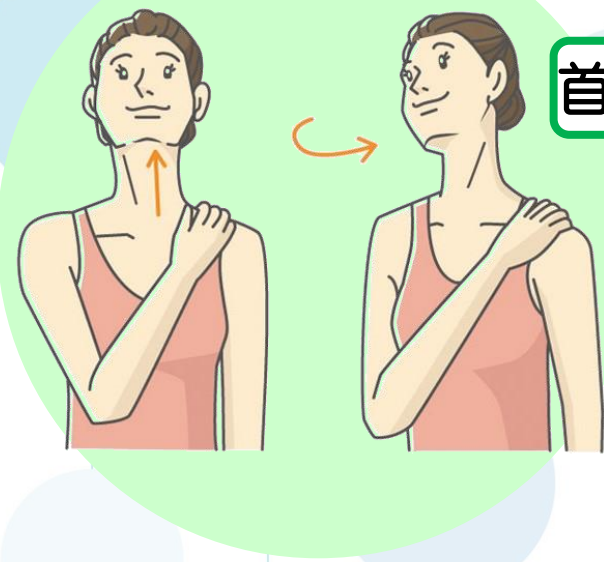
癒やしのヨガ

一般 全12回
 4/6～6/29の毎週火曜日
 (5/4を除く)
 午後3時30分～4時40分
 6,720円(税込) 20人
 佐久間順子
 16歳以上

夜のピアノ教室「初級編」

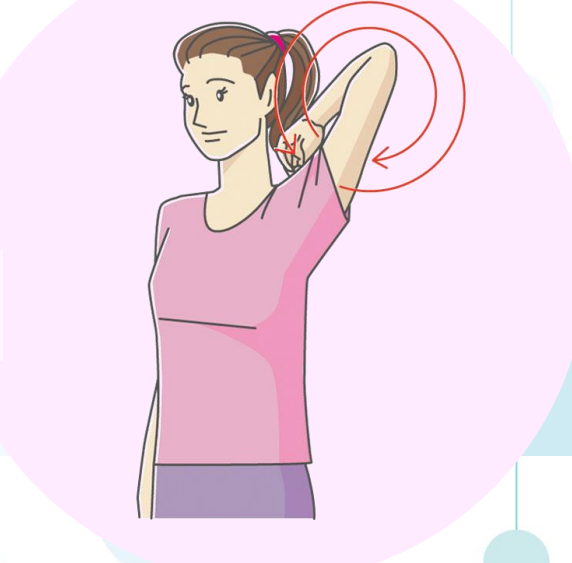
一般 全8回
 4/7～6/16の毎週水曜日
 (4/28、5/5・26を除く)
 午後8時～9時
 9,680円(税込) 10人
 上田昌代
 16歳以上

首ストレッチ




- ①頭を左右に倒し、首の側面を伸ばす。
- ②頭を前後に倒し、首の後ろを伸ばす。
- ③頭を大きく回し、首全体を伸ばす。

肩ストレッチ



- ①指を肩に乗せ、ひじを前に向ける。
- ②指を肩に乗せたまま、ひじを大きく回す。

タオルストレッチ



- ①タオルを逆手に握り、両手を少しずつ近づける。
- ②逆の腕でも試してみましょう。

2回目の緊急事態宣言が延長となり、リモートワーク等で肩こりを感じていませんか？今回は、肩こりの解消になる体操を当センターの人気講座「リラックスヨガ」癒やしのヨガ」(※)講師の佐久間順子氏に教えてもらいました。

立ったままでも出来ますが、椅子に座って行う場合は、浅く腰かけて背筋を伸ばします。この姿勢を基本に、動作はゆっくりと、痛くない範囲でやってみましょう。簡単に出来るので、すき間時間にぜひやってみてください。

今後コロナ禍の生活に役立つ情報をお届けしていきますので、お楽しみに！

※講座のお申し込みは、3/5ページの講座案内をご覧ください。

すき間時間で疲れをリセット！「肩こり解消体操」

**2/26 (金)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
4/5～5/24の毎週月曜日
(4/19、5/3・17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
4/5～5/24の毎週月曜日
(4/19、5/3・17を除く)
午後3時15分～4時25分
¥ 2,500円(税込) 25人
今村俊子
おおむね65歳以上の方

**健康長寿でめざそう 100歳
「3B体操」**

中高年齢 全3回
4/7(水)・14(水)・21(水)
午前10時45分～11時45分
¥ 1,500円(税込) 10人
白戸澄子
おおむね60歳以上の方

**認知症予防
大人の音楽脳トレ**

中高年齢 全3回
4/9(金)・16(金)・23(金)
午前10時30分～11時30分
¥ 1,650円 20人
上田昌代
おおむね65歳以上の方

おもちゃの病院 in 興本

どなたでも 当日受付
3/7(日)
午後1時～4時
¥ 無料 30人
※修理代は原則無料ですが、交換・補強した
部品代がかかる場合もあります。
おもちゃの病院トイ・ドクター
どなたでも

**フルーツミニコンサート
in 興本**

どなたでも 受付不要
3/21(日)
午前10時30分～11時
¥ 無料 15人
上野ひろみ
どなたでも

**バイオリンとピアノの
ミニコンサート**

どなたでも 受付不要
3/28(日)
午前11時30分～正午
¥ 無料 20人
荒川奈月、大津さやか
どなたでも

**はじいて遊ぼう
おはじきサッカー体験会**

どなたでも 受付不要
4/3(土)・17(土)
午後1時～3時
¥ 無料 各10人
センタースタッフ
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 受付不要
4/4(日)
午後2時～2時30分
¥ 無料 15人
アンサンブル結トリオ
どなたでも

講座案内

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座が中止になる場合がございます。

**日本の美を学ぶ
きもの着付け教室**

一般 全2回
4/10(土)・24(土)
午後1時30分～3時30分
¥ 2,200円 6人
16歳以上の女性

**子連れOK 骨盤エクササイズ
&美容リンパケアレッスン**

一般 全2回
4/14(水)・28(水)
午前9時30分～10時30分
¥ 1,780円(税込) 各10人
naoco*
16歳以上(お子様同伴可)

**夜のアロマセラピー
香るマスク除菌スプレー**

一般
4/18(日)
午後6時～7時30分
¥ 1,550円(税込) 10人
在家梨紗
16歳以上

**ふれあい遊びとらくちん抱っこ
A・B・C**

親子
3/7(日)、4/4(日)
A:午後1時～1時45分
B:午後2時15分～3時
C:午後3時30分～4時15分
¥ 各500円(税込) 各4組
石田孝子
A:5カ月までの子どもと保護者
B・C:6カ月～1歳の子どもと保護者

親子リトミック

親子 全2回
3/13(土)、27(土)
午後9時40分～10時20分
¥ 1,780円(税込) 12組
リトミッククラブくれっしゅんど
4カ月～1歳の子どもと保護者

**英語大好きキッズになろう!
「幼児編」A・B**

親子 全6回
4/26～6/28の毎週月曜日
(5/3・17・31、6/21を除く)
A:午前10時～10時50分
B:午前11時10分～正午
¥ 4,860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

**親子フットサル体験レッスン
in 興本**

親子
3/27(土)
午後3時30分～4時30分
¥ 1,120円(税込) 10組
小倉勇
4歳～小学2年生の子どもと保護者

**小学生フットサル体験レッスン
in 興本**

小学生
3/27(土)
午後4時50分～5時50分
¥ 560円(税込) 20人
小倉勇
小学1～4年生

**みんなで楽しく
子どもクラシックバレエ教室A・B**

小学生 全13回
4/1～6/24の毎週木曜日
A:午後4時～4時45分
B:午後5時～5時45分
¥ 11,570円(税込) 各15人
川出めぐみ
A:3歳～就学前の子ども
B:小学生

**英語大好きキッズになろう!
「園児編」**

小学生 全3回
4/13(火)・20(火)・27(火)
午後3時30分～4時20分
¥ 2,730円(税込) 8人
山内陽子
3歳～就学前の子ども

**強い心身を作ろう
「空手教室」**

小学生以上 全9回
4/2～5/28の毎週金曜日
午後6時15分～7時15分
¥ 5,950円(税込) 18人
星智
小学生以上

ハンディキャップヨガ体験

小学生以上
4/17(土)
午前10時45分～正午
¥ 1,000円(税込) 10人
山崎礼子
体に不自由を感じている
小学生以上の方
(介助者1名無料)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座・イベントの中止や
定員が変更となる場合がございます。

施設内や備品の消毒、換気などを行っておりますが、
ご来館される際は、

- ・マスクの着用
- ・手洗いや手指の消毒
- ・密集しない

など、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

Okimoto Library Information

Book of Melody 図書ページ

3月6日(土)

午後1時30分～

朗読会

【場所】興本センター2階 第一学習室
 【定員/対象】12名 16歳以上
 【申込】2月8日(月)から興本図書館窓口及び電話にて受付中
 【問合せ先】興本図書館 TEL. 03-3889-0370

3月14日(日)

午前11時00分～
12時00分

バイリンガルおはなし会

【場所】興本センター2階 第一学習室
 【内容】ネイティブのジェリーさんによる英語と日本語を使ったおはなし会です。
 【申込】2月6日(土)から興本図書館窓口及び電話にて受付中
 【定員/対象】6組 乳幼児～小学生までのお子さんとその保護者
 【問合せ先】興本図書館 TEL. 03-3889-0370

☆興本図書館では、毎月イベントを開催しています！お気軽にご参加ください☆

【おはなし会】第2・3水曜日 午後3時30分 (場所:興本センター2階 託児室)

定員4組 ※受付不要

【赤ちゃんおはなし会】第1・3火曜日 ①午前10時30分～10時50分 0歳～3歳

②午前11時10分～11時30分 0歳～3歳 ※①②ともに同内容

【受付】興本図書館窓口及び電話にて受付

【定員】各回6組(場所:興本センター2階 レクリエーションホール)

【子ども映画会】毎月最終日曜日 午後1時30分～2時00分 (場所:レクリエーションホール)

〈今月の演目〉新きかんしゃトーマス「トーマスとステップニー」他〈定員〉10組 ※予約不要

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止になる可能性があります。ご了承ください。

イベント

15(月)・31(水)

3月の図書館休館日



英単語クイズ



問題:下の英単語からなかまはずれを探してください。

①monkey ②fox ③bear ④tiger ⑤star

みんなわかったかな? 答えは来月号に掲載するワ～!



前月号の答え ①枕 ②謀 ③多 ④軒 ⑤楚 ⑥磨 ⑦神



初心者にも書けるライトノベル講座



ライトノベルを書いてみませんか。この講座では講師が毎回プロットの作り方やアイデアの出し方などを解説します。その後、各自で小説を書いていただきます。途中退出も可能なサロン形式です。ぜひ、気軽にご参加ください。

【開催日】2021年4月11日～2022年3月13日

月1回(第2又は第3日曜日)

【時間】午後1時～5時

【対象】13歳～22歳

【定員】8名

【申込】3月1日より興本図書館窓口及び電話にて受付開始



一般 「植物」「別れ」

ティーンズ 「世界一」「知っておくと便利」

こども 「成長」「春」

今月のトピックス

今月の特集欄

今月の本棚

今月のおすすめ本はこれ！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

『なきごえ たくはいびん』
えがしら みちこ/著
白泉社

なきごえたくはいびんのはるちやんは、みんなに「もつを」といいます。ぴんぽんをならすと、「ちゅーちゅー」という、なきごえがきこえるよ。だれのおうちかな？
どうぶつたちのかわいい鳴き声と、淡い色づかいが素敵な一冊。どうぶつたちのかわいい表情やしぐさにも注目です。

えほん

『るすばんかいぎ』

浜田 桂子/作
理論社

「ちようのおひるのじよ。ゆきんとかそくがでけると、あるかいぎがひらかれます。それは、ゆきくんがげんきにおおきなるようおうえんする、かぐたちによるあついかいぎです。かぐたちはさいきんのゆきんのかまったようすをつたえます。すると、おしいれからベビーベッドがあらわれ、はなはゆきくんのあかちゃんのことになるよ…」

児童

『セイギのミカタ』

佐藤 まどか/作
イシヤマ アズサ/絵
フレーベル館

小学四年生のキノは、はすかしいとすぐに顔がまっかになってしまふ。それをみたクラスの人気者の大我は、「トマトみてえ！」と大笑い。はすかしくて下をむいていたら「やめろよー」と、正義感の強い周りがちがうてきた！「だげ、キノは周ーのことがちよっぴの苦手で…。勇気をだして一歩ふみ出したらひとへオススメのおはなしです。」

ティーンズ

『彩菊あやかし算法帖』

青柳 碧人/著
実業之日本社

下級藩士の娘である彩菊は、寺小屋で算法を指南している。ある日、彩菊は藩士から、人を食う化け物の退治を命じられる。化け物から仕掛けられたのは、相手に分のあるさいころ勝負。彩菊は算法を使った秘策で立ち向かう。亡霊、化け狐、死神…。彩菊が次々と化け物と対決する短編集です。彩菊が使う算法について丁寧に解説されているので、数学が苦手な方にもおすすめです。

一般

『料理大好き 小学生がフランスの台所で教わったこと』

山に囲まれた農家で育ったケイタは、料理すること食べることが大好きな小学生。幼い頃から包丁を使い料理をしてきた。フランスからきた農家ボランティアに影響を受けたフランス料理に興味を持つようになったケイタは小5の冬に家庭料理を習いに渡仏する。パリ、シャンベリー、リヨン、トゥールーズの友人宅で教わった料理、街の様子などの写真が満載で、ケイタの目線で書かれた紀行文が新鮮な一冊です。

お店の紹介



滝澤さんご夫婦
お店は35年を迎えました



お店の入口
コンサートのポスターが貼ってあります



営業時間
9:00~19:00
ジャズコンサートは
土日16:00~19:00
時短営業中 詳しくはお店へ
お問い合わせください。

TEL&FAX 03-3880-6645
ホームページ
<http://clair.cafe.coocan.jp/>



オススメのビーフシチュー
お肉がトロトロです!!



今回はコロナ禍に負けず頑張る地域のお店を紹介します。

関原2丁目にある「カフェ・クレール」さんは1986年(昭和61年)にオープンして今年で35年目になります。自家焙煎のコーヒーとお食事、ジャズコンサートが楽しめるお店で、現在は座席数を40席から20席に減らし、消毒を徹底しながら時短で営業中です。土・日に開催されるジャズコンサートはプロのミュージシャンが演奏されています。落ち着いた雰囲気の内店で聴くジャズは心身ともにリフレッシュ出来ます。

オススメは、自家焙煎のコーヒーとビーフシチューやナポリタンで、実際に食べたビーフシチューはお肉が柔らかく、とても美味しかったです。
マスターの滝澤さんは、いつかまた皆と一緒に演奏ができるように今は感染対策をきちんとしてお客様をお迎えしていきたいと話していました。マスク等感染予防をしてちょっと贅沢なモーニングやランチ、素敵な生演奏はいかがでしょうか。

興本ミニ散歩 Vol.6

御嶽神社

みたけ
本木東町会

足立区指定保存樹木 イチヨウの木



御嶽神社すぐ右手に足立区指定保存樹木であるイチヨウの木があります。



緑で囲った中心部分がヤマザクラです。よく見ると、ゴツゴツしたイチヨウの枝とは違う桜の滑らかな枝がありますね。



昨年のヤマザクラが咲いた様子
(提供：本木東町会)



今回は、センターから徒歩5分の所に
ある御嶽神社(本木東町12-16)に行っ
てきました。
御嶽神社にあるイチヨウの木は足立区
の指定保存樹木になっています。このイチ
ヨウの木について本木東町会の町会長を
はじめ役員の方々に話を伺いました。
この木は保存樹木に指定されて今年で
30年目になり、春になると枝の間からヤ
マザクラの花を咲かせる神秘的な光景を
見せてくれます。ヤマザクラの枝が伸びて
いるのが見つかったのが10年近く前で、
理由は不明ですが鳥が運んできたとい
う説が有力の様です。その後、境内で火災が
発生した際には、周辺への被害が最小限で
収まったことで、縁起が良いと地域ぐるみ
で大切に、落ち葉の清掃も地域の皆さん
で行っています。花が咲くようになったの
は6年前ごろで、以後毎年きれいな花を
咲かせています。
コロナ禍の終息を願って、この神秘的な
桜をぜひ見に行ってみてください。

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 3月15日(月)

興本図書館 3月15日(月)・31日(水)

コロナウイルス感染拡大防止のため、ご利用を制限させていただいております。
詳しくは、区ホームページをご覧ください。

発行:株式会社ティー・エム・エンタープライズ

発行日:令和3年3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