

# OKIMOTO Walker

2021  
**5**  
No.160

トレーニンググループは  
ただいま**完全予約制**

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。

# 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



5/9～5/30の毎週日曜日  
午後4時～5時  
※午後3時30分より受付開始

各 810円(税込) 各 25人  
渡邊由紀  
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**



5/16(日)  
午後1時30分～3時

550円 18人  
今井美代子  
16歳以上

## 将来の不安を解消 「賢いお金の使い方・貯め方」

**一般**



6/6(日)・22(火)  
午前10時～11時30分

無料 各 10人  
伊藤達也  
16歳以上(お子様同伴可)

## ガーデンサロン in 興本

**一般**



5/24(月)  
午前10時～正午

無料 10人  
榎崎悠也・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**



6/3～24の毎週木曜日  
午前10時～11時15分

各 890円(税込) 各 10人  
naoco\*  
16歳以上(お子様同伴可)

## 基礎から学ぶ カタカナの整え方

**一般** 全4回



6/4～25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



6/6～27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

## 暮らしに花を 玄関を彩る寄せ植え作り

**一般**



6/7(月)  
午前10時～正午

1,100円(教材費) 10人  
榎崎悠也・秋葉健太  
16歳以上

## 日本の美を学ぶ きもの着付け教室

**一般** 全2回



6/12(土)・26(土)  
午後1時30分～3時30分

2,200円 6人  
16歳以上の女性

## 特集ページ



# トレーニングアドバイス増設！

新年度より、トレーニングルームをより安全に、有意義にご利用いただけるようトレーニングアドバイスの時間帯を増設いたしました！この時間帯にはトレーナーがおりますので、マシンの効果的な利用方法、トレーニング方法で迷った時など、その人にあったアドバイスを致します。お気軽にお声がけください。

初めてご利用される場合は、登録が必要となります。「新規講習」と「トレーニングアドバイス」(TA)に参加し、トレーナーの認定を受けると「個人トレーニング証」が発行されます。個人トレーニング証が発行されれば、自由に日程を決めてご予約いただけるようになりますので頑張ってください！

◆利用できる人：16歳以上の方  
◆利用料金：1回 300円  
(足立区在住・在勤・在学の70歳以上の方、障がいのある方は無料)

現在トレーニングルームのご利用は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため**事前予約制(先着順)・完全入れ替え制・定員10名**となっております。また、マスク着用でのご利用をお願いしております。いつもより負荷を抑えて、身体に無理の無い範囲でご利用ください。合間の時間には、消毒・換気を行います。感染対策をしておりますので、時間内終了のご協力をお願いいたします。

5月19日～9月22日(予定)の毎週水曜日は、興本センター体育館が新型コロナウイルスワクチンの接種会場となるため、トレーニングルームはお休みとなります。

今後も、安心してご利用いただけるよう努めてまいります。ご不便をおかけする場合がございますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00～11:30	新規講習 9:30～11:30	トレーニング アドバイス 9:30～11:30	休館日 ※ワクチン接種会場となるため	トレーニング アドバイス 9:30～11:30	トレーニング アドバイス 9:30～11:30	—	—
午後 13:30～16:00	トレーニング アドバイス 14:00～16:00	トレーニング アドバイス 14:00～16:00		トレーニング アドバイス 14:00～16:00	新規講習 14:00～16:00	新規講習 ※第2・4週のみ 14:00～16:00	—
夜間 18:00～20:30	—	トレーニング アドバイス 19:00～20:30		トレーニング アドバイス 19:00～20:30	—	新規講習 ※第4週のみ 19:00～20:30	—

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、利用できる時間帯が変更になる場合がございます。

4/26 (月)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～。

強い心身を作ろう  
「空手教室」



小学生以上 全7回  
6/4～7/30の毎週金曜日  
(7/9・23を除く)  
午後6時15分～7時15分

4,650円(税込) 18人  
星智  
小学生以上

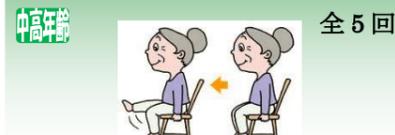
元気活力アップ体操



中高年齢 全5回  
6/7～7/12の毎週月曜日  
(6/21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  
6/7～7/12の毎週月曜日  
(6/21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

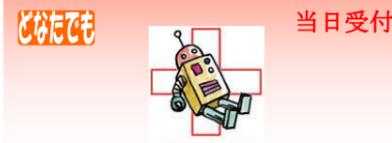
認知症予防  
大人の音楽脳トレ



中高年齢 全3回  
6/11(金)・18(金)・25(金)  
午前10時45分～11時45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  
5/2(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  
5/16(日)  
午前10時30分～11時

無料 20人  
上野ひろみ  
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  
6/5(土)・19(土)  
午後1時～3時

無料 各10人  
センター職員  
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  
6/6(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。

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  
6/14(月)・28(月)  
午後2時～3時

1,780円(税込) 10人  
ナオコ  
16歳以上(お子様同伴可)

夜のアロマセラピー  
安心して使える自然派虫よけスプレー



一般  
6/20(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  
6/6(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

3歳からの身体づくり運動遊び



子ども 全4回  
5/22～6/12の毎週土曜日  
午後2時～3時

1,360円(税込) 15人  
足立区公認スポーツ指導員  
3歳～就学前の子ども

小学生フットサル体験レッスン  
in 興本



子ども  
5/22(土)  
A: 午後3時30分～4時30分  
B: 午後4時50分～5時50分

670円(税込) 各20人  
小倉勇  
小学1～4年生

ゆかたの着方から始める  
日本舞踊体験と和のたしなみ教室



子ども 全3回  
5/22(土)・29(土)、6/5(土)  
午後5時～6時

無料 10人  
花柳流  
小・中学生

春短期 きれいな字を学ぼう  
こども硬筆教室



子ども 全4回  
5/25～6/15の毎週火曜日  
午後5時～5時50分

3,120円(税込) 10人  
柳川幸流  
小学生

英語大好キッズになろう!  
「園児編」



子ども 全3回  
6/1(火)・15(火)・29(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

ハンディキャップヨガ体験



小学生以上  
5/15(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。

## 童話クイズ

次の作家（①～⑤）が書いた童話をA～Eから選んでください。

- |          |           |
|----------|-----------|
| ① アンデルセン | A 泣いた赤鬼   |
| ② イソップ   | B ごん狐     |
| ③ 小川未明   | C 北風と太陽   |
| ④ 新美南吉   | D おやゆび姫   |
| ⑤ 浜田広介   | E 赤い蝋燭と人魚 |



## イベント

☆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 ※予約不要。場所は変更になる場合がございます。

【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

〈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 教養室（和室））※①②ともに同内容

【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〉「ねずみ経」「にんじんとごぼうとだいこん」〈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、中止になる場合がございます。ご了承ください。

17  
（月）  
・  
31  
（月）

5月の図書館休館日

## はるのどくしょしゅうかんイベント オッキーをそだてよう

ほんをかりるとポイントがたまって、オッキーがだんだんせいちょうしていくよ。

ほんをたくさんかりて、オッキーをそだててあげよう！

【かいさいきかん】4/20（火）～5/14（金）

【たいしょう】ようじ～しょうがくせい 大人の方も大歓迎です

あかちゃんオッキーは  
どんなふうにおおきくなるのかな？



先月号のこたえ：問1 右から三、百、八、十、一、四、九、五、百  
問2 240

## 興本図書館オリジナル絵本を



## 読んでみませんか？



興本図書館では、「えほん de たいそう」講座で使用したオリジナル絵本「オッキーとおさんぽ」と、その続編「オッキーのおでかけ」の2冊を読むことができます。いずれも体操をメインにしたお話です。館内閲覧のみですので、閲覧されたい方はカウンターまでお声掛けください♪



絵本の中の体操が気に入ったら、オッキーとおきりんのした体操と同じ動きをおうちでもしてみてくださいね！

一般

「おうち時間のすごしかた」「手紙」

ティーンズ

「部活動」「命」

児童

「スポーツ」「ありがとう」

今月のピックアップ

今月の特集棚



イベント  
紹介

「コロナ禍 足立たすけあい村」が  
開催されました



コロナ禍で困っている方へ食品などを提供している様子。



仕事が減ったアーティストの方による演奏が行われ、投げ銭で支援するコーナーの様子。



# STOP! こどもの事故



日常生活の中でケガをして、1年間に13,582人の子ども(12歳以下)が救急車で医療機関へ運ばれています。1日にすると約37人もの子どもが救急車で運ばれていることになり、特に1歳児、2歳児が多くなっています。  
事故は、年齢ごとに同じような事故が繰り返し起きています。過去に起きた事例を知り、予防対策をとることで、防げる事故が多くあります。

## 年齢ごとに見る特徴的な事故

ベッドや抱いている状態から「落ちる」事故が多く発生しています。また、包み・袋やたばこ、おもちゃを「誤って飲み込む」事故も多く発生しています。

0歳児

1歳児

一人歩きを始める頃で、階段やイスなどの家具から「落ちる」事故や机、テーブルなどの家具類に起因する「ころぶ」事故「ぶつかる」事故が多く発生しています。

階段やイスなどに起因する「落ちる」事故が多く発生しています。また、「ぶつかる」事故、手動ドアに指を「はさむ・はさまれる」事故も多く発生しています。

2歳児

3歳児から  
5歳児

階段や机、テーブルで「ころぶ」事故が多く発生しています。自転車の補助イスから「落ちる」事故も多く発生しています。

西新井消防署ホームページ [西新井消防](#) で検索 (QRコードからも検索できます)  
西新井消防署 TEL 3853-0119 大師前出張所 TEL 3886-0119   
上沼田出張所 TEL 3855-0119 本木出張所 TEL 3889-0119  
舎人出張所 TEL 3856-0119

3月28日(日)の午後、西新井さかえ公園にて足立たすけあい村実行委員会主催による「コロナ禍 足立たすけあい村」が開催されました。  
このイベントでは、コロナ禍で困っている方などへ、カレーセットや卵、野菜やカップ麺、非常食といった食品や衣類を提供する他、生活・住まい・健康等の困りごとに、それぞれの分野に明るい方々が答える相談会、仕事が減って困っているアーティストを投げ銭で支援するコーナー等が開設されました。  
今回提供された食品や衣料は、昨年12月に千住で開催された時に集まった寄付や区民によるカンパで用意されたものとのこと。コロナ禍で困っている人が多くいるのを知り、助けたいがどうすればいいかわからないという人は、寄付やカンパで支援する方法もあるのだそうです。  
今回のイベントは、これまで横のつながりがありなかった生活支援等の各種団体や有志の方々が関わっており、みんなやってみよう!の想いで、活動しながらいろいろな発見があったようです。  
次の開催は未定ですが「ニーズに合っている」「成果が出ている」と、スタッフ一同手こたえを感じているようで、今後の活動にも期待したいですね。

## 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



ホームページ



Facebook



LINE

興本地域学習センター

検索

### 休館日のお知らせ

興本地域学習センター 5月17日(月)

興本図書館 5月17日(月)・31日(月)

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5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