

2025

4

No.207

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker



はつらつ教室に
参加してみませんか？



▶ 「はつらつ教室に参加してみませんか」の詳細は P.2 へ

はつらつ教室とは



足立区が推し進める、フレイル予防に関する事業の1つ、運動、口腔、栄養機能向上を目的とした介護予防教室です。参加者には介護予防に関する知識や方法を学んでいただき、自発的に活動するための手助けとなることを目的としています。参加対象となるのは、足立区在住の65歳以上で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方です。この教室は区内の複数の地域学習センターやプール等で開催されています。

新しい取り組み「あだち脳活ラボ」

令和7年4月より、足立区のLINEアカウント「あだち脳活ラボ」が誕生します。ご自身のスマートフォンを使用して、体操や脳トレなどの動画視聴、もの忘れチェックなど様々なプログラムが利用できます。詳細はあだち広報3月25日号をご覧ください。このサービスははつらつ教室でも使用予定です。



本来の画像とは異なります。

令和7年度の開催内容

開催回数

年間8回

受付方法

一律で開催日の前月11日から開催2週間前まで受付。定員を超える場合は、参加回数の少ない方優先で抽選。

教室内容

1回の教室で口腔、栄養、体操すべてを行います。

次回のはつらつ教室



受付開始：
4/11(金)午前9時～

開催日時：5月21日(水)
午前10時～11時30分

対象：足立区在住の65歳以上で
介護保険の要介護の認定を
受けていない方

参加費：無料



講座案内

■ 一般・シニア

📅 日付 🕒 時間 👤 対象 🎓 講師 💰 受講料

一般

シニア

かぎ針で編む ミニショルダーを作ろう

- 📅 4/12(土)
- 🕒 午後1時～4時
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 義川京子
- 💰 1,300円/1回

気軽に踊ろう誰でもズンバ



- 📅 4/13(日)・20(日)・27(日)
- 🕒 午後4時～5時 ※午後3時30分より受付開始
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 渡邊由紀
- 💰 910円/1回

当日受付

ハンディキャップヨガ体験



- 📅 4/19(土)
- 🕒 午前10時45分～正午
- 👤 どなたでも (介助者1名無料)
- 🎓 山崎礼子
- 💰 1,000円/1回

Zoom
参加可

子連れOK 体力回復ヨガ



- 📅 5/1～29の毎週木曜日
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 👤 16歳以上の方 (託児: 3カ月～3歳の子ども)
- 🎓 ナオコ
- 💰 890円/1回
1,770円 (託児付き)/1回

託児有

ちょっと慣れてきた太極拳



- 📅 5/1～29の毎週木曜日
- 🕒 午前10時30分～正午
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 松本まどか
- 💰 3,350円/全5回

筋肉にアプローチ! 燃焼系ピラティス



- 📅 5/1～29の毎週木曜日
- 🕒 午後6時15分～7時15分
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 megumi
- 💰 1,000円/1回

大人のための フルート教室B



- 📅 5/2～23の毎週金曜日
- 🕒 午前9時45分～10時30分
- 👤 16歳以上でフルートをお持ちの方
- 🎓 上野ひろみ
- 💰 10,120円/全4回

楽しく、美しく。 大人のクラシックバレエ教室



- 📅 5/4～25の毎週日曜日
- 🕒 午後6時30分～8時
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 吉岡ゆうこ
- 💰 4,440円/全4回

子連れOK 骨盤調整ピラティス



- 📅 5/7～5/28の毎週水曜日
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 👤 16歳以上の方 (託児: 3カ月～3歳の子ども)
- 🎓 ナオコ
- 💰 890円/1回
1,770円 (託児付き)/1回

託児有

予約受付開始
3月26日(水)

予約方法

①窓口・電話 午前9時～
②ネット 午後1時～※申込み初日のみ

☎ 03-3889-0370
足立区講座予約システム ⇨



あれっと思うことが
増えた方に
大人の音楽脳トレ



📅 5/9(金)・16(金)・23(金)
🕒 午前10時45分～11時45分
👤 おおむね50歳以上の方
🎓 上田昌代
💰 1,650円 / 全3回

クセ字を直そう
大人の硬筆教室
「ひらがな楷書編」



📅 5/9～30の毎週金曜日
🕒 午後1時30分～3時
👤 16歳以上の方
🎓 土田恵子
💰 2,680円 / 全4回

筆文字アート
自分の字をアートに
してみませんか



📅 5/10(土)
🕒 午前10時30分～正午
👤 16歳以上の方
🎓 荻野智代
💰 1,980円 / 1回

日本の美を学ぶ
きもの着付け教室



📅 5/10(土)・24(土)
🕒 午後1時30分～3時30分
👤 16歳以上の女性
🎓 尚華着付教室
💰 2,200円 / 全2回

子ども
親子

赤ちゃんの発達を助ける
親子で楽しいふれあい遊び
A・B



📅 4/6(日)
🕒 A: 午前10時～10時45分
B: 午前11時～11時45分
👤 A: 2～5カ月の子どもの保護者
B: 6カ月～1歳の子どもの保護者
🎓 石田孝子
💰 900円 / 1回

親子フットサル
体験レッスン in 興本

📅 4/26(土)
🕒 午後3時30分～4時30分
👤 4歳～小学2年生と保護者
🎓 中村悦子
💰 1,340円 / 1回

みんなで楽しく
子どもクラシック
バレエ教室 A・B



📅 5/1～29の毎週木曜日
🕒 A: 午後4時～4時45分
B: 午後5時～5時45分
👤 A: 3歳～就学前の子ども
B: 小学生
🎓 megumi
💰 4,450円 / 全5回

子どもから大人まで
一緒に学べる
剣舞エクササイズ



📅 5/7(水)・21(水)
🕒 午後7時～8時30分
👤 5歳以上 (中学生以下は保護者の送迎が必須)
🎓 志伝飛龍
💰 2,000円 / 全2回

小学生フットサル
体験レッスン in 興本

📅 4/26(土)
🕒 午後4時50分～5時50分
👤 小学生
🎓 中村悦子
💰 670円 / 1回

■ 一般・シニア ■ 子ども・親子 ■ サロン・イベント

📅 日付 ⌚ 時間 👤 対象 👩‍🏫 講師 💰 受講料

※定期的に開催されるロビーコンサートでは、車イススペースを1席ご用意しています。

3歳からの身体づくり 運動遊び



- 📅 5/10～5/31の毎週土曜日
- ⌚ 午後2時～3時
- 👤 3歳～就学前の子ども
- 👩‍🏫 足立区公認スポーツ指導員
- 💰 2,240円 / 全4回

親子リトミック



- 📅 5/13(火)・27(火)
- ⌚ 午前11時～11時40分
- 👤 4カ月～1歳の子どもと保護者
- 👩‍🏫 くれっしえんど音楽教室
- 💰 2,020円 / 全2回

親子トランポリン

- 📅 5/13～6/24の毎週火曜日
- ⌚ 午後3時30分～4時30分
- 👤 2歳～就学前の子どもと保護者
- 👩‍🏫 足立区トランポリン協会
- 💰 6,090円 / 全7回

こどもトランポリン

- 📅 5/13～6/24の毎週火曜日
- ⌚ 午後4時40分～5時40分
- 👤 5歳～小学生
- 👩‍🏫 足立区トランポリン協会
- 💰 2,660円 / 全7回

サロン イベント

おもちゃの病院 i n 興本

- 📅 4/6(日)
 - ⌚ 午後1時～4時 ※受付は3時30分まで
 - 👤 どなたでも
 - 👩‍🏫 あだちトイ・ドクターズ
 - 💰 無料 ※交換・補強した部品代がかかる場合があります。
- 当日受付**

フルートミニコンサート i n 興本



- 📅 4/20(日)
 - ⌚ 午前10時30分～11時
 - 👤 どなたでも
 - 👩‍🏫 上野ひろみ
 - 💰 無料
- 申込不要**

昭和の歌 歌声サロン



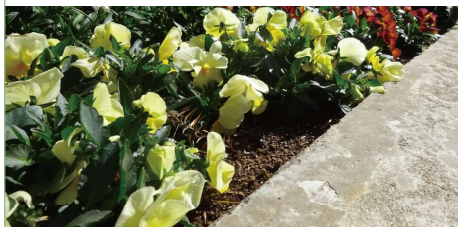
- 📅 4/20(日)
 - ⌚ 午後1時30分～3時 ※午後1時より受付開始
 - 👤 16歳以上の方
 - 👩‍🏫 今井美代子
 - 💰 550円 / 1回
- 当日受付**

サンデーアフタヌーン コンサート



- 📅 4/20(日)
 - ⌚ 午後2時～2時30分
 - 👤 どなたでも
 - 👩‍🏫 アンサンブル結トリオ
 - 💰 無料
- 申込不要**

ガーデンサロン i n 興本



- 📅 4/28(月)
- ⌚ 午前10時～11時 ※11時から近隣の花壇ボランティアを行います。
- 👤 16歳以上の方
- 👩‍🏫 榑崎悠也、秋葉健太
- 💰 無料

初心者歓迎 将棋体験



- 📅 5/4(日)・18(日)
- ⌚ 午前9時30分～正午
- 📅 5/12(月)・26(月)
- ⌚ 午後2時～4時30分
- 👤 5歳以上の方 (未就学児は保護者同伴)
- 👩‍🏫 佐藤秀幸
- 💰 220円 / 1回

イベント開催報告

おきもと音楽フェスティバル&チャリティコンサート

演奏者が51名! Change the Future! おきもと音楽フェスティバル



開催当日の写真

2月9日(日)に興本地域学習センターのロビーにて、「Change the Future! おきもと音楽フェスティバル」を開催しました。9組が出演し、各プログラム100名以上の方が観覧され、華やかなイベントになりました。

今回は、学校のブラスバンド部・講座の受講生の発表や、さらに土日に1Fロビーで開催している街角ピアノで、実行委員がスカウトした小学生も参加し、どの回も拍手が鳴りやみませんでした。

観覧していた方々からは、「老後でもピアノサークルに参加したくなった」「このような音楽イベントを続けてほしい。ブラボー!」等、ありがたいお言葉をいただきました。

今後も、興本センターからの音楽が、皆様の新しい未来のきっかけになるよう取り組んでいきます。



たくさんの方にご来館いただきました。

チャリティーコンサートを初開催

2月22日(土)のニャンニャンニャンの日に、興本センターで初となる「動物のためのチャリティーコンサート」を開催しました!

今回は動物大好きな8名の演奏家と、足立区で保護活動している「NPO法人けだ・まも」とのコラボ企画となりました。保護活動について知って欲しい、もっと身近に感じてほしい。という思いから、コンサートの途中にけだ・まもの皆様より、活動の実態などをお話いただきました。

当日は3連休の初日にもかかわらず、たくさんの方に来ていただきました。参加された方からは「辛い話もありましたが、考える機会を頂けてよかったです」「保護活動について知れて良かった」等のお声をいただき、私たちが住む足立区の保護活動について、

少しでも考えるきっかけになってくれたら嬉しく思います。

今回のコンサートで皆様からお預かりした募金は、計 **26,521円** となり、今回ご協力いただきました NPO法人けだ・まも様の活動資金として全額寄付させていただきました。

皆様、ご協力いただきまして、ありがとうございました。



ご協力ありがとうございました!



1月号でお知らせした、興野町会と興野北町会の合同開催イベントが行われたと伺いました！どんなイベントなのでしょう…さっそく調べてみました！



わくわくします!わっしょーい

雪の予報!? 豆まき開催の危機

節分豆まき大会は、興野神社境内での開催を予定していましたが、予定日の2月2日は雪の予報! あわわ! 屋外である豆まきは開催中止に!?

しかし、町会の皆さんはそれでも何とか開催したいとあちこちと交渉し、なんと! 興本センターに隣接する東京朝鮮第四初級学校が力を貸してくださり体育館を会場にすることが出来ました。



これなら雪が降っても安心だね



当日は、心配された雪も降ることなく、過去最高の約800名の方が集まり、興野町会総務部長の大谷さんを実行委員長にした豆まき大会は無事大成功!

豆のまき手も、有料にも関わらず約40名の方が応募され、実際にお菓子の詰め合わせなど様々なものがまかれました。



お菓子ももらえるなんて…嬉しい!

イベントを企画・運営した町会の皆さんは、「合同イベントというはじめての試みだったけど開催してよかった」「たくさんの方が楽しんでくれたのが嬉しい」とおっしゃっていました。

来年度も豆まきを予定しているそうです。詳しくは興野町会のHPなどでご確認ください。

地域を盛り上げるために汗をかく。町会って素敵ですね。足立区、わっしょーい!



興野町会の掲示板。様々な情報が掲示されています。ぜひ探してみてください。



◀ 興野町会ホームページ
お問い合わせは
お問い合わせフォームより
お願いします。

紙芝居師マツくん

あだちエンターテインメントチャレンジャー支援事業(通称「えんチャレ」)に登録し足立区を中心に、お祭り・イベントを盛り上げている紙芝居師。銭湯紙芝居動画を作成し「第12回あだちワンダフルCMグランプリ」で足立区浴場組合賞を受賞。





— **スーツケースの半分は**



近藤 史恵 / 著
 祥伝社

この出会いが様々な人に幸運をもたらす

真美はフリーマーケットで偶然見つけた青いスーツケースを衝動買いする。このスーツケースとの出会いが二の足を踏んでいたNYへの一人旅の背中を押ししてくれ…。その後、真美の友人たちがスーツケースとともに外国を旅し、各々が抱えていた悩みと向き合い一歩踏み出すことになる。やがて使った人から幸運のスーツケースと呼ばれるようになり…。



児 **ワニのガルド**



おーなり 由子 / 作・絵
 偕成社

ガルドと出会ってヒナちゃんはどうかわって行くのかな

小学三年生のヒナちゃんはまだクラスになかのいい子はいません。「学校にいきたくないな」とヒナちゃんが思っているとおばけのワニのガルドがあらわれました。教室にまでヒナちゃんをさがしにきたガルドですが、ふしぎなことにクラスの子には見えてないみたいです。さびしい子にしか姿が見えないというガルド。じつはクラスの人気者アヤカちゃんにも見えているようなのです。



絵 **ひみつのたからもの**



豊福 まきこ / 作
 BL 出版

ねこたちのたいせつな、であいのものがたり

ネコのぼくには、ひみつがある。それはいえのすいそうでおさかなをかうくらい、おさかながだいすきで、たべものとしてたべたくないということ。

そんなときぼくはネコなのにことりがすきという、しましまネコとであった。そこでぼくはおもいきって、しましまネコにひみつにしていたことをつたえようとするが…。

親子 赤ちゃんおはなし会

絵本の読み語りの他、手あそびやパネルシアターも実演します。申込不要ですので親子で楽しんでください♪

- 📅 4月1日(火)・15日(火)
- ① 午前10時30分～10時50分
- ② 午前11時10分～11時30分
- 👤 ① 1歳半～3歳の子どもと保護者
- ② 0歳～1歳半の子どもと保護者
- 📍 教養室(和室)

一般 朗読会

平成5年の開始以来300回以上続いている朗読会です。申込不要ですので初めての方もぜひ聴きにきてください。

- 📅 4月5日(土)
- 午後1時30分～3時
- 👤 16歳以上の方
- 📍 第1学習室
- 🎭 「夫婦合わせ」海野 弘/著
- 「仕官の花」村木 嵐/著

親子 おはなし会

和室でゆったりしながら絵本と紙芝居の読み語りをきいてみませんか？ 申込不要で親子で楽しめます。

- 📅 4月9日(水)・16日(水)
- 午後3時30分～4時
- 👤 小学生以下の子どもと保護者
- 📍 教養室(和室)

親子 子ども映画会

むかしばなしやえほんのアニメなどを上映します。申込不要、出入り自由ですのでお気軽にご参加ください。

- 📅 4月27日(日)
- 午後1時30分～2時
- 👤 小学生以下の子どもと保護者
- 📍 レクリエーションホール
- 🎭 ぼくは王さま「たまごがいっぱい」

わたしのペットを紹介します！コーナー



遊好丸くん

飼い主さん & ペットのお名前 : ほのさん家の遊好丸(ゆずまる)くん

種類: ポメプー 年齢: 1歳 性別: オス

チャームポイント : 綺麗なアプリコットでモフモフの毛

ひとこと : 遊ぶ事とイタズラが大好きな可愛い家族です!!

オッキーからのひとこと : 柔らかそうな毛並み… おもわず抱きしめたくなるワン♡



興本イメージキャラクター「オッキー」

ペット募集中!

ご応募はメールにて受付中! メール の件名を「OW ペット紹介」とし、本文には以下を記載ください。①飼い主さんのお名前(ペンネーム)と、ペットのお名前 ②種類 ③性別 ④年齢 ⑤チャームポイント ⑥ひとこと

興本図書館メールアドレス lib-okimoto@tme-adachi.com



子どもむけ

図書館内に隠されたイースターエッグを探してクイズに挑戦！



イベント開催日時

開催期間：
4月22日（火）～5月18日（日）

【対象】 幼児～小学生
【配布場所】 図書カウンター



ある日、興本図書館にウサギがカラフルなイースターエッグを置いていったよ。そのエッグにオッキーたちが何やらいたずらをしたみたい…？ 本を5冊以上借りて、クイズのシートをもらおう！ 図書館内に隠されているカラフルなエッグのなかにヒントがあるよ。全問正解を目指してみよう！

イベント参加方法

1 図書カウンターでクイズシートをもらって下さい。クイズシートはエッグの色の数、6色分あるのでその中から好きな色を選んで下さい。紫だけ激ムズです。自信がある人はチャレンジしてみてくださいね！



2 色を決めたらその色のエッグを6個探して下さい。エッグは興本センター内6カ所にあるよ。場所のヒントはシートに載っています。



3 クイズが解いたらカウンターまで持っていこう！色ごとにテーマが決まっています、正解した人にはテーマに沿ったブックリストをプレゼントします♪ カラフル（色々）な世界をのぞいてみよう！

みんなの挑戦
楽しみにしてるワン！



エジプト料理を楽しみました

先日、古代エジプトの美術品の展覧会に行きました。会場近くのカフェでは、展示会とコラボレーションしたエジプト料理の提供をしていました。私は「バミヤ」というエジプト料理を食べました。バミヤはオクラと牛肉をトマトで煮込んだ料理です。香辛料が効いていて、見た目も味もカレーに似ていました。バミヤにはシャアリーヤ入りのライスが添えられていました。シャアリーヤは短く切ったパスタのことです。シャアリーヤをきつね色になるまで炒めたあと米といっしょに炊いて作るそうです。



ターメイヤ

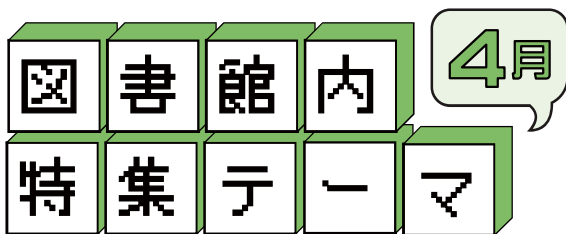
エジプトでは古代から受け継がれている料理がたくさんあります。モロヘイヤスープもそのひとつです。古代エジプトではナイル川下流地域で、小麦やナツのほかに、多くの野菜や果物も栽培していました。モロヘイヤも栽培されていて、栄養価の高さから古代エジプトの女王クレオパトラが好んだとも伝えられています。免疫力を高めるモロヘイヤスープを試してみたいはいかがでしょうか。



モロヘイヤスープ

参考にした本

「しらべよう！世界の料理4 サウジアラビアトルコ エジプト ナイジェリアほか」青木 ゆり子/監修・著
こどもくらぶ/編 ポプラ社



興本図書館に設置しています。
図書館司書のおすすめ本がいっぱいです。
ぜひ、図書館に来て本を手にとってみてね。



4月生まれの作家

パンvsごはん



あたらしい

花



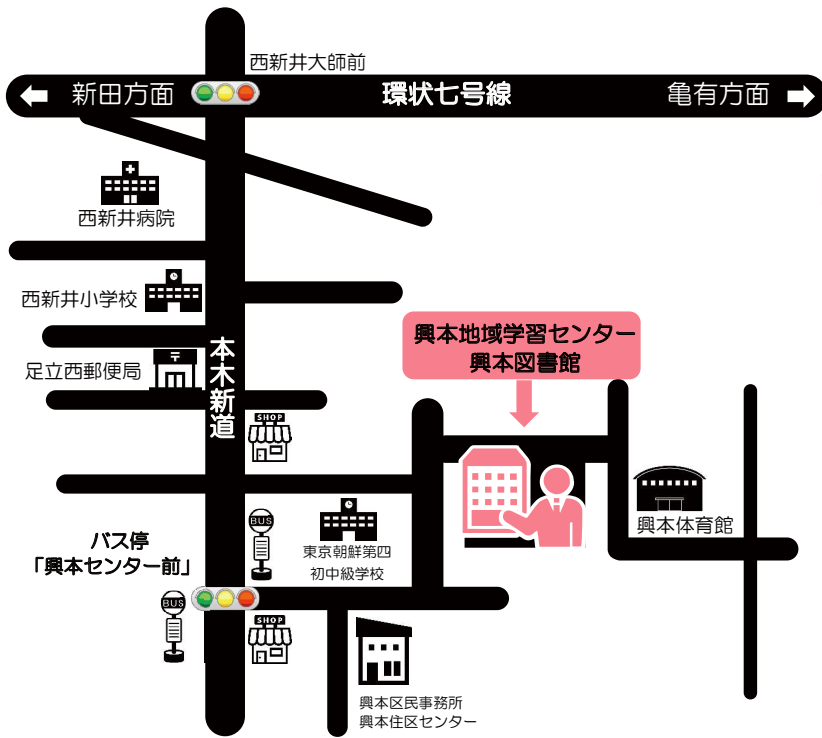
新生活

部活



節約

興本地域学習センター・図書館へのアクセス



バスをご利用の場合

- 北千住駅から・・・のりば「2」
東武バス北 01 系統（北千住駅⇄西新井大師）
「興本センター前」下車 3 分
- 大師前駅から・・・のりば「1」
東武バス北 01 系統（北千住駅⇄西新井大師）
「興本センター前」下車 3 分

P 駐車場

- 8 台（障がい者優先 1 台含む）
台数に限りがございます。公共交通機関
ご利用のご協力をお願いいたします。

休館日のお知らせ

興本地域学習センター

4 月 21 日 (月)

興本図書館

4 月 21 日 (月) ・ 30 日 (水)

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。

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。

発行：株式会社ティー・エム・エンタープライズ
発行日：令和 7 年 4 月 1 日
発行所：興本地域学習センター・図書館
〒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
【興本地域学習センター】
TEL：03-3889-0370 FAX：03-3889-9760
E-mail：info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp
【興本図書館】
TEL：03-5650-4991



知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI