

地域の方が利用できる交  
流の場。遊びを通して子ど  
もの成長を見守る児童館。  
趣味や健康づくりで豊かな  
生活を支援する悠々館。イ  
ベントの紹介です。

# 施設利用案内

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
*青字表記の講座は、事前受付が必要となります。						
*赤字表記は、当日受付となります。						
9月						
屋内施設（11月）一般受付開始 屋外抽選申込開始～9日						
4	5	6	7 図書館休館日	8 図書館休館日	9 図書館休館日	10 図書館休館日
秋冬野菜教室 ビブリオバトル	中国語入門・初級 リズムピックス体験 ヘルシー・エクササイズ ストレッチ＆体操	韓国語中級・会話 女声コーラス体験 ちびこども体操	わいわいエアロビクス はつらつ体操 フェルデン マージャンサロン ホーリー広場・個人利用	こどもダンス ベビーマッサージ 将棋サロン	親子で知育体操 小中学生ダンス ボールペン字講座 PCサロン	韓国語入門・初級 I.Tサロン
11	12	13	14	15	16	17
臨時休館日	休館日	韓国語中級・会話 女声コーラス体験 ちびこども体操	わいわいエアロビクス フェルデン おはなし会 おうちほんの楽しみ方 ホーリー広場・個人利用	こどもダンス 赤ちゃんおはなし会	親子で知育体操 小中学生ダンス ボールペン字講座 PCサロン	韓国語入門・初級 小学生 DIY 教室 個人利用無料公開日
18	19	20	21	22	23	24
俳句と短歌の拡大版 おもちゃの病院 ビブリオバトル	ちびこども体操	わいわいエアロビクス はつらつ体操 フェルデン おはなし会 マージャンサロン ホーリー広場・個人利用	わくわくサイエンス 将棋サロン	親子で知育体操 ボールペン字講座 PCサロン	韓国語入門・初級 スイーツデコ I.Tサロン	野球場・運動場 10月分一般受付
25	26	27	28 利用者懇談会	29	30 図書館休館日	
臨時休館日	中国語入門・初級 ハーモニカ・リード ストレッチ＆体操 相撲甚句体験・朗読会 講座受付 (9/25号広報)	韓国語中級・会話 ちびこども体操 バステル画体験	わいわいエアロビクス 大おはなし会 ホーリー広場・個人利用	こどもダンス	親子で知育体操 小中学生ダンス ボールペン字講座 PCサロン	

【体育館個人利用】日程は、カレンダーの個人利用をご参照ください。

区分	時間	水曜日 *祝日は除く	第1土曜日 *祝日は除く	第3土曜日 (無料)	第2日曜日
午前	9:00 ～12:00			バスケットボール	
午後 I	12:30 ～15:00	スポーツ広場 (ファミリーテニス)		バスケット・テニス・ バドミントン	臨時休館日
午後 II	15:30 ～18:00	バスケットボール	バスケット・ 卓球	バスケット・ 卓球	
夜間	18:30 ～21:00	ピーチボール・ スポーツ広場 (バウンド テニス)	ピーチボール・ バスケットボール	バスケット	

利用料金／（時間区分ごと）大人 300円、小人（中学生まで）100円

小人の夜間利用は、必ず保護者同伴でお願いいたします。

持ち物／運動着（ジーパン不可）、室内用シューズをご着用ください。

## ◆Information◆ お客様へ お願いとお知らせがあります。

- センター敷地内は禁煙です。お近くの指定喫煙所をご利用ください。
- 駐車場の台数に限り（17台／障がい者スペース1台）がありますので、乗り合い、又は公共交通機関をご利用ください。
- ※屋外プール解体工事のため、雨天・大会時の臨時駐車場がご利用できません。予めご了承ください。



中央本町住区センター

TEL03-3852-1434  
休館日：4日、11日、12日、  
18日、19日、22日、  
25日



五反野コミュニティセンター

TEL03-3886-2643  
休館日：4日、11日、18日、  
19日、22日、26日

### ◆悠々館◆敬老のつどい

9月 18日（日）10:00～ みんなで楽し  
く集いあいましょう。

### ◆児童館◆クレヨンキッズ公開イベント

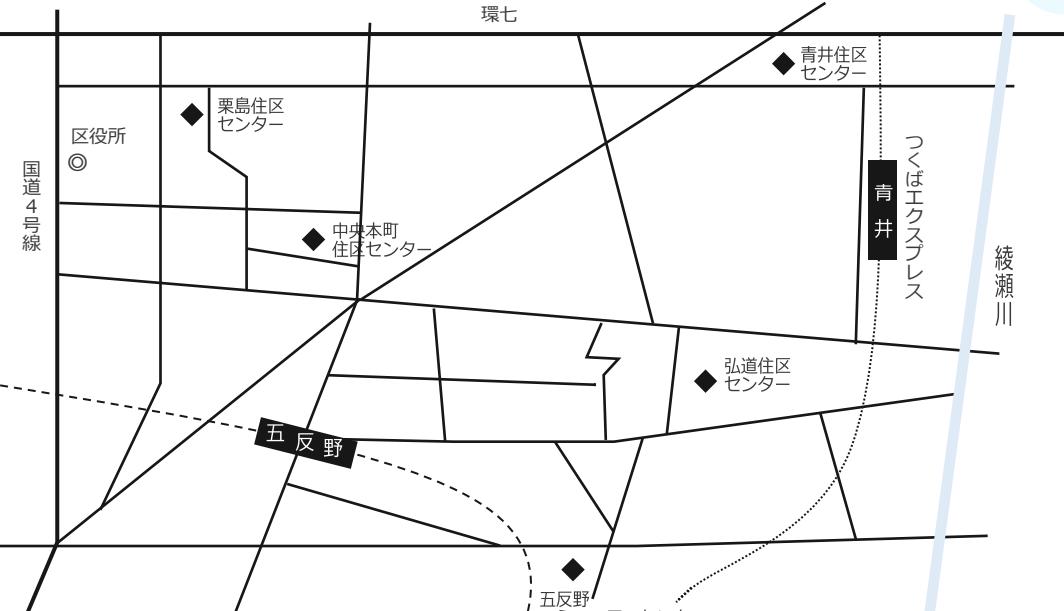
9月 13日（火）10:00～ キッズスマイ  
ルカンパニーによるパフォーマンス。

### ◆悠々館◆コミセン祭り

9月 25日（日）9:45～ 作品展示・演  
芸大会・模擬店などイベント目白押し。

### ◆児童館◆コミセンまつり

9月 25日（日）9:45～ 楽しいマジッ  
クショーやゲーム、出店や工作会。



栗島住区センター

TEL03-3848-3471  
休館日：4日、11日、18日、  
19日、22日、25日



弘道住区センター

TEL03-3840-9354  
休館日：4日、11日、12日、  
18日、19日、22日、  
25日



栗島住区センター

TEL03-3848-3471  
休館日：4日、11日、18日、  
19日、22日、25日

◆悠々館◆手芸 まんまるペン立て  
9月 27日（火）13:30～ 事前申込。費  
用 216円でかわいいペン立て作り。

### ◆児童館◆ドッヂビー大会

9月 7日（水）14:30～ 小学生対象。  
申し込みは1日（木）から当日まで。

◆悠々館◆レトロ足立を観る集い  
9月 8日（木）14:00～ 明治・大正・  
昭和の懐かしい足立を思い出そう。

### ◆児童館◆プラバン工作

9月 21日（水）15:00～ 小学生対象。  
自分だけのキーホルダーを作ろう。

◆悠々館◆お楽しみ敬老会  
9月 18日（日）10:00～ みんなでカラ  
オケやフラダンスを楽しみましょう。

### ◆悠々館◆ウォーキング

9月 25日（日）9:00～ 事前申込。み  
んなで都市農業公園に行きましょう。

実の色を連想させるナスの花。  
太陽の光に透かして見ると、とて  
もきれいな淡い藤色に輝きます。  
ナス特有の紫紺色の皮には、ポ  
リフェノールの1種でナスシンド  
う、アントシアニン系色素が含ま  
れています。目の疲労や視力の回  
復に加え、活性酸素の働きを抑  
制し、がん予防に効果があるとい  
われています。また、動脈硬化や  
高血圧を抑え、血管をきれいに  
する効果もあるため、老化予防  
にはよい野菜です。ナスを食べ  
ながら、なるべく皮をむかない料理  
をおススメします。  
ナスは、お世辞にも栄養価のある  
野菜とは言えませんが、艶のある  
紫色には、私たちの健康を支え  
る力が備わっているんですね。

ちゅお & にやよい  
野菜畑「ナス」

今月の表紙