

おあしす 11 2016 月

あ
おの
すけ
新
しい
ト
モ
ダ
チ
増
え
た
よ



お家で
簡単にできる
健康トレーニング

今月のサロン・講座

PTA連合会 共育ひろば
サークル紹介 紳士淑女の立ち振る舞い
本と出会う やよいTOPIX
ビブリオバトル



今月の講座

インドカレー店 BINITA で 「クリスマスナン」づくりに挑戦



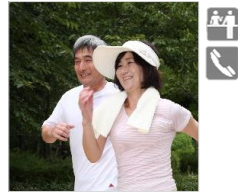
持ち寄った具材でオリジナル・ナンを作ります。
12月10日(土)
15:00～16:30
対象：4歳～小学生の子どもと保護者
定員：10組(1組3名まで)
料金：1,400円
(3名追加料金)

NTTドコモの 「らくらくスマートフォン教室」



貸出用スマートフォンを使って基本的な操作を学びます。
12月9日(金)
10:00～12:00
対象：おおむね60歳以上
定員：20名
料金：無料

はつづつ体操



イスに座ったままできる筋トレ・脳トレを無理なく行いましょう。
12月7日・21日(水)
13:30～15:00
対象：65歳以上の方
定員：各25名
料金：無料

※この講座は現在募集中です※ 長寿健康増進事業 「楽しく元気に健康体操」



身体に無理のない健康体操を行います。図書館による健康本展示も行います。
12月19日(月)
13:30～15:00
対象：区内在住75歳以上
(後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方)
定員：20名 料金：無料

マリンバでクリスマス演奏会と おとあそび A・B



楽器の演奏にあわせて親子で楽しくリトミック。
12月19日(月)
A) 10:00～11:00
B) 11:15～12:15
対象：1～6歳までの子どもと保護者
定員：各30組(子ども2名まで)
料金：各600円(3名追加料金)

カフェテラス絵瑠座で ビブリオバトル



おしゃれな喫茶店を貸し切りにして、ビブリオバトルを行います。テーマは「クリスマス」。
12月17日(土)
15:00～16:00
対象：どなたでも
定員：10名
料金：450円(ドリンク代)

花屋 理美フラワースタジオと クリスマスドア飾りを作ろう



お花屋さんが教える、かわいいクリスマスドア飾りを一緒に作ります。
12月17日(土)
13:00～14:00
対象：小学生(保護者同伴可)
定員：15名
料金：800円

年末大掃除のコツは プロに聞け！



お掃除のプロが教える今すぐ使える掃除術を学びます。
12月15日(木)
11:00～12:00
対象：16歳以上
定員：30名
料金：無料

わいわいエアロピクス A・B



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。
1月11日～3月29日(水)
A) 9:30～10:40
B) 10:50～12:00
対象：16歳以上
定員：25名
料金：5,400円

ひとりぽつてみよう！ 「3歳の器械体操」(全2回)



器械体操を通して、バランス感覚・柔軟性を培い、また、自立心を養います。
1月5日(木)日・6日(金)
10:30～11:30
対象：3歳の子ども
定員：25名
料金：1,520円

ボール遊びサロン



広い体育館をのびのびと使って、ドッチボールなどで遊びましょう。
12月27日(火)
15:30～17:30
対象：小学生
定員：30名
料金：100円(保険料込)

わくわくサイエンス 「オリジナルスノードームをつくらう」



きらきらビーズで自分だけのスノードーム作り。
12月23日(金)
10:30～12:00
対象：小中学生
※小学2年生以下は保護者同伴
定員：15名
料金：300円

今月のサロン

当日、気軽に来て参加できるのがサロンの魅力。健康生活、趣味活動、地域交流にぜひ活用ください。

将棋サロン



発想によってさまざまな勝ち方がある戦法や相手の考えを予測する心理戦などを楽しみましょう。
11月10日・24日(木)
18:00～21:00
料金：200円

健康マージャンサロン



初心者でも大歓迎です。参加者との会話も楽しく、脳の運動をすることができます。
11月2日・16日(水)
17:30～21:00
料金：200円

朗読カフェ



テーマは「映像化した作品」。毎月テーマに沿って、参加者による朗読会を行っています。
11月21日(月)
18:00～20:00
料金：無料

俳句と短歌のサロン



日々の風景や想いを言葉にして詠みましょう。おしゃべりをしながら楽しく参加できます。
11月20日(日)
14:00～15:00
料金：無料

おもちゃの病院



動かなくなった、音が出なくなったお気に入りのおもちゃをトイ・ドクターが修理してくれます。
11月20日(日)
13:00～16:00
料金：無料

I T サロン



パソコンの持込可。ボランティアの方がパソコンにまつわるあなたの悩み・疑問を解決します。
11月26日(土)
14:00～16:00
料金：200円

パソコンサロン



パソコンの持込可。インターネットのつながりなどをボランティアの方が丁寧に教えてくれます。
11月4日・18日・25日(金)
19:00～20:30
料金：200円

おはなし会



絵本の読み聞かせをします。毎週水曜日。
11月2日・9日・16日(水)
15:30～16:00

赤ちゃんおはなし会



ママと一緒に絵本を読みます。毎月第3木曜日。
11月17日(木)
1歳半～3歳向け 10:30～10:50 / 0歳～1歳半向け 11:10～11:25

大おはなし会



絵本や折り紙、映画鑑賞をします。毎月第4水曜日。
11月23日(水)
15:00～16:30

絵本でリラックス！ おうちえほんの楽しみ方



のぐちりえさんによる保護者向け講座。毎月第2水曜日。お子様連れ可(託児なし)。
11月9日(水)
11:00～11:30



共育ひろば

— 足立区立小・中学校 PTA 連合会 —

事務所：月・水・金 10:00～17:00
Tel 03-3840-6645（代表）／Fax 03-3840-1131



10月1日(土)に開催を予定していた「第17回足立風まつり」ですが、悪天候のため、中止となってしまいました。色鮮やかな風が風に舞う様子を楽しみにしていた方もいらしたかと思います。小p連でも模擬店を行う予定でしたので、とても残念です…。

風まつり実行委員会では、毎年揚げている風の審査を行っていましたが、今年度は代わりに風のデザインコンクールを行うそうです。

応募された作品は、足立区長賞・日本の風の会会長賞などを決定し、入選した方を表彰します。表彰式は11月26日(土)に生涯学習センターで行われます。入賞作品は、12月初旬にギャラリーで展示されるそうです。

皆さんが心を込めて作った個性豊かな風。展示会場で仲良く並ぶ様子をとても楽しみにしています。

風の展示会

合気道サークル体験講座 (全4回)



合気道を通して、身体と心を鍛えましょう。
1月7日～28日(土)
19:00～20:00
対象：小学生以上
定員：20名
料金：40円(保険料)

親子で楽しく知育 「体操 de あそび」(全9回)



マット運動やかけっこで基礎運動能力を養います。
1月13日～3月10日(金)
10:00～11:00
対象：2～3歳の子どもと保護者
定員：35組(子ども2名まで)
料金：5,040円(3名以上追加料金)

あだちパワースポット・ウォーキング 「千住七福神巡り」



北千住の七福神を巡ります。楽しく語りながら歩きましょう。
1月12日(木)
9:30～12:30
対象：どなたでも
定員：20名
料金：10円

目覚める脳と体 ゆったり体操 「フェルデン」(全9回)



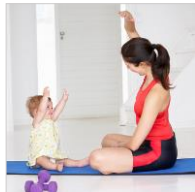
自分の楽な姿勢・質の良い動き方を学び、若々しい健康づくりをしましょう。
1月11日～3月29日(水)
(1月25日、2月22日、3月22日除く)
15:30～17:00
対象：16歳以上
定員：35名
料金：7,560円

ヘルシーエクササイズ (全8回)



音楽に合わせて日頃の運動不足を解消しましょう。
1月16日～3月27日(月)
(2月13日、3月13日・20日除く)
10:00～11:30
対象：16歳以上
定員：50名
料金：3,520円

ママ＆ベビー リズムピクス 体験コースA・B



子どもと一緒にできる産後の体引き締め体操です。
1月16日(月)
A) 10:15～11:15
B) 11:30～12:30
対象：A) 10ヵ月～2歳未満の子どもと母親 B) 3～10ヵ月の子どもと母親
定員：各20組
料金：各620円

中国語講座 第4期 入門・初級編(全6回)



第3期からの継続講座。オリジナル教材で学びます。
1月16日～3月27日(月)
(1月23日、2月13日・27日、3月13日・20日除く)
入門編) 18:20～19:20
初級編) 19:30～20:30
対象：16歳以上(中国文字の読める方) 定員：20名
料金：4,500円(高障割あり)

韓国語講座 第4期 入門・初級編(全10回)



第3期からの継続講座。オリジナル教材で学びます。
1月14日～3月25日(土)
(2月11日除く)
入門編) 10:00～11:00
初級編) 11:20～12:20
対象：16歳以上
(ハングル文字の読める方) 定員：20名
料金：7,500円(高障割あり)

韓国語講座 第4期 中級・会話編(全10回)



講師や参加者と一緒に行う、実践的な韓国会話。
1月17日～3月28日(火)
(2月14日除く)
中級編) 19:30～20:30
会話編) 18:20～19:20
対象：16歳以上
定員：20名
料金：7,500円(高障割あり)

こども体操 (全9回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
1月17日～3月14日(火)
16:40～17:40
対象：小学1～4年生
定員：30名
料金：2,970円

ちびっこ体操 (全9回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
1月17日～3月14日(火)
15:30～16:30
対象：4歳～就学前の子ども
定員：40名
料金：2,970円

ストレッチ&リズム体操 (全8回)



無理なく身体を動かし、日頃の運動不足を解消。
1月16日～3月27日(月)
(2月13日、3月13日・20日除く)
15:30～16:50
対象：おおむね50歳以上
定員：50名
料金：3,520円

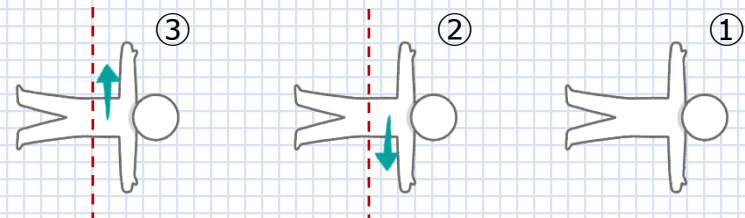
11月26日(土)から募集開始

受付時間：9:00～20:00(窓口・電話) 13:00～(インターネット)

問合せ：Tel03-3852-1431



申込方法：窓口・電話・インターネット(一部除く)



① 大腰筋を鍛えよう

肩甲骨あたりを使って上体を右へ動かす。また最初の状態へ戻り、25 回程度を行う。

② 下半身は動かさず、肩甲骨あたりを使って上体だけを左へ動かす。

③ 仰向けに寝転がり両手を真横に伸ばす。手のひらは上向き。足は腰幅くらいに開き、力は抜いてリラックス。

健康

トレーニング



お家で簡単

立ち振る舞い

紳士淑女の



イメージを覆す
ダンスサークル

社交ダンスの種目は全部で10種。大きく分けて、スタンダード種目とラテンアメリカン種目に分かれており、種目数はそれぞれ5種ずつ。男性は燕尾服、女性はロングドレスを着て踊っている、そんなイメージが浮かび、高いヒールを履いて踊る姿は綺麗でピンツとこちらまで背筋を伸ばしてしまいそうですよね。堅苦しいイメージを持ちがちな社交ダンスですが、ダンスサークルFでは皆さん楽しそうに踊っています。靴を見て「高いヒールではないんですね。」と聞けば「高いヒールもいいけど、転びたくないからね。」と笑っていました。

思わず動き出す身体

金曜日の夜、レクホールで活動準備中の皆さん。社交ダンス用の靴に履き替えるとすぐステップの確認をしたりと、練習が待ちきれない様子が印象的です。昔はすぐ覚えられたのに、今では忘れてしまうから復習しているのだと言います。しかし、ふとした立ち振る舞いは、長年しみ込んだ社交ダンスの優雅さが滲むようでした。

「大きな舞台に立つ」

それがダンスサークルFの魅力です。と口を揃えて一言。とにかくダンスが大好きで、面白い会員の方ばかりです。「入会する方へのメッセージは？」と聞けば、「飲み席の芸にいかがですか？」なんて答えが返ってきました。今日から一緒に、ダンスを楽しみませんか？

第75回
ダンスサークルF

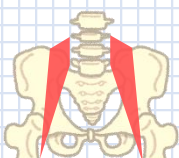
活動日：毎月3回 金曜日 時間：19:00～20:00
月会費：5,000 円
連絡先：03-3884-5892（兼子）
①練習風景：リズムに合わせてステップ。

いくつになっても
歩ける膝

膝は普段の生活をおくるだけでなく、とても酷使されます。最大で体重の5倍以上の負担が掛かることも。そのため、膝への衝撃を緩和する軟骨が膝関節にはあります。しかし、耐久年数は50年程。負担を掛ければそれだけ摩耗していき、再生することはありません。これが一般的な膝痛の原因です。じゃあ、ずっとこのまま膝の痛みを抱えながら過ごすの？

いいえ！実は、膝痛は生活習慣の見直しや筋力アップで症状を緩和させることができるのです。その1例として、大腰筋を鍛えるストレッチを図とともに紹介します。

【参考文献】いくつになっても「歩けるヒザ・痛まないヒザ」をつくる本 佐藤友宏／著 青春出版社）やよい図書館所蔵



【大腰筋】
ここを鍛えると、立ち上がりや踏み出しの動作が楽になる。



Point 肩甲骨
肩甲骨を左右横に引きずるイメージ。背骨から筋肉をはがす意識で行うと良い。

歩けることの大切さ

「歩くこと」は、人間にとって基本的な運動。私たちが健康的な生活を送るために欠くことのできない身体機能は、歩くことや動くことによつて維持されるようにできています。

そこで今回は、簡単にできるインターバルトレーニングを紹介します。初めての方は、まず10分くらい家の周りを歩いてみましょう。これを10日間続けます。膝・腰などが痛くなければ、次は20分間を10日くらい歩きましょう。慣れてきたら、最初の5分を普通に歩き、次の3分は早歩きをします。これを3セット。膝・腰に問題がなければ、30分に挑戦です。5分を普通歩き、もう5分を早歩き。3セット行います。より慣れてきたら1時間くらい歩けるとよいですね。普通に歩くよりも（↑ここが重要！）筋力アップになり、心肺機能も高まります。

「私は三日坊主で続かない」と言う方も大丈夫。最初の10日間をやれば、立派な継続者です。

焦らず着実に、歩かない日がないよう心掛けるだけでも違うでしょう。老いは他人事ではないことを忘れないでください。

とはいえ、1人では続かなそうという方は、中央本町センターのトレーニングルームにいらしてください。楽しい交流の中で自然と継続する意欲がわいてくるはずですよ。（中央本町トレーニングルームS指導員）

中央本町センター トレーニングルーム
設備：エアロバイク（5台）・エアロクライム（2台）
自身の目的や要望に応じて効率のよいトレーニングプログラムを作成してくれる指導員在中時がおススメ！
個人トレーニング証をお持ちでない方はまずは登録から。

「誰か × 誰か」「誰か × 何か」の組み合わせが面白い。

こころ × 子ども

『こころのふしぎ
なぜ? どうして?』
大野正人 / 原案・執筆
高橋書店

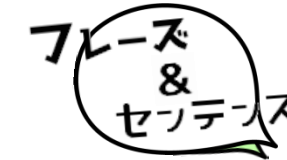
「こころ」にあるのか、「強さ」とは一体何か。こんな風に考えたことはありませんか？
今回紹介するのは、大人さえ答えに詰まるような疑問を、子ども向けに分かりやすく説明した1冊。楽しいイラストと簡潔な言い回しで、小さな子どもでもスラスラと読むことができます。
しかし、子ども向けの本と侮ることなかれ。的確な回答と優しさに満ちた文章は、大人の「こころ」にも深く響きます。(新井)



館長が紹介する
「印象に残った一文」とは？



『まちかどちよい足しアート』
ワックワック / 著 グラフィック社



「何でもなかった場所が、道行く人の足を止めさせ、
笑いを誘い、感情をもたらしただけの瞬間に、
そこはアートになると思います。」

や
よい
TOPIX

街中にあるゴミ箱や横断歩道、へこんだフェンスやちよとした壁のひび割れまで、普段誰もが目にしているものが、彼の手にかければアートに生まれ変わります。通気口のふたが1本かけているだけなのに、そばに梯子と人影が描かれているだけで、荘大な逃亡劇が幕を開けるのです。ほんの少し視点を変えるだけで、街はこんなに楽しくなるのか！という驚きに満ちた1冊。芸術の秋ということで、皆さんも街の「アートな場所」を探してみませんか？(丸山)

記念日から見つける、とっておきの一冊。



秋も深まり、冷える日が増えてきました。そんな夜は、熱いお風呂にゆつくりと浸かりたいものです。今月は、11月26日の「いい風呂(126)の日」にちなんで、「お風呂」に関する本をお届けします。

こんな本もありますよ

『東京湯巡り、徘徊酒』
島本慶 / 著 講談社

『日本の名湯めぐり 関東編』
JAF 出版社

第32回



原作『みにくいシュレック』
ウィリアム・スタイグ / 文・絵
セーラー出版
映画『シュレック』
マイク・マイヤーズ、
キャメロン・ディアス / 出演

今回は「みにくいシュレック」を紹介。これは「シュレック」の原作です。親から少しは苦労した方がいいと、旅に出されるシュレック。王女と結婚できるというお告げを聞き、王女のもとへと行こうとします。しかしその姿に人びとは逃げるし、氣を失う人までいます。果たして無事に王女に会えるのでしょうか？...というのが絵本のあらすじ。
既に映画を観た方も多いと思いますが、絵本にはあつちのドラゴンもでてきます。絵本ではお話の流れや、キャラクターの扱いが異なります。また、シュレックが見る悪夢や恐怖を抱く部分が絵本には描かれまです。映画と絵本の違いを楽しんでください。(大塚)

今回は『ソロモンの偽証』です。

NDCを知って図書館を有効活用！

今回は「2」。2は歴史です。日本史、世界史、地理の本があります。地理のなかに、地誌、紀行も含まれるため、問合せの多い旅行ガイドも2の棚にあります。やよい図書館ではカウンター横にもガイド本がありますので、併せてご覧ください。ガイド本を探すついでに、ぜひ歴史関係の本にも手を伸ばしてみてください。そこで紹介するのは『残酷な王と悲しみの王妃』。華やかで豪華な宮殿での暮らしは、果たして美しいものだったのでしょうか。波乱の人生を歩んだ5人の王妃に焦点をあてその生涯が語られます。教科書には出てこない、国と国のつながりも読むことができますよ。(坂井)

What's
NDC

ここでは図書館の本を分類する際に使われる「日本十進分類法」について説明します。NDCとは簡単にいうと、0～9の10のジャンルの分類方法のことをいいます。



『残酷な王と悲しみの王妃』
中野京子 / 著 集英社

クイズにこたえて、
図書館でプレゼントをもらおう。

もんだい：11月3日は、何の日でしょうか？

① 文化の日 ② いい実の日 ③ ひとみの日

こたえ：

Vol.3



中央本町住区センター

TEL03-3852-1434
休館日：3日・6日・13日・
14日・20日・23日・
27日

◆悠々館◆ジャズメロディコンサート
11月25日(金) 14:00～ サックスブ
レイヤーの宮浦清さんが出演します。
◆児童館◆笑っちゃおうお笑いライブ
11月19日(土) 14:00～ 幼児は保護
者と参加。みんなで思いっきり笑おう！

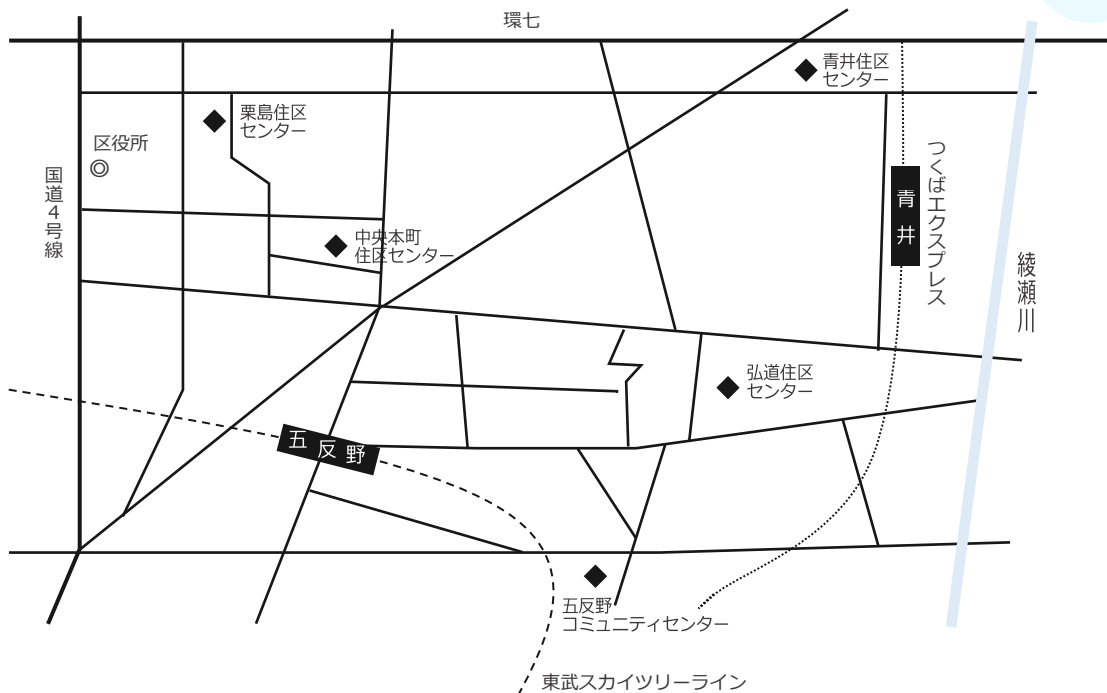


五反野コミュニティセンター

TEL03-3886-2643
休館日：3日・6日・13日・
20日・23日・27日・
28日

◆悠々館◆男の料理教室
11月24日(木) 9:00～13:00 対象は
60歳以上の方。詳しくは問合せ下さい。
◆児童館◆紙バンド工作
11月9日(水) 14:00～ 対象は小学生。
素敵なかごを作ってみよう。

住区センター
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。



青井住区センター

TEL03-3852-3750
休館日：3日・6日・13日・
20日・21日・23日・
27日

◆悠々館◆青井住区まつり
11月6日(日) 9:30～ 作品展示や模
擬店など楽しいイベント多数開催。
◆児童館◆あおい住区まつり
11月6日(日) 9:30～ ゲームやくじ
引き、工作、お化け屋敷、模擬店など。



弘道住区センター

TEL03-3840-9354
休館日：3日・6日・13日・
14日・20日・23日・
27日

◆悠々館◆手芸教室(事前申込受付中)
11月10日(木) 13:00～ 材料費1,000
円。西の干支押絵を作りませんか？
◆児童館◆交通安全教室
11月16日(水) 14:00～ 対象は小学
生。日常に隠れる危険から身を守ろう。



栗島住区センター

TEL03-3848-3471
休館日：3日・6日・13日・
21日・23日・27日

◆悠々館◆栗島住区まつり
11月20日(日) 10:00～ 作品展示や
楽しいイベントが目白押しです。
◆児童館◆くりしま住区まつり
11月20日(日) 10:00～ 模擬店やゲ
ームなど楽しいこといっぱいです。

知的書評合戦 ビブリオバトル

9月4日(日)開催
ビブリオバトル



集う歴戦の猛者たち

この日のバトルは7人と、観戦の
方が1人の計8名で開催しました。
特にこの日は、これまでに色々なビ
ブリオバトルに参加したことがあるベ
テランさんたちが集まっていました。
全体を通して感じたことは皆さんと
ても話が上手い。自分の紹介する本
のポイントや、自分が買うに至った
経緯などを、面白くまとめて話して
くれるので、どの本も読みたくなっ
てしまい、チャンプ本を選ぶのに苦労し
ました。



そんな激戦の中を勝ち抜いたの
は、ーさんの『ヒト 異端のサルの一
億年』でした。日本人の祖先はどこ



からやってきて、どこに行こうとして
いるのか、突然変異の毛のない子供
は、親猿に可愛いと感ぜられたの
か？などなど、面白い切り口で熱く
語るーさんの話に引き込まれ、参加
者一同は興味津々。納得のチャンプ
本でした。

口下手でも大丈夫！

さて、この紹介だと、ビブリオバ
トルは話が上手じゃないといけないん
だ：と、思ってしまう人がいるかも
しれませんが、そんなことはありません

せん。本は好きだけれど、人前で話
すのはちょっと：という方、大勢い
るかと思いますが。この記事を書いてい
る私もその1人です。5分間の本の
紹介タイムで、半分以上時間を余
らせてしまい焦ることもしばしば。
実はこの日も最後の1分ほど、話す
内容を失って、しどろもどろになっ
てしまいました。ところが、意外にも
自分の選んだ本にも票を入れてく
れる方がいました。ビブリオバトル
は、話が上手な人に票をいれるので
はありません。自分が一番読んでみ
たいなど思った本に票を入れるルー
ルです。意外と「今日の紹介は失敗
だったな」と落ち込んだ日の方が多
く票が入ったりするのもビブリオバ
トルの面白いところ。
まずはチャレンジあるのみ！少し
でも興味を持った方は、ぜひお気軽
にご参加ください。(竹原)



11月のビブリオバトル開催日程

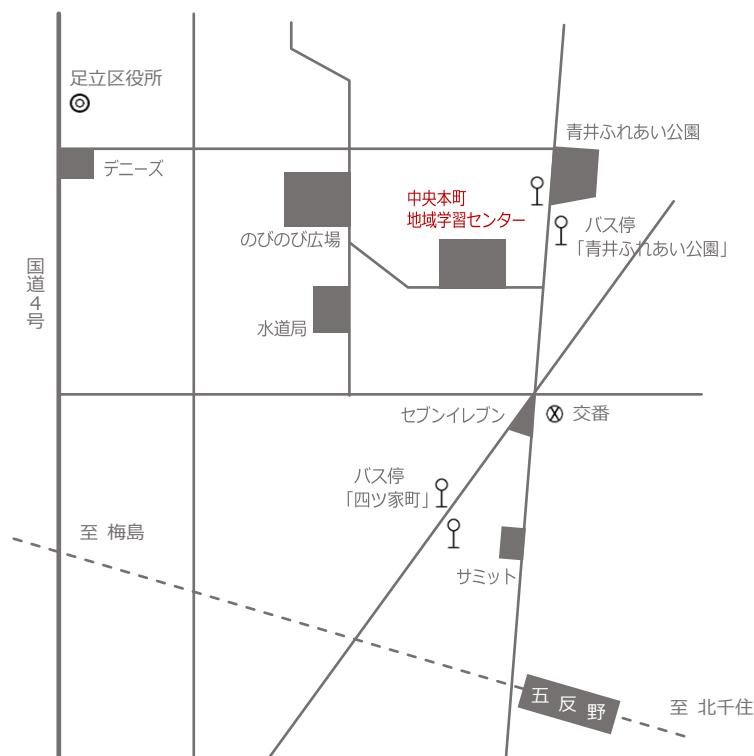
◆やよい図書館	13日	13:30～ 19日 15:00～
◆梅田図書館	23日	16:00～ 5日 15:00～
◆舎人図書館	5日	14:45～ 13日 13:00～
◆鹿浜図書館	26日	14:00～
◆竹の塚図書館	16日	13:30～ 23日 13:30～

今月の表紙

ちゅお&にやよいの 野菜畑「シイタケ」

今や世界共通語の「shiitake」。身が締まってうまみのある
春と、深く香りのよい秋にそれぞ
れ旬を迎えます。

キノコ類には、人間の免疫力を
活性化させる成分が含まれ、健
康生活を支えています。生シイタ
ケに含まれているエルゴステロール
は、紫外線にあたると、骨の形成
に欠かせないビタミンDに変化。
カルシウムと一緒に摂ると、骨粗
そう症の予防・改善に有効なのだ
そう。生シイタケでも干しシイタ
ケでも、食べる1〜2時間前に日
の下に干すだけで、その効果が得
られるようです。うまみ成分のグ
アニル酸は、加熱すると増加し、
うまみと香りがぐんと上がりま
す。煮物や天ぷら、蒸し物など
暖かい料理におすすめです。



◆東武スカイツリーライン五反野駅より徒歩約10分◆足立区コミュニティバス「はるかぜ」バス停〔青井ふれあい公園〕下車2分◆東武バスバス停〔四ツ家町〕下車5分



《お知らせ》

日頃より、当館をご利用いただき誠にありがとうございます。11月11日（金）～13日（日）は当館のふれあいまつり準備・開催日となります。このため、期間中は下記内容の運営が異なりますのであらかじめご了承ください。

【体育館個人利用】11月13日（日）の個人利用はございません。

【トレーニングルーム】11月12日（土）・13日（日）10:00～12:00の時間帯はトレーニングルーム体験のため、通常の利用はできません。

【駐車場】11月11日（金）～13日（日）は終日利用できません。

「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



中央本町地域学習センター・やよい図書館 「おあしす」11月号（毎月1日発行）

発行所／中央本町地域学習センター・やよい図書館

発行所／〒121-0011 東京都足立区中央本町 3-15-1

中央本町地域学習センター TEL03-3852-1431 やよい図書館 TEL03-3852-1433

mail chuolcc-ys@zc.wakwak.com

足立区 中央本町

検索

責任／ヤオキン商事株式会社

「ヤオキン商事は、生涯学習を通し、お客様に心のごもったサービスを提供します」

Blog



Facebook



Twitter



LINE

