

やよい

11

2016
月

お家で
簡単にできる
健康トレーニング

あおのすけ
新しい
トモダチ
増えたよ♪



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TOP10

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

はつらつ体操



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

マリンパでクリスマス演奏会と
あとぞび 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)

カフェテラス絵描きで
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)
13:00~14:00
対象：小学生 (保護者同伴可)
定員：15名
料金：800円

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

わいわいエアロビクス
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

ひとりでやってみよう！
「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(木)日・6(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、ドッヂ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
※小学2年生以下は保護者同伴
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ろう」



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
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)
14:00~15:00
料金：無料

IT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たなの悩み・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ぎ方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

絵本リラックス！
あうちえほんの楽しみ方



のぐ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



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。

応募された作品は、足立区長賞、日本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月初旬にギャラクシティで展示されるそうです。

10月1日(土)に開催を予定している「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っしゃったことでしょう。小ロ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月初旬にギャラクシティで展示されるそうです。

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 あそぼ」(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運動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ヶ月~2歳未満の子どもと母親 B) 3~10ヶ月の子どもと母親
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) 10:00~11:00
初級編) 11:20~12:20
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

ストレッチトリズム体操 (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

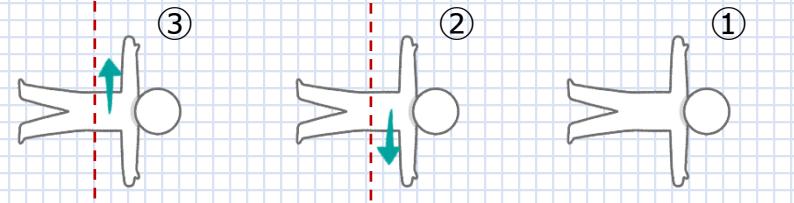
11月26日(土)から募集開始

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

問合せ: TEL 03-3852-1431



申込方法: 窓口・電話・インターネット (一部除く)



肩甲骨あたりを使つ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。

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。

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。

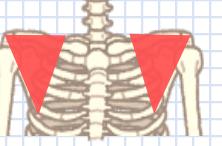
④大腰筋を鍛えよう

お家で簡単 健康トレーニング



いくつになつても歩ける膝

【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。

膝は普段の生活をおくるだけで、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。負担を掛けばそれだけ摩耗していく、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ます。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】「いくつになつても歩けるヒザ」をつくる本 佐藤友宏
著 青春出版社 やよい図書館所蔵

歩ける「」との大切さ

「歩くこと」は、人間にとつて基本的な運動。私たちが健康的な生活を送るために多く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。慣れたら1時間くらい歩けるようですね。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日間をやり抜けば、立派な継続者です。

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。

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。



イメージを覆す ダンスサークル

思わず動き出す身体

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たり、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チどころまで背筋を伸ばしてしまいそうですね。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。

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あります。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。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、「飲みの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?



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

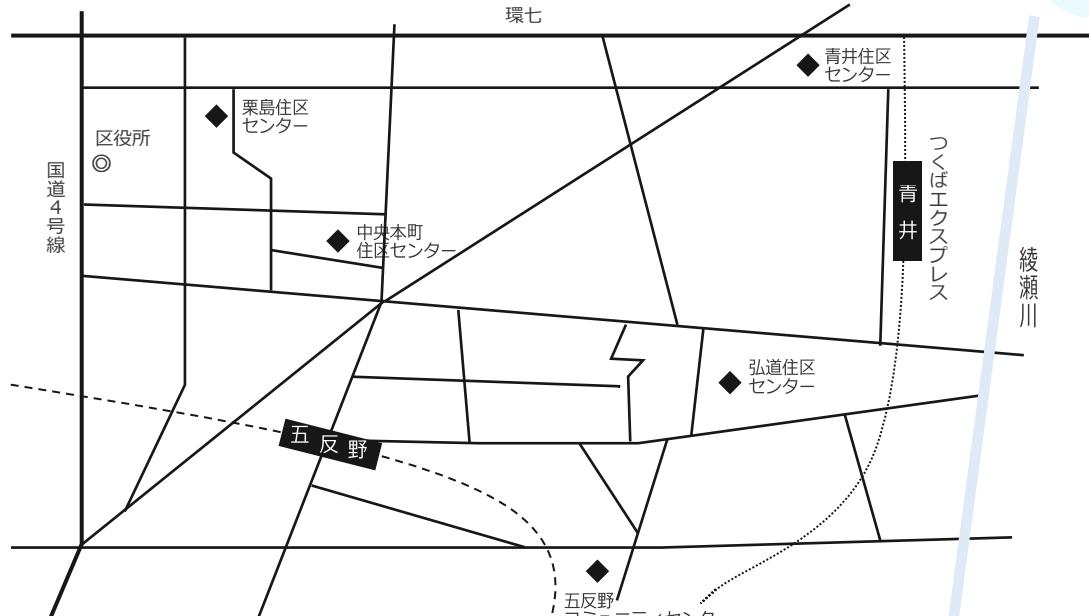


五反野コミュニティセンター
TEL03-3886-2643
休館日：3日・6日・13日・
20日・23日・27日・
28日

◆悠々館◆ジャズメロディコンサート
11月 25日（金）14:00～ サックスブ
レイバ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！



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



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



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◆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。

◆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。酉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。

今や世界共通語の「sauté
ke」。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
しき症の予防・改善に有効なだ
けでも、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
ルコシル酸は、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
暖かい料理におススメです。

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。

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「sauté
ke」。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
しき症の予防・改善に有効なだ
けでも、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
ルコシル酸は、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
暖かい料理におススメです。

矢♦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



そんな激戦の中を勝ち抜いたのは、一さんの『ヒト異端のサルの1億年』でした。日本人の祖先はどうしました。

経緯などを、面白くまとめて話してくれるの、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。

ブリオバトルに参加し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、どの本も読みたくなってしまいました。

集う歴戦の猛者たち

この日のバトラーは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、これまで色々なビブリオバトルに参加したことは皆さんと全体を通して感じたことは皆さんとテランさんたちが集まっていました。



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ませんが、そんなことはあります。語る一さんの話に引き込まれ、参加本でした。

からやってきて、どこに行こうとしているのか、突然変異のものない子供は、親猿に可愛いと感じられたのか？などなど、面白い切り口で熱く語る一さんの話に引き込まれ、参加本でした。

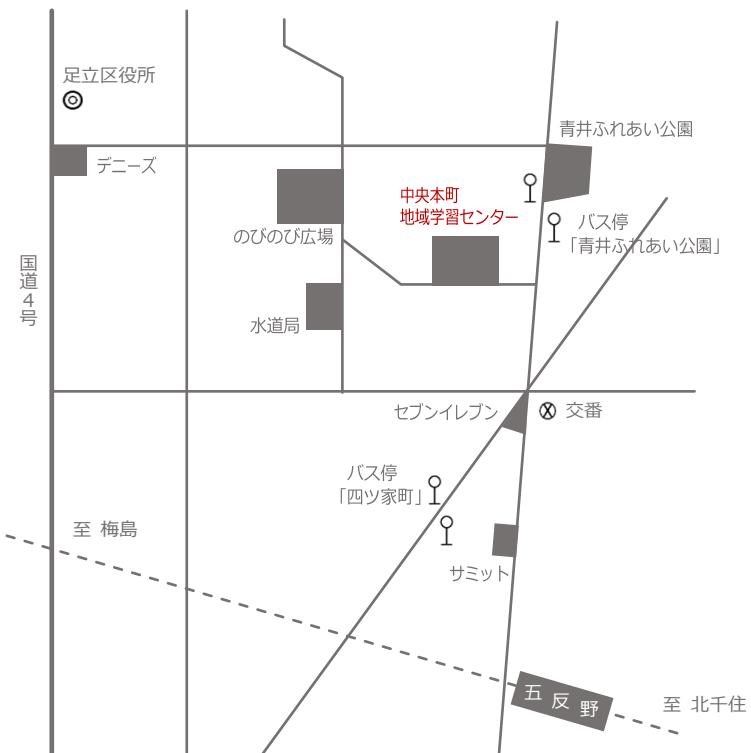
まずはチャレンジあるのみ！少しでも興味を持った方は、ぜひお気軽にトロの面白いところ。

ただな」と落ち込んだ日の方が多いたいと思った本に票を入れるルルです。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は、話が上手な人に票を入れるのであります。自分が一番読んでみる方がいました。ビブリオバトルは失敗しました。ところが、意外にも自分の選んだ本にも票を入れてくれました。その後もどるになってしまいました。



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～	◆舍人図書館	5日 14:45～ 13日 13:00～	◆竹の塚図書館	16日 13:30～ 23日 13:30～
◆梅田図書館	23日 16:00～	◆鹿浜図書館	26日 14:00～		



◆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ーバス「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」
ピューティフル・ウ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／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 chuoicc-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、生涯学習を通じ、お客様に心のこもったサービスを提供します」

Blog



Facebook



Twitter



LINE

