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。

中央本町住区センター

TEL03-3852-1434
休館日：3・10・11・17・24

◆悠々館◆
「赤十字減災セミナー」
災害から命を守る、知識と実技を学びましょう。
6/14（木）
午後１時 30 分～

◆児童館◆
「ドッチボール大会」
みんなで楽しくドッチボールで遊ぼう♪
6/13（水）
午後２時３０分～
対象：小学生

五反野コミュニティセンター

TEL03-3886-2643
休館日：3・10・17・24・26

◆悠々館◆
「足立区浴場組合主催 演芸鑑賞会」
皆で楽しみましょう♪詳細は悠々館まで。
6/26（火）
午後０時 30 分～

◆児童館◆
「一輪車教室」
一輪車の乗り方をマスターしよう！詳細は主催館まで。
6/19 (火) 21 (木)午後３時 30 分～５時
6/20（水）午後２時～4 時
対象：小学生
※スカート、サンダルは不可

青井住区センター

TEL03-3852-3750
休館日：3・10・17・18・24

◆悠々館◆
「優雅に太極拳」
無理なく、楽しく、ゆっくりとした動きで腹式呼吸を試してみませんか？
6/20（水）
午後１時 30 分～

◆児童館◆
「作ってあそぼう！」
紙コップと磁石で工作をします。
6/27（水）～29（金）
午後２時～5 時
対象：小学生

弘道住区センター

TEL03-3840-9354
休館日：3・10・11・17・24

◆悠々館◆
「うたごえ住区ぼっくす」
みんなで歌って楽しみましょう。
6/9・23（土）
午後１時 30 分～3 時
定員：50 人

◆児童館◆
「ミニ運動会」
楽しい運動会。皆で競争しよう！
6/13（水）
午後３時～4 時
対象：小学生
定員：６０名

栗島住区センター

TEL03-3848-3471
休館日：3・10・17・18・24

今月の表紙

新陳代謝を活発にし、持続的な健康を

身近な食材として私達の生活に馴染みのあるショウガ（生姜）。日本では、薬味や味付け等の食材として使われることが多いショウガですが、海外ではハーブや薬のように使われることがあり、世界的に薬効の高い植物として知られています。ショウガを食べると、爽やかな辛みを味わうことができ、身体を芯から温めてくれます。これは「ジンロゲン」と「ショウガオール」という成分によるもので、どちらも血行をよくし、身体をぽかぽかと温め、風邪のひき始めや冷え症、生理痛に有効と言われています。身体を温めてくれる効果は、新陳代謝を活発にするため、ダイエットに利用されることもあります。是非とも季節問わず継続的に食べたい食材ですね。

※表紙の野菜アートは職員が作成し、撮影後はおいしくいただいております。

『おはじきサッカー』ニュース News

日本おはじきサッカー協会に籍をおく全国の強者たちが腕を競う「全日本選手権」。
前回覇者のセドリック選手を破る新王者は果たして誕生なるか!?この機会をお見逃しなく！

セドリック・ガルニエ
Cedric Garnier
①1 位
②江東区
③ブラジル代表

日本ナンバーワンを決する国内最高峰の戦いに刮目せよ！

Kenzo Koi
①2 位
②横浜市
③アトレティコ マドリード

Takafumi Kido
①3 位
②横浜市
③ベルギー代表

Eiko Yoneda
①12 位
②横浜市
③Arrow2.0

出場選手（一部）プロフィール
①国内ランキング
②ホームタウン
③使用している おはじきフィギュア

もうひとつの負けられない戦い ～挑戦者、求む！～
チャレンジトーナメント

あなたもおはじきサッカーの選手としてデビューできるのが「チャレンジトーナメント」。こちらは始めたばかりの初心者の方でも気軽に参加できる大会です。全日本選手権の合間に開催されます。

はじいてみよう！
体験コーナーも同時開催

会場ではどなたでも気軽に触って弾けるブースが出ています。「おはじきサッカーってなに？」「楽しそう！」と思ったらぜひこちらへ。きっと触ってみたくなりますよ！

日本おはじきサッカー協会公式大会
全日本選手権

6/10（日）

時間 午前 10 時～正午
午後 3 時～6 時
料金 1,000 円（観覧は無料）
対象 競技歴 1 ヶ月以上の方

チャレンジトーナメント
時間 午後 1 時～3 時
料金 無料
対象 おはじきサッカー入門講習会を受講済みの方
会場 ギャラクシティ（足立区栗原 1-3-1）

5/26（土）より
新田地域学習センターにて申込み受付中
電話 03-3912-3931

©2018NOSK