



中央本町住区センター
Tel: 03-3852-1434
休館日: 1・8・9・15
16・22・29



五反野コミュニティセンター
Tel: 03-3886-2643
休館日: 1・8・15・16
22・23・29

◆悠々館◆
「ウクレレコンサート」
優しいウクレレの音楽で癒されましょう。
7/28 (土)
午後 1 時 30 分～

◆児童館◆
「こども縁日」
夏の思い出に、楽しく縁日で遊びましょう。
7/13 (金)
午後 4 時～5 時 30 分
※未就学児は保護者同伴

◆悠々館◆
「ゲームと夏野菜カレーを食べよう」
楽しいゲームと夏野菜カレーで夏バテを解消しましょう！
7/26 (木)
午前 10 時～

◆児童館◆
「ふれあいコンサート」
弘道小学校吹奏楽部の皆さんの演奏です。ぜひお聞きください。
7/14 (土)
午後 2 時～3 時
受付: 1 時 45 分～
※未就学児は保護者同伴



青井住区センター
Tel: 03-3852-3750
休館日: 1・8・15・16
22・23・29



弘道住区センター
Tel: 03-3840-9354
休館日: 1・8・9・15・
16・22・29

◆悠々館◆
「ボサノバコンサート」
ボサノバから懐かしい日本の音楽やファンクミュージックをお楽しみください。
7/12 (木)
午後 1 時 30 分～

◆児童館◆
「こども祭り」
みんなで夏祭りを楽しもう♪
7/20 (金)
午後 3 時～4 時 30 分
受付: 3 時～4 時

◆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。
7/28 (土)
午後 1 時 30 分～

◆児童館◆
「サマーフェスティバル」
かき氷やスイカわり、ゲームで遊びましょう！
7/15 (日)
午後 1 時～



栗島住区センター
Tel: 03-3848-3471
休館日: 1・8・9・15・
16・22・29

◆悠々館◆
「音楽の力で健康パワーアップ」
音楽で夏バテを吹き飛ばしましょう！
7/26 (木)
午後 1 時 30 分～3 時
申込: 7/2 (月)～14 (土)
定員: 40 人

◆児童館◆
「スクラップ工作」
日によってつくるものが変わります。
詳細は主催館まで。
7/23 (月)～31 (火) (7/28・29 除く)
午後 2 時～5 時 30 分
受付: 午後 2 時～4 時
申込: 7/9 (月)～
定員: 各 12 人

国内産では青森、香川、岩手産
が流通しており、特においしい時
期は5月から7月までと言われ
ています。

りょうが(生姜)と合わせると香
りが弱くなりますが、効能はアッ
プするので、疲れが溜まっている時
に、特にお勧めです。

にんにく(大蒜)は、古代より強
壯作用をもつ薬用植物として重
宝されてきました。そのにんにくに含まれる注目す
べき成分は、アリシンという栄養
成分です。アリシンは、体内でビ
タミンB1と結合すると、スタミナ
回復に効果を發揮し、疲労回復
効果を高めます。また、抗がん
作用や血栓予防、脂肪分解促
進、抗菌さらに、老化防止、血
液サラサラ効果などの効能があ
ります。

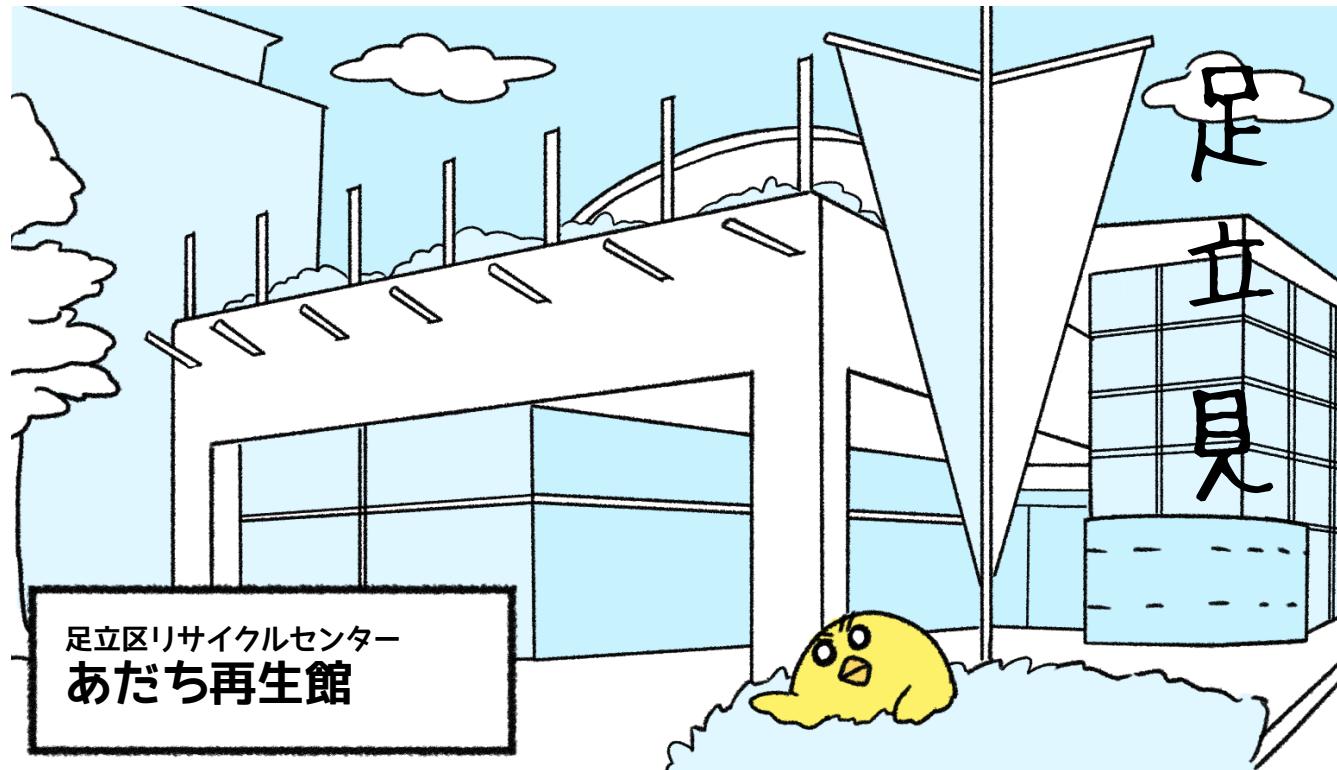
※表紙の野菜アートは職員が作成し、撮影後はおいしくいただいております。

今月の表紙

夏場は
にんにくで疲労回復を

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。



足立区リサイクルセンター あだち再生館 〒120-0011 東京都足立区中央本町 2 丁目 9-1 TEL: 03-3880-9800

※不用品の受入れは、足立区内在住・在学・在勤の方(18歳未満は保護者同伴)が対象となります。