

REST

2023
8 月号



講座情報

関連ページ 2・3

ちょいスポ “ちょい”足してココロ豊かに

今月は 王 一伊 さん (7さい) の作品
2階窓口まで賞品を取りにきてね

【レストの表紙絵を募集しています】

本紙では、主に就学前～小・中学生の子どもから毎号表紙にのせるすてきな絵を募集しています。

—応募方法—

佐野センターの窓口で応募用紙を受け取り、かいた絵に色をぬって、窓口においてあるポストに入れてください。
応募した絵はもれなく佐野センター内に掲示されます。表紙絵の当選者には賞品をさしあげます。



図書館でちょこっと親子ストレッチ体験
令和4年10月開催

“ちよい”**足し**でココロ豊かに。

ちよいスポ

手ぶらでも

初心者でも

親子でも



読書も、運動も親子のコミュニケーションも

子育てや仕事に追われて自分の時間がなかなかとれないでいるパパとママへ。佐野センターでは図書館で本を借りたついでに「ちょこっと」ストレッチやエクササイズを体験できる10のプログラムをご用意しました。

Reading Stretch Fitness Pilates

SPORTS & CULTURE ちよいスポ 📖読書→運動🏃

読書に親しむ人に運動・スポーツを「ちょっと体験していただく」プログラム。図書館で本を借りたついでに親子で体を動かしましょう。

PROGRAM NO. 1

図書館でちょこっと親子ストレッチ体験

日程 8/2・30・10/4・11/1
水曜日開催
時間 午前11時10分～正午
対象 2ヶ月～2歳のお子さんと保護者
会場 佐野図書館じゅうたんコーナー
料金 無料 定員 3組
当日受付 当日直接会場にお越しください。先着順。

PROGRAM NO. 2
250円OFFクーポン進呈 ※1

赤ちゃんおはなし会「はぐ」&親子でストレッチ体験

日程 8/9・9/13・10/11・11/8
水曜日開催
時間 午前11時～11時45分
対象 乳幼児と保護者
会場 佐野センター2階 教養室
料金 無料 定員 6組
当日受付 当日直接会場にお越しください。先着順。

PROGRAM NO. 3

親子で楽しむストレッチ&ピラティス

日程 8/18・9/8・10/13・11/10・12/8
金曜日開催
時間 午前10時30分～11時30分
対象 2ヶ月～2歳のお子さんと保護者
会場 佐野センター2階 教養室
料金 1回650円 定員 8組
事前受付 開催日前月26日から佐野センター2階(窓口・電話)にて受付。

PROGRAM NO. 4

図書館でちょこっと親子フィットネス体験

日程 8/16・9/20・10/18・11/15・12/6
水曜日開催
時間 午前11時10分～正午
対象 2ヶ月～2歳未満のお子さんと保護者
会場 佐野図書館じゅうたんコーナー
料金 無料 定員 3組
当日受付 当日直接会場にお越しください。先着順。

PROGRAM NO. 5
250円OFFクーポン進呈 ※2

ふれあいおはなし会「はぐSP」&親子でフィットネス体験

日程 8/20・10/15・12/17
日曜日開催
時間 午前11時～11時45分
対象 乳幼児と保護者
会場 佐野センター2階 教養室
(10/15はピロティ)
料金 無料 定員 6組
当日受付 当日直接会場にお越しください。先着順。

PROGRAM NO. 6

産後ママのためのタッチケア&フィットネス

日程 月曜日開催・3日制
窓口にお問合わせください。
時間 午前10時～11時
対象 2ヶ月～2歳未満のお子さんと母親
会場 佐野センター2階 教養室
料金 1950円 定員 10組
事前受付 開催日前月26日から佐野センター2階(窓口・電話)にて受付。

PROGRAM NO. 7

パパと一緒におはなし会&親子でストレッチ体験

日程 9/17 日曜日開催
時間 午前11時～11時45分
対象 乳幼児と保護者
会場 佐野センター2階 教養室
料金 無料 定員 6組
当日受付 当日直接会場にお越しください。先着順。

PROGRAM NO. 8

筋力アップメンズ体幹トレーニング

日程 10/8 日曜日開催
時間 午後1時30分～2時45分
対象 16歳以上の男性
会場 佐野センター2階 レクホール
料金 700円 定員 12人
事前受付 8月26日から佐野センター2階(窓口・電話)にて受付。

PROGRAM NO. 9

おはなし会&英語リトミック体験

日程 9/6 水曜日開催
時間 午前11時～11時45分
対象 乳幼児と保護者
会場 佐野センター2階 レクホール
料金 無料 定員 6組
当日受付 当日直接会場にお越しください。先着順。

PROGRAM NO. 10

音に合わせて英語リトミック体操

日程 9/29・10/6・20 3日制・金曜日開催
時間 ①午前10時～10時45分 ②午前11時15分～正午
対象 ①1歳と保護者 ②2～3歳と保護者
会場 佐野センター2階 レクホール
料金 2400円 定員 各8組
事前受付 8月26日から佐野センター2階(窓口・電話)にて受付。

【お問い合わせ・お申込み】

佐野図書館

TEL:03-3628-3275
FAX:03-5682-6981
※FAXはお問合わせのみ

佐野地域学習センター

TEL:03-3628-3273
FAX:03-5682-6981
Email: sano@grandio.co.jp
※FAX/mailはお問合わせのみ

ADACHI CITY
施設運営事業者:(株)グランディオサービス



事前申込の講座案内

4～5 ページに掲載の講座は
7/26 (水) 午前 9 時より受付開始
 (一部を除く)

受付初日の午前 9 時～午後 1 時は
 佐野地域学習センター窓口、
 電話 03-3628-3273 で受付します。
 インターネットでの受付は
 7/26 (水) の午後 1 時からです。

各講座のアイコンについて

知ると分かる。すると変わる。

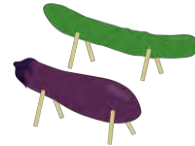


SDGs MODEL ADACHI

SDGs=国連サミットで採択された、地球規模の課題を解決するための世界共通の17のゴールです。各講座は私たちに、地球にとって、どんな意味を持っているのかを表しています。

身体と頭のやさしい体操 ハンドメイドサロン

……8月はお休みです



子ども 親子向け



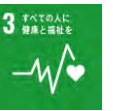
ブルトウス付き アンプとスピーカーを作ろう



自分の手で組み立てる世界でひとつだけのオリジナルスピーカー。完成後はすぐに音楽を流すことができます。

日時: **8/11 (金・祝)**
午後 2 時～4 時
 料金: 無料
 定員: 10 人
 対象: 小学 5 年生～18 歳の方

親子で楽しむ ストレッチ & ピラティス



リニューアル
 しました

ヨガストレッチとピラティスの要素を取り入れ、赤ちゃんとふれあひながら美しい身体作りを目指します。

日時: **8/18 (金)**
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
 料金: 650 円
 定員: 8 組
 対象: 2 カ月～2 歳の子どもと保護者

一般 シニア向け



指でこしこしパステルアート



初級・中級が
 できました

パステルを指につけ、型を用いて描きます。同じ見本でも配置や色、指圧で個性的な作品ができあがります。

日時: **初級 8/15 (火) 午後 1 時～3 時**
中級 9/5 (火) 午後 1 時～3 時 30 分
 料金: 初級 800 円 中級 1,000 円
 定員: 初級 10 人 中級 6 人
 対象: 16 歳以上の方

女性のためのヨガ (7 日制)



女性限定。夜のヨガ教室です。時間帯別に 2 コースを用意していますのでご都合にあわせてご参加ください。

日時: **9/5～12/5 第 1・3 (火)**
A 午後 5 時 30 分～6 時 30 分
B 午後 7 時～8 時
 料金: 3,920 円 定員: 各 8 人
 対象: 16 歳以上の女性

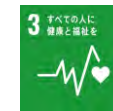
夏休み子どもバスボム作り



自分で好きな香りを選んでバスボムを作りましょう。3 種類のバスボムを作ります。

日時: **8/19 (土)**
午後 1 時 30 分～3 時
 料金: 700 円
 定員: 16 人
 対象: 5 歳～小学生
 (就学前の子どもは保護者同伴)

産後ママのための タッチケア & フィットネス(3 日制)



3 回シリーズに
 なりました

女性のお悩みである産後の体力の低下や体形の崩れを解消する効果的なエクササイズをおこないます。

日時: **8/21～9/4 毎週(月)**
午前 10 時～11 時
 料金: 1,950 円
 定員: 10 組
 対象: 2 カ月～2 歳未満の子どもと母親

うさの塾 想像力・表現力をはぐくむ絵画教室



年齢別のクラスに合わせて水彩画を描きます。絵の具が初めてでも大丈夫です。

日時: **8/27 (日)**
A 午後 1 時～1 時 40 分
B 午後 2 時 10 分～3 時 10 分
 料金: 500 円
 定員: 各 12 人
 対象: A 3 歳～就学前の子ども
 B 小学 1～4 年生

心も身体も健やかに！ 姿勢改善体幹ストレッチ(2 日制)



凝り固まった筋肉をゆっくり丁寧にストレッチすることで歪みを改善。疲れにくい身体を作っていきます。

日時: **9/7 (木)・21 (木)**
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
 料金: 1,000 円
 定員: 16 人
 対象: 16 歳以上の女性

誰でも手軽に楽しめる スポーツウェルネス吹き矢(2 日制)



的をめがけて矢を放ち得点を競うゲームです。技術上達にくわえ、腹式呼吸で健康維持・増進をはかります。

日時: **9/7 (木)・21 (木)**
午後 3 時 30 分～5 時
 料金: 1,100 円
 定員: 12 人
 対象: 16 歳以上の方
 (現在、道具の貸出はおこなっておりません)

A 有酸素運動 B 筋トレ はつらつ教室



初めての方は 8/15 (火) より、2 回目以降の方は 8/26 (土) より受付開始です。

日時: **A 9/13 (水)・B 27 (水)**
午前 10 時～11 時 30 分
 料金: 無料 定員: 各 25 人
 対象: 足立区内在住の 65 歳以上で要介護・要支援の認定を受けていない方

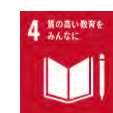
うさの塾 漫画ペンで描くイラスト講座



プロの漫画家さんたちも使っているインクをつけて描く G ペンに挑戦！線を引くところから練習します。

日時: **8/27 (日)**
午後 3 時 40 分～4 時 40 分
 料金: 500 円
 定員: 12 人
 対象: 小学 4 年生～中学生

うさの塾 外国映画で学ぶアテレコ(13 日制)



現役声優から楽しく学べる講座です。良い声の出し方を知り自信をもって人前で声を出してみましょう。

日時: **9/3・10、10/1・22**
11/5・19、12/3・24、1/7・21
2/4、3/3・17 いずれも(日)
午前 10 時 30 分～午後 0 時 30 分
 料金: 1,000 円 定員: 12 人
 対象: 小・中学生
 (小学 1・2 年生は初回のみ保護者同伴)

子どもの能力を引き出す パルシューレ(5 日制)



ドイツ生まれの運動能力向上を目的とした遊びを科学したボール運動です。カゴ入れ、的あて、対戦遊び等。

日時: **9/4・25、10/2・16・23**
いずれも(月)
A 午後 3 時 30 分～4 時 20 分
B 午後 4 時 30 分～5 時 20 分
 料金: 2,450 円 定員: 各 10 人
 対象: A 4 歳～就学前の子ども
 B 小学 1～3 年生

7月より

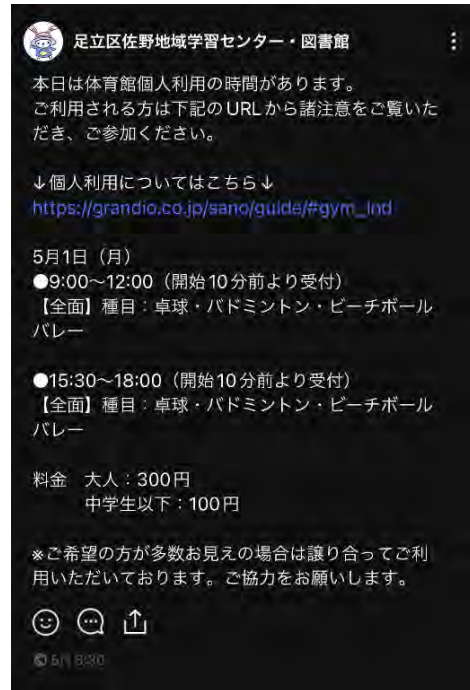


佐野センターのLINEで
当日の体育館の個人利用が
確認できるようになりました

確認の方法 HOW TO



佐野センターLINEのプロフィール画面から「投稿」をタップして確認



このような画面でお手元にスマートフォンにVOOM（投稿）が配信されます

体育館ユーザー必見！

これまで「今日、体育館の個人利用はできますか？」とお問い合わせをいただくことが多数ありました。そこでLINEでのVOOM（投稿）配信を開始することにしました。これにより8日前までに予約がなく個人利用となった日時は、佐野地域学習センターの公式LINEから当日の朝にVOOM（投稿）されます。ぜひご活用ください。

この機会にぜひ登録をお願いします
友だち登録はコチラから

「佐野センター公式LINE」QRコード



個人利用の種目について- 佐野体育館-

- 半面の空きがある日
…卓球とバドミントンのいずれかがプレーできます。安全上、このうち1種目のみとなります。種目は卓球、バドミントンで交互に設定されます。
- 全面の空きがある日
…卓球、バドミントン、ビーチボールバレーの3種目がプレーできます。

当日気軽に立ち寄れる

サロン

地域の趣味仲間が集うひととき。毎月、定期的に開催しています。

スマホの画像で遊んでみよう



NEW

第1・3
火

写真に日付やテキストを入れたり、加工して楽しもう。※らくらくホンやガラケーは不可。スマホ各自持参。

日時：8/1（火）・15（火）
午前10時～11時30分
料金：無料
定員：各5人
対象：おおむね60歳以上の方

ボードゲームサロン

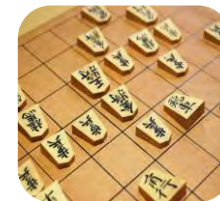


第1・2
火
第3・4
木

一番強いのは誰だ！？大人もこどももボードゲームで楽しく遊ぼう。開催時間内であれば入退室自由。

日時：8/1（火）・8（火）
17（木）・24（木）
午後3時～4時
料金：無料
定員：各8人程度
対象：どなたでも

囲碁・将棋ひろば



第1・2
日

囲碁・将棋に興味のある方から初級者～対局を求める方まで、運営ボランティアさんが手合わせします。

日時：8/6（日）・13（日）
午前9時～正午
料金：無料
定員：各10人
対象：小学生以上の方

おはじきサッカー



第1・4
日

テーブル上でおこなう対人スポーツです。ルールや基礎技術を覚えて指ではじいて相手ゴールを目指そう。

日時：8/6（日）・27（日）
午後1時30分～3時
料金：無料
定員：各8人
対象：どなたでも

健康イキキ ボイストレーニング



第2
木

健康や美容に効果のあるボイスレッスンは、声と表情が明るくなり、アンチエイジングをはかります。

日時：8/10（木）
午後1時～1時50分
料金：500円
定員：20人
対象：16歳以上の方

おもちゃの病院



第3
金

運営ボランティア「あだちトイ・ドクターズ」が参加者から持ち込まれた玩具を修理します。

日時：8/18（金）
午後1時～4時
料金：無料（材料費がかかる場合あり）
定員：特になし
対象：どなたでも

子ども折り紙ひろば



第3
日

毎月季節に合わせた作品を用意しています。動物やお花など好きなものを自由に折ることもできます。

日時：8/20（日）
午後1時30分～3時30分
料金：無料
定員：10人
対象：小学生以下の方
（就学前の子どもは保護者同伴）

写真サロン



第4
土

カメラや写真好きの方が集まり作品の観賞会を中心に、撮影のコツなどを相談するサロンです。

日時：8/26（土）
午前10時～正午
料金：100円
定員：10人
対象：16歳以上の方

わが家の本棚

佐野図書館



今年もちょい●●はじめました

ちょい●●とは、日常生活の中にちょっと「運動・スポーツ」や「文化・芸術」「読書」を取り入れて心豊かな生活を過ごしていただくとうちの学習センター・図書館で実施している取り組みです。



前回の「錬金術師養成講座」の様子

錬金術師養成講座



親子向けの魔法(科学の仕組みを利用した手品)講座です。かんたんに不思議なおこせるよ。

日時: 8/12 (土)
午後 1 時 ~ 2 時 30 分
会場: 2 階学習室
定員: 5 組
対象: 小学生と保護者
申込: 7/25 より佐野図書館にて

魔法の夏休みおはなし会

おぼえた魔法をみんなの前で披露してビックリさせちゃおう!

日時: 8/16 (水)
午後 3 時 15 分 ~ 4 時
会場: 2 階レクホール
定員: 25 人
対象: どなたでも

てのひら文庫

読者がおすすめの本を選んでコーナーをつくる佐野図書館をご利用いただいている皆さまの地域交流拠点です。ご来館の際には読書の参考としてのぞいてみてください。

8 月は職場体験に来ていただいた第十二中学校の生徒さんたちのセレクションです

- 『火花』 又吉直樹 文藝春秋
- 『化け猫レストラン』 松谷みよ子/責任編集 かとうくみこ/絵 童心社
- 『とっておきの名探偵』 杉山亮 偕成社
- 『仕事に使える YouTube 動画術』 家子史穂、千崎達也 翔泳社



佐野図書館を利用する読者が選んだ10冊ぜひ手に取ってみて!

8月のイベント

お申込み・お問い合わせ

TEL03-3628-3275
イベントは特に記載のないものについてはすべて当日受付です。

佐野図書館休館日
8/14 (月)・31 (木)



佐野センターマスコットキャラクター「赤ちゃん」

佐野センターの魅力伝える広報部長として館内やミニコミ紙「REST」に登場しています。センターにきた時はほくをさがしてみようね♪

図書館でちょこっと親子●●体験



赤ちゃんの声など周りに気兼ねなく利用できる「赤ちゃんタイム」におこなう体験会です。

日時: ストレッチ 8/2 (水)
フィットネス 8/16 (水)
午前 11 時 10 分 ~ 正午
定員: 各 3 組
対象: 乳幼児と保護者

ふれあいおはなし会「はくSP」& 親子でフィットネス体験



夏真っ盛り。涼しいお部屋でおはなし会と、親子でフィットネスをちょこっと体験してみませんか?

日時: 8/20 (日)
午前 11 時 ~ 11 時 45 分
会場: 2 階教養室
定員: 6 組
対象: 乳幼児と保護者

予告編

ちょこっとカルチャー体験



図書館からココロ豊かな生活を始めてみませんか。親子で参加可能な文化・芸術系のプログラムをたぐいま企画中です。

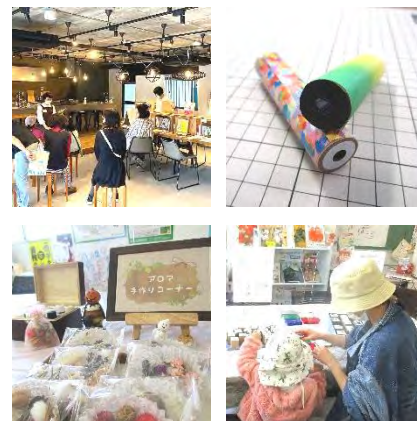
9 月 出張おはなし会 & ミニコンサート

11 月 親子でおはなし会 & ミニ万華鏡工作

図書館ロビーでちょこっとフラワーアレンジメント体験

12 月 出張おはなし会 & アロマ体験

他にも盛りだくさん。詳細は次号以降にて紹介します。



※写真はすべてイメージ

怖いおはなし会



いつもの明るい感じとは一味ちがう背筋がゾッ…と涼しくなる…かもしれないおはなし会です。

日時: 8/2 (水)
午後 3 時 30 分 ~ 4 時
会場: 2 階レクホール
定員: 25 人
対象: 幼児 ~ 小学生

赤ちゃんおはなし会「はく」& 親子でストレッチ体験



読み語りボランティア「ピノッキオ」さんのおはなし会と、親子でストレッチをちょこっと体験。

日時: 8/9 (水)
午前 11 時 ~ 11 時 45 分
会場: 2 階教養室
定員: 6 組
対象: 乳幼児と保護者

うさのさんの クロスワードパズル



さのっこのみんな、夏休みの宿題は進んでいるかな。自由研究のテーマはもう決まったかな。うさのさんの頃は貯金箱を工作するのが、なぜかかとても流行っていたなあ(歳がバレル)。今はどんな宿題が人気なんだろう？

	②		③
	B		
①			C
	④		
	A		
	⑤		

【タテのもんだい】

- ① 板は板でも台所にある板はなんでしょう？ ○○いた。
- ② 写真が色々のっている佐野センター公式○○○○グラムをよろしく。
- ③ 音を鳴らす機械。スピ○○○。5ページにヒントあり♪

【ヨコのもんだい】

- ① ペンを使ってキャラクターやストーリーを描くおしごと。
- ② 英語の問題。「年」と「耳」。両方とも同じ発音です。
- ④ 夏野菜といえば、トマト、きゅうり、それから紫のアレ。
- ⑤ 8月11日は山の日。では山の中で低く切り込んだ場所は？

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

7月号のこたえ

7月号の正解者の中から

(齊藤 好美) さん (3年生) に
賞品をさしあげます。2階までとりにきてね♪

今月号のクイズのこたえがわかった人は

8月15日(火)までにレストのポストに入れてください。

「A. し」「B. ば」「C. ふ」

キリトリ



8月号

クロスワードのこたえ

A	B	C
---	---	---

ふりがな
お名前

年生

ここに記入された個人情報はクイズ以外には使用いたしません

佐野ユーモア川柳

8月号

広告



ちょこっと運動
「ちょいスポ」
詳細は2. 3P

さのユーモア川柳師範
かわやなぎ いっさ
川柳 一茶先生



こしちご
愛猫の五七五

「先生は今年の夏はなんか夏らしいことはしたのかにやー」
「流し・・・」 「そうめんかにやー」 「冷やしたぬぎそば・・・」 「流すものじゃないにやー」 「どうも昔からそうめんが苦手というか、いくら食べても食べた気がしなくてな。途中であきらむし・・・」 「薬味とタレに工夫がないからだにやー」 「うーん、そういう問題でもない気がするが、読者のみなさんにそうめんの美味しい食べ方をご教示たまわりたいぐらいじゃ」 「もひとつおきの食べ方があったら投用紙のすみにも書いてあげてくれにやー」

綾瀬川 避難発令 寝不足に

【朔太郎の友達(五十代)】

この辺は中川とダブルできましたからね。

お世辞だと分かっているも 発奮し

【田中英一(七十代)】

お題「発」

発表会 ぼくよりママが おしやれする

【たくやず(十代)】

記念写真も中央の一番目立つところでポーズを決めて・・・。

川柳一茶賞

食べて寝て 発展ないが 腹はへる

【句句くるん(八十代)】

「うむ、わしも毎朝目覚ましが鳴る前に空腹で目が覚めておる」

発見と 発明があり 新時代

【ハラちゃん(八十代)】

川柳も ChatGPT (文章生成人工知能) で量産・・・。

観光バスで 発車オーライ 秋の旅

【よっちゃん(八十代)】

家の前まで迎えにきてくれると尚いいんですけどね。

屋カラで 発声けいこ 出番待つ

【川柳作家気どり(七十代)】

まさか本番は横浜アリーナとか!?

発電所 髪の毛逆立つ 気のせいかな

【朝一(五十代)】

それじゃ発電所になっちゃいます(笑)

10月号掲載分お題

『指』

※句中に「指」という語句を入れなくてもかまいません。

×切: 8月31日(木)

【投句方法】

専用の投句用紙に必要事項をご記入いただき、佐野・保塚伊興・新田センターに設置してあります応募箱にお入れください。



メール投句用
QRコード

各学習センターで、14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。

アクセス

JR 常磐線 亀有駅北口より

- 東武バス1番乗場
佐野・六ツ木循環「佐野公園」 下車1分
佐野・六ツ木循環「辰沼団地入口」下車3分

- 東武バス4番乗場
八潮駅南口行き「佐野センター前」下車2分

東京メトロ千代田線 綾瀬駅より

- 東武バス6番乗場
八潮駅北口行き(六ツ木都住経由)「辰沼団地入口」下車3分

つくばエクスプレス 八潮駅南口より

- 東武バス3番乗場
亀有駅北口行き「佐野センター前」下車2分



REST レスト 8月号 No.360

佐野地域学習センター・体育館・図書館
地域情報紙

【発行日】2023年7月25日
【編集・発行】佐野地域学習センター
指定管理者
株式会社グランディオサービス
【発行所】〒121-0053 足立区佐野 2-43-5
Tel : 03-3628-3273
Fax : 03-5682-6981
E-mail : sano@grandio.co.jp
佐野図書館
Tel : 03-3628-3275

佐野センタースローガン

ひと・まち・ものをつなぎ、
新しい **学び** と多くの **出会い** を生み
だれもが主役 になれる佐野センター

佐野地域学習センター・図書館

友だち 募集中



LINE でお得な情報をお届けします！

今月の休館日… **8/14 (月)**

利用者懇談会… **8/23 (水)**

図書館休館日… **8/14 (月)・31 (木)**



「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