

コミュニケーション

5
2025



学習センターの講座を受けて
充実した毎日を

初夏のおすすめ講座紹介は2・3ページへ



保塚地域学習センター
キャラクター
ほつちよう



保塚図書館
キャラクター
Dr. ホツカ



センターの講座

について知っていますか？

地域学習センターでは、運動系やカルチャー系など様々な講座を行なっています。今回は、自分を労りたい方や夜しか時間がとれない方、さらには小さいお子様がいらっしゃる方にぜひ知ってほしい講座を紹介いたします。あだち広報に掲載している講座以外にも、多くの講座を行なっているのでぜひご覧ください。

自分のために……

自分のために時間を使いませんか？ 自分のやりたい気持ちを大切にしましょう。

環境・季節の変化で疲れがたまっている方向け
ふんわり香り 自律神経を整える ロールオンアロマ作り

3、4月は環境や季節の変化で、心と身体に負担がかかり不調が出やすい時期です。普段頑張るあなたに、ひと休みできるお守りアロマを作ってみませんか？

新しい場所で、サツと使うことができる自分だけのアロマを作りましょう。

【日時】原則 月1回 (次回は5月29日(木))

午前10時30分～正午

【対象】16歳以上の方

【料金】1,990円

外尾先生



夜に身体を動かしたい方向け
夜のゆったり 初級ピラティス

ピラティスは、体幹が強化されて美姿勢になり、背中や腰の痛みが軽減され内臓の働きが良くなるメリットがあります。エクササイズや激しい運動は行なわないので、運動初心者でもムリなく気軽に始められますよ。

【日時】原則 第1・3水曜日

午後7時30分～8時30分

【対象】16歳以上の方

【料金】1回740円

オオツ先生



英語を話せるようになりたい方向け
日常英会話入門 場面ごとに学ぶ基本フレーズ

外国へ行ったときに、実際に使うことを想定した内容を学んでいきます。どんどん口に出しながら、楽しく学んでいきましょう。

(5月26日(月)受付開始)

【日時】6/20～8/15の第1・3金曜日

午後7時15分～8時45分

【対象】16歳以上の方

【料金】7,450円

マリビック先生



夜にぐっすり眠りたい方向け
一日頑張ったカラダを癒やす 夜のぐっすりヨガ

ヨガで血流を良くしながらリラックスして帰宅後はぐっすりとした質の良い睡眠を取りましょう。ご自身が心地良い状態を、大切にしていきます。

【日時】毎月 第1木曜日・第4月曜日

午後7時30分～8時30分

【対象】16歳以上の方

【料金】1回950円

岩崎先生



子どもと一緒に……

産後の身体ケアや、子どもの情操教育、子どもと楽しく身体を動かすなど色々な講座を行なっています。

産後の骨盤底筋ケアをしたい方向け
骨盤底筋ケアもできる 産後リフレッシュヨガ

リフレッシュをしながら、自分の身体を無理なく動かしていきましょう。産後から早いほど身体は戻りやすいため、このスペシャルな時期を見逃さないでください。リラックスの時間も大切にしていきますので、ホッと一息の時間にも——。

【日時】毎月 第3木曜日

午前10時30分～11時30分

【対象】産後1カ月以降の女性

※同伴のお子様は“はいはい”を始める前まで

【料金】1回950円

岩崎先生



子どもの豊かな感受性を育みたい方向け
赤ちゃんとのリズムファリトミック

リトミックとは、ペープサートや絵本を用いながら視覚などの五感に働きかけ、見て・やって楽しむものです。講座では、色々なアプローチをして、お子様の思考力や感性、表現力などを磨いていきます。

【日時】毎月 第1水曜日

午前10時～10時40分

【対象】首がすわった3カ月～

1歳2カ月の子どもと保護者

【料金】1回700円

いけした先生



産後の身体を引き締めたい方向け
動いて楽しくリフレッシュ 産後ママのためのママビクス

骨盤メンテナンスを含むヨガ風やピラティス風のエクササイズ、有酸素運動も行ないます。ママだけの参加もOKです。

【日時】偶数月 第3土曜日

午前10時～11時

【対象】首がすわった3カ月～2歳

未満の子どもと母親

【料金】1回700円

藤井先生



子どもと一緒に身体を動かしたい方向け
遊ぼう・動こう・触れあおう ファミリー体操

音楽と動作・運動(走る・回る・飛ぶ・前転・後転など)を融合させ、パパ・ママと一緒に遊びながら、運動習慣をつけていきましょう！

【日時】奇数月 第3土曜日

午前10時～11時

【対象】2～4歳の子どもと保護者

【料金】1回700円

藤井先生



講座ポスター



気になる講座はありましたか？ 保塚センター2階では講座ポスターも掲示しているので、あわせてご覧ください。

次のページでは、4月26日(土)から受付開始する講座一覧を掲載しています。

講座情報 (4/26(土)受付開始)

申込方法 電話 03-3858-1502〔午前9時～午後8時〕

窓口〔午前9時～午後8時〕

講座予約システム(インターネット)〔24時間受付〕

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/> から「講座予約システム」と検索

※インターネットのみ初日は午後1時受付開始

※一部の講座はインターネットでの受付をしていません。

親子・子ども向け

子どもと一緒に・子どもだけで・私のために——。自分に合った内容をお選びください。



遊ぼう・動こう・触れあおう ファミリー体操



【日時】5/17(土)
午前10時～11時

【対象】2～4歳の子どもの保護者
【料金】700円

※当日受付・当日支払OKです。

音楽と動作・運動を融合させ、パパ・ママと一緒に遊びながら、アクティブに運動習慣を身につけていきましょう!

ふんわり香り 自律神経を整える ロールオンアロマ作り



【日時】5/29(木)
午前10時30分～正午

【対象】16歳以上の方
【料金】1,990円

認知症サポーター養成講座& 「ちょっと声かけ」体験(2日制)



【日時】5/30(金)、6/13(金)
午後1時30分～3時

【対象】16歳以上の方
【料金】無料

1日目は認知症に関して映像を用いて解説する講義を行い、2日目は高齢者役の方へ実際に声をかける体験を実施します。

楽しくゆるトレ教室



【日時】6/2(月)
午後1時30分～2時30分

【対象】おおむね50歳以上の方
【料金】550円

夜のゆったり初級ピラティス



【日時】6/4(水)・18(水)
午後7時30分～8時30分

【対象】16歳以上の方
【料金】1回740円

一日頑張ったカラダを癒やす 夜のぐっすりヨガ



【日時】6/5(木)・23(月)
午後7時30分～8時30分

【対象】16歳以上の方
【料金】1回950円

こそだて英語 親子で楽しもう(3日制)



【日時】5/18(日)・25(日)、6/8(日)
午前10時30分～11時30分

【対象】就学前の子どもの保護者
【料金】3,990円

赤ちゃんドレミファリトミック



【日時】6/4(水)
午前10時～10時40分

【対象】首がすわった3カ月～
1歳2カ月の子どもと保護者
【料金】700円

骨盤底筋ケアもできる 産後リフレッシュヨガ



【日時】6/19(木)
午前10時30分～11時30分

【対象】産後1カ月以降の女性
(同伴のお子様は「はいはい」を始める前まで)
【料金】950円

じっくり太極拳 A・B(6日制)



【日時】6/6～7/11の毎週金曜日
A 午前9時10分～10時30分
B 午前10時45分～午後0時15分

【対象】A はじめて太極拳 24式
B じっくり太極拳 48式
【料金】3,360円

24式は初めて太極拳を学ぶ方に、48式はさらなるステップアップを目指す方におすすめです。

ひめトレ@エクササイズ 骨盤アプローチで引き締め姿勢改善

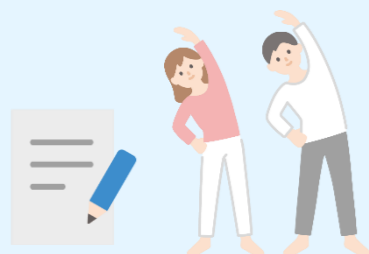


【日時】6/11(水)
午前10時30分～11時30分

【対象】16歳以上の方
【料金】550円

大人向け

勉強も運動も色々やってみよう!



明治大学落語研究会 保塚寄席



【日時】5/25(日)
午後1時30分～2時30分

【対象】小学生以上の方
【料金】無料

明治大学落語研究会の学生による若さあふれる落語をお楽しみいただけます。2～3名の方が出演予定です。

ナイト・エクササイズ お腹ダイエット(4日制)



【日時】6/11～7/23の第2・4水曜日
午後7時30分～8時45分

【対象】16歳以上の方
【料金】3,200円

はつらつ教室

5/12(月)より受付 ※詳しくは右記参照



【日時】6/12(木)
午後1時30分～3時

【対象】65歳以上の足立区民で、要介護要支援の認定を受けていない方
【料金】無料

「はつらつ教室」の受付期間は5/12(月)～5/29(木)です。その後抽選を行ない、ハガキで参加の当落をお知らせします。※先着順ではありません。

当日 受付講座

ぜひ気軽にお越しください。



みんなの囲碁・将棋ひろば



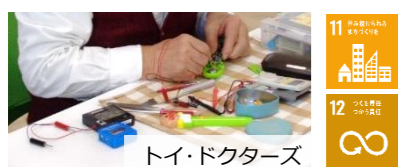
【日時】5/3(祝・土)・17(土)
午後1時30分～3時
【対象】おおむね小学生以上の方
【料金】無料

ふらっとカフェ



【日時】5/7(水)
午前10時40分～正午
5/12(月)
午後2時30分～3時45分
【対象】どなたでも
【料金】無料

保塚おもちゃの病院



【日時】5/19(月)
午後1時～3時30分
【対象】どなたでも
【料金】無料
(場合により部品や電池代などの一部負担あり)

人権 DVD 上映会



【日時】5/28(水)
午前10時～午後6時
1時間毎に上映
(各回とも内容は同じです)
【対象】どなたでも
【料金】無料

見守り学習室



※5月はお休みです。次回は6/1(日)に開催します。



地域情報

足立区の花火大会について

2025年の「足立の花火」は5月31日(土)に開催します

2025年の「足立の花火」は5月31日(土)に開催します。昨年は7月20日(土)に実施予定でしたが、突然の雷雨の接近により残念ながら中止となりました。

近年、猛暑による熱中症などで体調不良を訴える来場者が増加し、救急搬送される事態も起きています。これまで「足立の花火」は7月下旬に開催していましたが、健康上のリスクや天候による中止リスクが高いことから、足立区では夏の開催を継続するかどうかを含め、検討を重ねました。

そして検討の結果、リスクが最も低い5月末に開催することに決定しました。今年は5月31日(土)に「足立の花火」の特徴である、1時間に約13,000発を打ち上げる「高密度花火」をお楽しみください。

【日時】5月31日(土)
午後7時20分～8時20分
※荒天の場合は中止(順延なし)
【場所】荒川河川敷
打上場所は千住側(堤南)



5月 地域イベント情報

※催しの詳細や施設休館日は直接お問い合わせください。

児童館のお知らせ

平野児童館 03-3884-7765

●すくすくひろば「手形とり」

手形とりと工作、読み聞かせもあります。

【日時】8日(木)
午前10時30分～11時30分

【対象】1歳～就学前の子どもと保護者
【申込】事前受付を行います。
※受付時間は午前10時～午後5時

南花畑児童館 03-3859-9868

●小学生工作

母の日工作を行います。ありがとうの気持ちを込めて、飛び出すカードを作成しましょう。

【日時】10日(土)
午前10時～11時30分

【対象】小学生～18歳の方
【申込】窓口にて当日受付、電話での受付は行いません。
※材料がなくなり次第受付終了
※緊急時に備えて「児童館利用票」の提出をお願いしています。ご協力ください。

保塚児童館 03-3858-1876

●工作 カラフルしおり

スタンドグラス風のおしりを作ってみませんか?

【日時】14日(水)・28日(水)
午後3時～5時30分頃

【対象】小学生～18歳の方
【申込】当日午後3時～5時まで受付



花保児童館 03-3884-1229

●かえるっこクラブ

ベビータッチ【講師:石田孝子先生】

石田先生が作り出す楽しいリズムと音楽で、ママもリフレッシュしましょう。

【日時】27日(火)
午前10時15分～11時30分頃

【対象】就学前の子どもと保護者
【申込】当日午前10時から窓口で受付開始

生物園のお知らせ 03-3884-5577 ▶HP



●けだ・まも保護猫譲渡会【主催：NPO法人けだ・まも】

足立区のNPO法人けだ・まも主催の譲渡会です。家族を待っている保護猫たち20匹ほどに直面することができます。
※里親になる方には、猫がこれから生涯幸せに暮らしていけるように一定の条件が設けられています。当日猫を連れて帰ることはできません。

【日時】5月18日(日) 正午～午後3時
【対象】どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
【定員】30名(入替制、当日整理券を配布)
【費用】無料(別途入園料)



運命の出会いがあるかも?

おうちでできる カンタン健康習慣

ちょっとした気分転換に、家族や友人と遊びながら、不調予防に。
おうちで手軽にできる健康習慣を始めてみませんか。

マッサージ 写真付きで手軽に試せるマッサージ！



顔まわりのちょっとしたマッサージで疲れが取れてスッキリ。どこを刺激すると、どんな症状に効くのか確認しつつ、気軽に取り入れられます。座ったまま試せるものが多いのも嬉しいポイント。

『奇跡の目元ほぐし』
村木宏衣 著 主婦の友社 2021年



ざわめく心を落ち着かせてくれる手のツボや、部位別の不調に効く図説が充実したセルフメンテナンスの入門書。ツボの探し方、触れ方の基礎からわかる図解で初心者にも実践しやすいです。

『ホントによく効くリンパとツボの本』
加藤雅俊 著 日本文芸社 2023年

ストレッチ 特別な準備なくはじめられるストレッチ！



様々な不調に効くツボが集中している手に特化したセルフケア入門書。一人で行うほか「ペアハンドヒーリング」として複数人で行うもよし。アロマテラピーやストレッチと併せて行くと効果倍増！

『龍村式指ヨガ脳と体のセルフケア』
龍村修 著 日貿出版社 2017年



筋肉の奥深くまで無理なく伸ばす筋ストレッチ。じっくり伸ばして筋肉を柔らかく保つことで、様々な不調の予防効果も見込めます。まずは体を動かしてみて、どこが硬いかの確認から。

『体の硬い人によく効く！筋ストレッチ』
岩井隆彰 著 学研 2015年

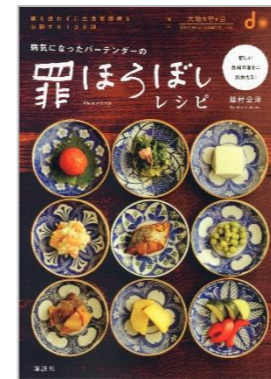


やってみようポーズから、どうすればできるようになるかを細かく写真付きで説明した子ども向けのストレッチ本。陥りがちな悩みも写真付きで載っているから、どうしたら良いかが一目瞭然！

『即伸びキッズストレッチ』
村山巧 著 大和書房 2023年



美味しく食べて、楽しく体操 毎日の積み重ねを大切に

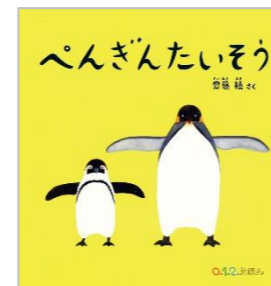


逆流性食道炎や腸炎などの診断を受けたバーテンダーが、自らの体のために始めた肉・油・乳製品・刺激物・生野菜抜き罪滅ぼしレシピ。週に一度の仕込みと、短時間の調理で毎日9皿作りまします。睡眠不足やアルコールの摂りすぎなど、体に負担をかけてしまった時の参考になるレシピ集。

『病気になったバーテンダーの罪滅ぼしレシピ』
藤村公洋 著 講談社 2012年

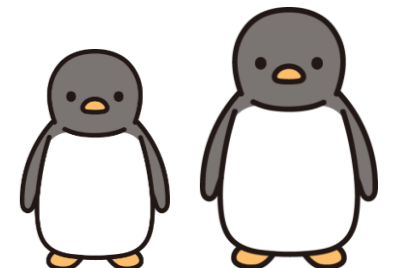


栄養たっぷり卵焼き



かわいいペンギんの親子と一緒に体操しよう。大きく息を吸って、吐いて、首を伸ばしたり腕を振ったり。簡単で、小さいお子さまから大人まで、誰でも楽しんで真似しやすい体操の絵本です。

『ペンギんたいそう』
齋藤楓 さく 福音館書店 2016年



5月のほつかとしょかんのイベント



●落語特集とほつかミニ図書館「落語」

【日時】

落語特集 5月1日(木)～5月29日(木)

ミニ図書館 5月25日(日) 午後1時～3時30分

【申込】当日学習センター学習室へお越しください。

【定員】65名程度、出入り自由

明治大学落語研究会による寄席にあわせ、5月中は図書館内でも「落語」の特集をしています。

また、保塚寄席と同日、落語の本を集めた「ミニ図書館」を開きます。落語特集、ミニ図書館、どちらの展示本もお借りいただけます。

※寄席の観覧は別途申込が必要です。

詳しくは4ページをご覧ください。

●おはなし会(4歳～小学生向け)

【日時】5月4日(祝・日) 午後3時～3時30分

【申込】当日学習センター教養室へお越しください。

【定員】18名

●英語おはなし会(4歳～小学生向け)

【日時】5月18日(日) 午後3時～3時30分

【申込】当日学習センター教養室へお越しください。

【定員】18名

楽しいおはなしを聞いてABCと仲良くなろう！

●あかちゃんおはなし会(0～3歳向け)

【日時】5月28日(水)

1. 午前10時30分～10時50分

2. 午前11時～11時20分

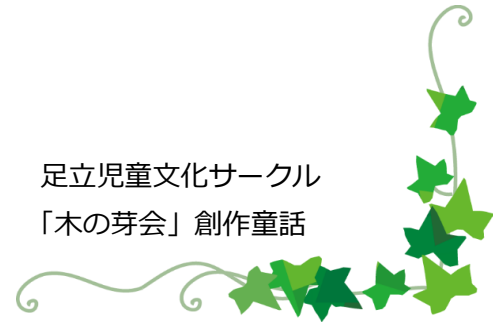
【申込】当日学習センター教養室へお越しください。

【定員】各回12組





足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話



「ココロノカガミ」(下)

作・絵 上野利恵

<前回のあらすじ>

ドレッサーの鏡の精・カルディアは、れいこさんとけんじさんの3歳になる娘・マキちゃんとお友達です。ママに内しよでおけしよをしていたマキちゃんが、無理にパールネックレスをつけようとしたところ、ネックレスがちぎれて泣き出してしまいました。

あら、ドアの音がしたわ。マキちゃん大きくお口を開けてこちらを見たわ。まるで人食いおばけ。なみだで青いアイシャドーが、ほっぺたまで流れて、顔がようかい変化。



「きゃあーっ。大変っ」
ママが部屋へ入ってきた。
マキちゃんと部屋にちらばったパールを見ておどろいているわ。
「このネックレス、パパからもらった大切なものなのよっ」
マキちゃんを見る、ママの顔がみるみるオニの形相に変わっていくのがわかる。
美人がおこると、氷のような冷たい顔になるのよ。
わーおそろしい。

「ごめんなさい。ママ。マキちゃん、ママみたいにおしゃれしたかったの。ひっく。ひっく。ごめんなさい」
わたしもいっしょにママにあやまったわ。聞こえないけど。
「おねがい。ママ。ゆるしてあげてね。マキちゃん、本当はいい子よ。ちょっとおしゃまさんだけど。わたしにめんじてゆるしてあげてっ！」

ママの右手が、上がった時、わたしは、少しだけ時間を止めたわ。それから、体いっぱい力をためこんで、はんしゃ光をママへ送ったの。ママの心の顔を、カガミいちめんにつつしてやったわ。いかりに満ちた、おそろしいママの顔を。わたしを見て、ママの心が、変わる事を願って。



するとママは、カガミにうつる自分の顔を見て、びっくりして、上げていた手をおろしたわ。

作戦は大成功。ほっと安心。いつものやさしいママの顔にもどっていったわ。良かったあ。

ママはじっとマキちゃんを見て、ぎゅーと小さな体をだきしめたの。

そして

「わたしはもう少しで、まちがったしかり方をするところだった。ありがとう」
わたしにむかってそうつぶやいたの。おどろいたわ。

気づいたのかしら？ まさかね。

それから、ママはマキちゃんの頭をなでながら、やさしい声でささやいたわ。

「大丈夫。マキちゃんは、ママよりずっと、きれいな女性になるよ。

ママがほしようする」

マキちゃんは、なきながら、もういちどママにあやまったの。

「ごめんなさい。ママ」

「大丈夫。いっしょにパールひろって、顔を洗って、おやつにしましょ。

たくさん泣いたから、おなかへったでしょ」

そう言ってママは、なみだと鼻水でぐちょぐちょになったマキちゃんの顔を、ティッシュでふいてあげたわ。

やっぱりママは最高。横顔がマリア様のような。見た事がないけど。

マキちゃんは、すっかりかわいいす顔にもどって、ママにだきついていたわ。

二人に集められたパールは、わたしの体にうつった夕陽があたって、きらきらがやっていたの。とてもきれい。

陽は、とてもあたたかかった。だから、わたしははんしゃ光を集めて、二人をあたためてあげたの。ふわふわした、いい気もち。

さあ、今日の友達とのとんでもない事件は終わり。

また明日ね。マキちゃん。元気なかわいいお顔を見せてね。

おしまい



こちらの用紙に記入、またはメールにて童話の感想をお待ちしております。
用紙はキリトリ線で切り取って学習センター窓口にお渡しください。

保塚地域学習センター
メールアドレス



※木の芽会の活動に興味のある方は、保塚地域学習センターまでお問い合わせください。

公共の交通機関

- つくばエクスプレス
「六町駅」A3出口 徒歩 12分
- 東武伊勢崎線「竹ノ塚駅」東口より
東武バス<綾 24・竹 17 系統>
「花保小学校南」下車 徒歩 6分
- 東京メトロ千代田線「綾瀬駅」より
東武バス<綾 24 系統>
「都営住宅」下車 徒歩 8分

※当センターの駐車スペースは6台と大変少ないため、お越しの際には、公共の交通機関をご利用ください。
 地図上の **P** は近隣の有料駐車場です。



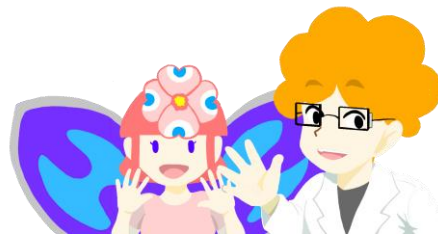
休館日

- 保塚地域学習センター 5月11日(日)
- 保塚図書館 5月11日(日)・30日(金)

学習センター・図書館の耳寄り情報を
発信しています



次号では、足立区の健康に関する取り組み「楽ベジ」についてお伝えします。



各学習センターで、14センターすべての地域情報紙がご覧になれます。



Go For 90th→100th