

体育館・図書館地域情報紙伊興地域学習センター

センターからのお知らせ

伊興体育館利用方法

「団体利用」と「個人利用」の2つがあります!

【団体利用の流れ】

①区内の総合受付窓口に直接来館か、電話で仮予約。

②仮予約を行った3日以内に区内の総合受付窓口で料金の支払い。

※利用を希望される8日前までにご予約とご入金をお願いいたします。



【団体利用の場合の体育館利用料金】

	午前 午前9時~正午	午後 I 午後0時30分~3時	午後II 午後3時30分~6時	夜間 午後6時30分~9時
全面	2,700円	3,500円	3,500円	4,100円
半面	1,350円	1,750円	1,750円	2,050円

【個人利用の流れ】

- ①「個人利用」として開放している時間帯に直接来館。(申込み人数が 多い場合、利用時間の10分前に受付を締め切ります)
- ②利用希望者同士で利用方法(種目・時間・面)の話し合い。 ③利用料金の支払い。
- 大人(高校生以上):300円/子ども:100円 ※用具貸出を希望の場合は大人50円/子ども20円

伊興センターでは原則、毎月以下の日を個人利用として開放しています。 また、団体予約が8日前までに入らなかった場合、個人利用として開放します。 ※祝日の場合は団体予約が優先となります。

※区民の日(10月1日)、体育の日(10月第2月曜日)は無料公開日です。

「少人数で安く使いたい!」 「短時間、気軽に運動をした い!」という方におススメ



【伊興センター個人利用日】「指定なし」は記載にない種目も希望できます。

	午前	午後1	午後Ⅱ	夜間	
	午前9時~正午	午後0時30分~3時	午後3時30分~6時	午後6時30分~9時	
第1土曜日			バドミントン	卓球	
カエエ唯口			バスケットボール	指定なし	
第3土曜日	指定なし	ファミリーテニス	バドミントン	卓球	
(無料公開日)	旧たなし	ビーチボールバレー	バスケットボール		
第3日曜日	指定なし	ファミリーテニス	卓球	バドミントン	
わる口唯口	相上なし	ビーチボールバレー	バスケットボール	ハドヘンドン	

「個人利用」実施日は足立区の公式ホームページ「施設予約システム」から検索も可能です!

また、伊興センターの facebook でも「個人利用」のお知らせをしています。



←伊興センター facebook

事前受付

8月26日(日)午前9時より受付開始講座

以下の講座は上記日程から受付開始です。窓口・電話でお申込みください。

(一部の講座はインターネットでのお申込みも可能です。受付初日は午後1時からです)

※講座の受付初日は、午後1時まで主催館以外では受付できません。

赤ちゃんといっしょ ベビーヨガ

ヨガを通じて、赤ちゃんとよりふれあいを深めてみませんか? 子育てで凝った体ほぐしに加え、赤ちゃんのリラックス効果も!

日時:10月1日 月曜日

午前10時30分~11時20分

対象:首が据わった3カ月~あんよができる前の子どもと保護者

定員:15組 費用:560円

講師:長谷川美和(沖道ヨガ指導者)

イチオシ!



ピラティス&リズムエクササイズ(8日制)

リズムに乗って楽しく運動する「リズムエクササイズ」が人気のピラティスと合体! 楽しく体を整え、引き締めましょう★

日時:10月3日~12月12日 毎週水曜日

(10月24日・31日・11月28日を除く)

午後7時30分~8時30分

対象:16歳以上の方

定員:15名

費用:4,800円

講師:イーディ・オオツ



はつらつ教室

※お申込みは1人、月1回まで

日時:9月6日・20日 毎月第1・3木曜日

午前10時~11時30分

対象:区内在住の65歳以上で介護保険の要介護・

要支援の認定を受けていない方

定員:各30名 費用:無料

講師:中山小夜子、平林久代

健康! 太極拳(11日制) A:基礎 B:経験者

日時:10月2日~12月11日 毎週火曜日

A) 午前9時15分~10時30分

B) 午前10時45分~正午

対象:16歳以上の方

定員:各25名

費用:各3,960円

講師:倉並百合子

はじめての音遊び ベビーリトミック

日時:10月3日 水曜日

午前10時~10時40分

対象:首が据わった3か月~1歳未満の

子どもと保護者

定員:10組 費用:440円

講師:いけしたふみよ

ヨガ&ウェイトトレーニング (6日制)

日時:10月4日~12月18日の 第1木曜日・第3火曜日

午後7時30分~8時30分

対象:16歳以上の方

定員:20名

費用:3,300円 講師:イーディ・オオツ

赤ちゃん大喜びの ベビーマッサージひろば

日時:10月11日 木曜日

午前10時~11時30分

定員:10組

対象:2カ月~1歳未満の子どもと保護者

費用:1,080円 講師:石田理佳

みんなで脳トレサロン 「体を動かして脳を刺激」

日時:9月13日・27日 木曜日 午後1時15分~2時15分

対象:おおかね60歳以上の方

定員:各25名 費用:200円 講師: 岩男叔子

1歳児の親子リトミック

日時:10月3日 水曜日

午前11時~11時40分

対象:1歳の子どもと保護者

定員:10組 費用:440円

講師:いけしたふみよ

伊興写直サロン

日時:10月7日 日曜日 午前10時~正午 対象:16歳以上の方

定員:10名 費用:無料

講師:伊興写真サロンボランティア

ITサロン

日時:9月8日・15日 土曜日

午後2時~4時

対象:中学生以上の方

定員:6名 費用:200円

講師: I Tサロンボランティア

楽しい折り紙ひろば

当日受付

当日受付

持

割

持

beyond

日時:9月23日 日曜日 午後1時30分~3時

対象:どなたでも(就学前の子どもは保護者同伴)

定員:25名

費用:無料

当日受付

持

講師:伊興学びのサポートボランティア

伊興おもちゃの病院

当日受付

伊興おはじきサッカー 体験会

当日受付

日時:10月5日 金曜日

午後1時~4時(受付は3時30分まで)

対象:どなたでも 定員:15名 費用:無料

(材料費や部品代がかかる場合があります)

講師:ボランティア技術屋集団 あだちトイ・ドクターズ 日時:10月14日 日曜日

午後2時~4時

対象:どなたでも

定員:10名 費用:無料

講師:伊興センター職員

「70歳以上の方」、「障がい者手帳をお持ちの方は受講料が3割引になる講座です。

お支払い時に年齢が証明できるものや障がい者手帳をご提示ください。

当日受付 当日受付のため、定員になった場合は参加できない場合があります。

持ち物があります。事前にご確認ください。

以下の講座は9/26(日)午前9時より受付開始となります。 内容等詳しくは「あだち広報」9/25号、または「よいしょ」 10月号をご覧ください。

事前受付

はつらつ教室

10月4日·18日(木) 午前10時~11時30分

こども体操(7日制)

10月30日~12月11日 每週火曜日 午後4時40分~5時40分

ストレッチポールでリラックス(5日制)

11月1日~12月20日第1・3・5木曜日

午後1時15分~2時15分

ちびっこ体操(7日制)

10月30日~12月11日 毎週火曜日 午後3時30分~4時30分

心と体を育てる親子体操(7日制)

10月31日~12月12日 毎週水曜日 午前10時~11時

触れて楽しむちん・とん・しゃん 三味線サークル体験

11月2日~30日 毎週金曜日

(11月23日除く) 午後7時~8時30分

伊興写真サロン

11月4日(日) 午前10時~正午

スマホで簡単!

図書館&センターホームページ活用術

11月4日(日)

午後2時30分~3時30分



内容・日程は一部変更になる場合がございます。 事前にご確認ください。 皆様のご予約・ご参加、お待ちしております。

他にも多数の講座を 開催予定です!

p 4 p 5

住区センターからのお知らせ

伊興住区センター

住所: 伊興5-22-13 電話:03-3855-2707

(休: $2 \cdot 9 \cdot 10 \cdot 16 \cdot 17 \cdot 23 \cdot 24 \cdot 30$)

悠々館☆敬老のつどい

日時:9月15日(土)

午後1時~ 受付:午後12時30分~

内容:漫才コンビの方達に来ていただき、たくさん

笑って楽しい時間を過ごしましょう

児童館☆卓球大会

日時:9月19日(水)

午後2時~4時

対象:小学生 定員:40名

申込:9月3日(月)~18日(火)窓口にて

栗原北住区センター

住所: 栗原4-19-15

電話:03-3899-8761

(休: $2 \cdot 9 \cdot 16 \cdot 17 \cdot 23 \cdot 24 \cdot 30$)

悠々館☆敬老のお祝い会

日時: 9月29日(土)

午前10時~正午

対象:60歳以上の方

受付:午前9時30分~

申込:当日会場にて

内容:楽器演奏、漫才など

児童館☆絵本の読み語り

日時:9月20日(木)

午前10時40分~11時20分

申込: 当日会場にて

東伊興住区センター

住所:東伊興1-5-22

電話:03-3899-8531

(休: $2 \cdot 9 \cdot 10 \cdot 16 \cdot 17 \cdot 23 \cdot 24 \cdot 30$)

悠々館☆敬老演芸大会

日時: 9月15日(土)

午前10時~

申込:9月1日(土)午前9時より窓口にて

カラオケ21組 その他7組 (出演者以外は当日会場にて)

内容:カラオケ、民謡、フラダンス… 一日中お楽しみいただけます

児童館☆工作の日・おみくじ作り

日時:9月18日(火)・19日(水)

午後2時~4時

対象:小学生

申込:当日会場にて

西伊興住区センター

住所:西伊興1-12-12

電話:03-3896-7362

(休: $2 \cdot 9 \cdot 10 \cdot 16 \cdot 17 \cdot 23 \cdot 24 \cdot 30$)

悠々館☆全館防災訓練

日時:9月6日(木)

午後2時45分~3時45分

申込:当日会場にて

内容:突然の災害に備え、訓練しましょう。

児童館☆プラバン工作

日時: 9月11日(火)~13日(木)

午後1時30分~5時30分

対象:小学生

受付:午後5時まで

申込:当日会場にて

内容:オリジナルストラップを作ろう!

(期間中1人1回、無くなり次第終了)

西新井住区センター

住所: 西新井7-19-6

電話:03-3854-1527

(休: $2 \cdot 9 \cdot 16 \cdot 17 \cdot 23 \cdot 24 \cdot 25 \cdot 30$)

悠々館☆敬老の集い(演芸)

日時:9月29日(土)

午後1時~2時30分

受付:午前9時~

児童館☆工作「にじいろスーパーボール」

日時: 9月4日 (火)·5日 (水)

午後2時30分~4時

受付:午後3時30分まで

対象: 小学生

申込:当日会場にて

東伊興生活館・児童館

住所:東伊興3-23-6

電話:03-3897-2225

(休: $2 \cdot 3 \cdot 9 \cdot 16 \cdot 17 \cdot 23 \cdot 24 \cdot 30$)

☆ベビィ・タイム (育メン講座)

日時: 9月22日(土)

午前10時30分~11時30分

定員:10組

対象:1歳未満のお子様と父親

内容:親子体操

☆工作 きり絵かざり

日時: 9月26日 (水)・27日 (木)

午後2時~4時

対象: 小学生

申込: 当日会場にて

防犯防火情報



病院?救急車?迷ったら、 #7119&東京版教急受診ガイド

急な病気やけがをした場合に、「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな?」、「救急 車を呼んだほうがいいのかな?」など迷った際の相談窓口として、東京消防庁救急 相談センターを開設しています。

これらの相談に、救急相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者等の職員) が、24時間・年中無休で対応しています。





西新井消防署 03 - 3853 - 0119

イズはいつでも

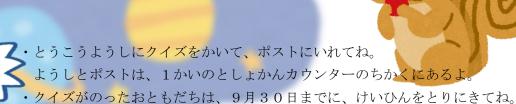
うけつけちゅう!

クイズdelよいし

「よいしょ」をよんでいる"みんな"が かんがえてくれたクイズをのせています

- Q1. としょかんにあって としょしつに ないもの な~んだ?(うつみさん)
- Q2. ずっと うごかない ぞうって なに? (あやさん)
- Q3. せは ちいさいけれど ちからもち なのは? (はーちゃんさん)





「ひかみよ」、50、「教師」、20、「(もまいが員郷おご)館書図)ハサみサ」、「の えおこ

5757

p 7 p 6

地域情報

第15回 Works

介護用品の店 しきにきが

昔からなじみのある西新井に夫婦で会社を立 ち上げた、地域密着のお店です。

「いきいき」さんは介護用品の販売・レンタルや、手すりを 付けるなどといった住宅改修も行うお店です。店内には介護用 の靴やレンタル品のシルバーカー・車椅子が展示されており、 手にとってその機能や使用感を確認することができます。

「たとえ靴一足であっても、必ずその方の足の形を見てから 決めています」と専門相談員の髙橋さん(奥様)。介護が必要 な方は1人1人健康状態が違うため、その人にとって一番良い 物を提供することができるよう心掛けているそうです。



「ありがとう」と言われた時が一番嬉しい

働く伊興の



急ぎで介護用品が必要なお客様にはなるべく当日 対応をしているのも強みの一つ。「退院後すぐ必要な 方もいらっしゃるので、電話は365日、24時間対応 をしています!その努力が実り、お客様からの信頼を 得ることができました」と驚くようなサービスも。

今年で13年目となり、様々なお客様との交流があ りました。「話していて楽しいし、地域の昔の話も勉 強になります。台風の中お宅へ伺った時も、『ありが とう』と言われると行ってよかったという気持ちにな ります」と笑顔で答えてくれました。



他にも、民生委員でもある髙橋さんが代表を務める「西新井い きいきサロン」が毎月第2金曜日に開催されています(詳細は下 記へ問合せを)。お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんだり、折 り紙や工作をしたり、地域の皆さんが集まってわいわい楽しんで いるそうです。身近な場所にある誰もが気軽に集まれるサロンで す。「大人も子どももどなたでもいつでも気軽に足を運んでくだ さい!」と今日も笑顔で皆さんをお待ちしています。

所: 足立区西新井5-42-16 電話番号: 03-3899-9787 営業時間: 月~土) 午前9時~午後6時

(電話受付24時間)

定休日:日曜日・祝日 ※駐車場あり

掲載希望店募集中

自薦他薦は問いません!

伊興センターまで情報をお寄せください。 電話:03-3857-6537

伊興センター9月の予定

В	月	火	水	木	金	土		
					カレンダーの見方	1		
			•	.111.	センター受付	屋内施設11月分一		
				Letter.	• 開催講座	受付開始 屋外施設10月分抽		
			chllie.			受付開始(~7日)		
				1 11/1/2	• 体育館予定	キッズヒッ? ホップ		
					トレーニング	体育館個人利		
			,	7	ルーム 図書館	(午後Ⅱ・夜間		
2	3	4	5	6	7	8		
			ベピーリトミック			ITサロン		
原本サロン,	スポーツ広場		親子リトミック親子体操	はつらつ教室	ナナナ・の声响	11902		
写真サロン	Par	ちびっこ体操	親ナ体操 シェイプアップ	ヨガ&ウェイト	おもちゃの病院			
	7 6	こども体操	いきいき体操	体験会				
指導員付(午後)	登 録(午前)		指導員付(午前) 登 録(夜間)		指導員付(午前)			
			えいごおはなし会	赤ちゃんタイム	読書さろん			
9	10	11	12	13	14	15		
	スポーツ広場	屋外施設				体育館無料公		
おはじきサッカー		1 O月分 当選者受付開始		A11-244 - 55				
		(~19日)		ベビーマッサージ 脳トレサロン		I Tサロン		
指導員付(午前)	指導員付(午後)	指導員付(夜間)	指導員付		登 録(午前)			
184513 (1897	登 録(夜間)		(午則・攸间)	++ , , , ,	指導員付(午後)	2.1.+13		
16	17	18	おはなし会 19	赤ちゃんタイム	21	みんなでつくろ 22		
藍染めサークル体験	1 /	10		20	21			
体育館	7+° W#=	全館	ピラティス& リズム体験会					
個人利用	スポーツ広場	休館日		はつらつ教室				
•		147.						
登 録(午後)		1401	指導員付(午前)	如フセルナーへ	指導員付(午前)			
			おはなし会	親子おはなし会 赤ちゃんタイム				
23	24	25	26	27	28	29		
テニスコート	スポーツ広場		講座受付開始		図書館			
10月分一般					休館日			
受付開始	/	屋外施設 10月分	利用者懇談会		PENDER			
ナロハシボフトマルボ	野球場•運動場	電話受付開始		脳トレサロン	173			
折り紙ひろば	10月分一般							
	受付開始							
登録(午前)		指導員付(夜間)	指導員付(午前)		登録(午前・午後)			
			おはなし会	赤ちゃんタイム				
30								
	*午前=午前9時~正午、午後Ⅰ=午後0時30分~3時、午後Ⅱ=午後3時30分~6時、夜間=午後6時30分~							
時 - 大大四日間ログスペールで担くた後 I コーンリーニース た後 II - 株主 本間 デースポール パ								
★毎週月曜日(スポーツ広場)午後 I :ファミリーテニス、午後 II :一輪車、夜間:ビーチボールバレー ※一輪車とビーチボールバレーは 9/17・9/24 おはみです								
	※一輪車とビーチボールバレーは 9/17・9/24 お休みです							

- ★第1土曜日(個人利用)午後Ⅱ:バドミントン/バスケ、夜間:卓球/種目指定なし
- ★第3土曜日(無料開放)午前:種目指定なし、午後 I:ファミテ/ビーチ、午後 II:バドミントン/バスケ、夜間:卓球
- ★第3日曜日(個人利用)午前:種目指定なし、午後 Ⅰ:ファミテ/ビーチ、午後 Ⅱ:卓球/バスケ、夜間:バドミントン
- ◎トレーニングルーム利用案内 午前9時~午後9時 受付は午後8時まで *ご利用には登録(予約制)が必要です

p 8 p 9

図[書]館[だ]よ[り]

ネットやテレビにはない感動や情報を利用者に寄り添いな がら提供する図書館をめざします。

図書館へのお問合せは:03-3857-6537

9月の特集本

一般特集

「宇宙の不思議」

9月12日は文部科学省が設定した「宇宙の日」です。 宇宙に関連した本を集めました。

児童特集

「お月さまをさがそう」

今年の中秋の名月は9月24日だそうです。 秋分の日の振替休日。秋の夜長にお月見なんていかがでしょう?

センター関連特集

「指先を使って脳を活性化」

伊興センターで9月13・27日に開催される講座 みんなで脳トレサロン「体を動かして脳を刺激」 に合わせた特集です。





最近、重力波という言葉をよく耳 にします。波ということは粒子が あるということ? 重力に?

書名:「重力とは何か」 著者:大栗 博司 出版: 幻冬舎

発行:2012年

読書会です。16歳以上であればどなたでも参加できます。 伊興読書さろんは毎月第1金曜日に開催される大人のための

10月の予定 《予定作品》

〈絵本〉「しろいうさぎとくろいうさぎ」

日時:9月7日(金)午後2時~3時30分 会場:センター2階 第2学習室

9月の作品

〈紙芝居〉「のばら」 小川 未明 原作 〈絵本〉「真二つ」 山田 洋次 作

〈朗読〉「身投げ救助業」

菊池 寛 著

ほか

〈紙芝居〉「くもの糸」 芥川 龍之介 原作 10月5日(金)開催予定(時間・場所は左記と同様です)

〈朗読〉「私何だか死なないような気がするんですよ」

※内容は一部変更になる場合がございます。 あらかじめご了承ください。

作品の詳細は Facebook でも公開しています。

【雑誌リサイクル・本のとらば一ゆご案内】

雑誌リサイクル : 9月 2日(日)午前10時から9月10日(月)まで

本のとらば一ゆ : 9月11日 (火) 午前10時から

※どちらも無くなり次第終了 どちらもお一人様2冊まででお願いしま



ガース・ウィリアムズ 文・絵

字野 千代 著

今月の子ども向けイベント

たのしいおはなしがいっぱい!お気軽にどうぞ♪

英語おはなし会 (幼児~小学生向け)

日時: 9月5日(水)

午後3時15分~3時45分

会場:センター2階 教養室(たたみのへや)



おはなし会の時は……

*10分前からおへやにはいれるよ

*当日、そのままおへやに来てね!

*おへやのでいりは自由!

(おへやに入る時はしずかにね)

おはなし会(幼児~小学生向け)

日時: 9月12日、19日、26日(水)

午後3時15分~3時45分 会場:センター2階 教養室(たたみのへや)

おやこおはなし会 (乳幼児向け)

日時:9月20日(木)

午前10時30分~10時50分

会場:センター2階 教養室(たたみのへや)

今月のおススメ!

「みんなでつくろう」

みんなで楽しく、かんたんな工作をしましょう! 今月は、「火薬を使わない紙コップクラッカー」を作ります。 おはなしの部屋で待ってるよ! たくさんのご参加、お待ちしてます♪

日時:9月15日(土)

午後2時15分~2時45分

会場:センター2階 (おはなしの部屋)



児童担当の

夏の思い出

夏休み、思い出に残る出来事はありましたか?

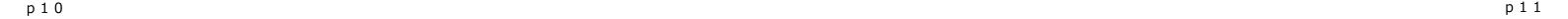
今年の夏はとても暑く、あまり遠出できなかった方も多いかもしれません。

伊興図書館には「1日図書館員」として、8人の小学生達が

図書館のお仕事を体験しに来てくれました!

いつもと違った視点から見る図書館はどうだったでしょうか? 夏休みのすてきな思い出となっていたら幸いです♪





伊興センター周辺地図





facebook で伊興センターの情報を配信中!

おすすめ講座、休館日、体育館の個人利用などお知らせしています。 右記のQRコードを読み込むか、下記のURLでアクセスできます。 URL:https://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/iko.html



よいしょ2018年9月号/No.269

2018年8月25日 発行 編集:よいしょ編集部 発 行:施設運営事業者

株式会社グランディオサービス

発行所: 伊興地域学習センター

足立区伊興 2-4-2 2

TEL: 03-3857-6537 FAX: 03-3853-0429

MAIL: ikou@grandio.co.jp

「明るく元気なサポーター」 伊興センター

全館休館日 9月18日(火) 図書館休館日 9月28日(金)

※図書館休館日は足立区立図書館全館休館

