



REST

2024. **5** 月号



今月は **ホームズキアナめい** さん (6 さい) の作品
2 階窓口まで賞品を取りにきてね

地域情報

関連ページ 6

佐野名店探訪

ミニコミ紙「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景品をさしあげます。



10 11 30
3,500

03-3628-3273
16

1 8 15 22



2 10

5/2 31
5 30 9
10

5/3 4 5
1 30 3
8



5/5 2()
9
10

5/7 14
23 30
3 4
8

5/17
1 4



5/19
1 30 3 30
10

5/21
10 11 30
5
60

5/25
10
100
10
16

事前申込の講座案内

4/26 (金)

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の
窓口、電話のみの受付となります。

電話 03-3628-3273

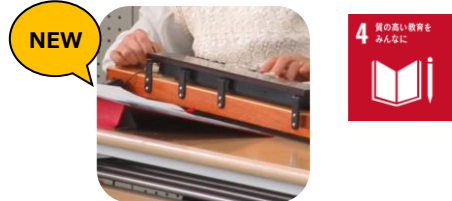
窓口 佐野 2-43-5 (2階)

講座予約システム (インターネット)

インターネットは 4/26 (金) の
午後 1 時からの受付です。

**対象 一般・シニア向け
子ども・親子向け**

少人数で始める大正琴



経験豊富な講師から少人数でじっくりと大正琴の弾き方が学べます。楽器は講師が用意します。

日時: **5/20 (月)**
午後 2 時～3 時 30 分

料金: 無料
定員: 5 人
対象: 16 歳以上の方

「パッチワークつなぎの布かご」 ハンドメイドサロン



ハンドメイドを通じた交流の場です。毎月 1 つの作品を完成させます。月ごとに作品の題材は変わります。

日時: **5/28 (火)**
午前 10 時～午後 1 時

料金: 600 円
定員: 20 人
対象: 16 歳以上の方

健康イキイキ ボイストレーニング



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: **5/9 (木)**
午後 1 時～2 時 30 分

料金: 初参加 2,380 円 (教材費込)
2 回目以降 1,000 円
定員: 30 人
対象: 16 歳以上の方

指でこころパステルアート



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: **5/21 (火)**
午後 1 時～3 時

料金: 1,000 円
定員: 10 人
対象: 16 歳以上の方

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りましょう。

日時: **6/6 (木)・20 (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

身体と頭のやさしい体操



ゆったりとした無理のない動きのストレッチや有酸素運動、筋トレや脳トレゲームなども取り入れます。

日時: **5/15 (水)**
午前 10 時～11 時 30 分

料金: 400 円
定員: 16 人
対象: おおむね 65 歳以上の方

弁護士に聞く 認知症と法律 専門家に学ぶ終活セミナー

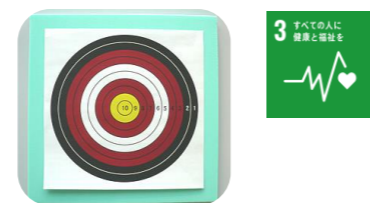


専門の講師を招いておこなう講義形式です。あなたの終活に関するお悩みごとを解決につなげます。

日時: **5/25 (土)**
午後 2 時～3 時 30 分

料金: 無料
定員: 20 人
対象: 16 歳以上の方

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: **6/6 (木)・20 (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

元気いきいき体操 (7 日制)



ボールやマットを使った運動やリズム体操で、運動経験のない方でも無理なく体づくりができます。

日時: **6/7～7/19 毎週 (金)**
A 午前 11 時～午後 0 時 30 分
B 午後 1 時 30 分～3 時

料金: 3,080 円
定員: A 25 人 B 40 人
対象: おおむね 60 歳以上の方

親子で楽しむ ストレッチ & ピラティス

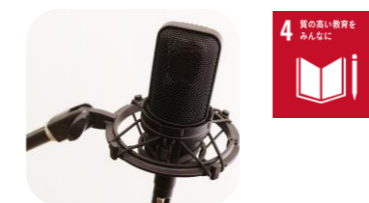


ヨガストレッチとピラティスの要素を取り入れ、赤ちゃんともふれあいながら美しい身体作りを目指します。

日時: **5/10 (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

外国映画で学ぶアテレコ 声優教室 (11 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: **5/19、6/2・16、7/7・28**
8/18、9/1・15・29
10/13・20 いずれも (日)
午前 10 時～正午

料金: 1,000 円 定員: 12 人
対象: 6 日以上参加できる小 4～18 歳の方

プランターで育てる 5 種類のハーブ



バジル、オレガノなどのハーブや、パタフライビーの育て方を学び、植え付け体験をおこないます。

日時: **6/8 (土)**
午前 10 時 30 分～正午

料金: 700 円
定員: 12 人
対象: 16 歳以上の方

子どもの能力を引き出す バルシューレ (8 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: **5/13～7/22 毎週 (月)**
(6/10、7/8・15 を除く)
A 午後 3 時 30 分～4 時 20 分
B 午後 4 時 30 分～5 時 20 分

料金: 3,920 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

想像力・表現力をはくくむ 絵画・造形教室 (2 日制)



A コースは水彩画と簡単な工作、B コースは水彩画とコラージュアート(雑誌などの切り貼り)に挑戦します。

日時: **6/2 (日)・9 (日)**
A 午後 1 時 30 分～2 時 10 分
B 午後 3 時～4 時

料金: 1,200 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

C 栄養学+運動 D 口腔ケア+運動 はつらつ教室



初めての方は 5/15 (水) より、2 回目以降の方は 5/26 (日) より受付開始です。

日時: **C 6/12 (水)・D 26 (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

音に合わせて 英語リトミック体操 (3 日制)



たっぷり身体を動かしてしっかりとした身体づくりを。親子で楽しみながら自然に英語も身に付きます。

日時: **5/16 (木)・23 (木)・6/6 (木)**
午前 9 時 30 分～10 時 15 分

料金: 2,400 円
定員: 8 組
対象: ひとりですべる 1 歳～3 歳の
子どもと保護者

みんなで楽しむ絵画・造形 消しゴムはんこ作り



子どもから大人まで一緒に楽しむ絵画造形教室です。毎回違った題材で色々なカリキュラムをおこないます。

日時: **6/9 (日)**
午前 10 時 30 分～正午

料金: 610 円
定員: 12 人
対象: 小学 5 年生以上 (大人も可)

地域情報

第23回

佐野名店探訪

Arcobaleno

アルコバレーノ

新規オープンしたてのイタリアン料理店

今日は美味しいイタリアンが食べたい。そんな思いが佐野センターの近隣で叶うのが「アルコバレーノ」さんです。かつて同じ立地にレストランがありました。こちらのお店は2024年2月にオープンした新店になります。

たっぷりと降り注ぐ日差しが料理をいっそう美味しそうに彩る明るい基調の店内。ランチメニューは季節ごとにメニューが変わります。右の写真の「お肉ゴロゴロボロネーゼ」はボリュームたっぷりで食べ応えあり。各種ドルチェとハーブティーでひと休みするもよし、夜はグラスワインでちょい呑みもよし、記念日ディナーにもよし。幅広い使い方ができるアルコバレーノさん。素敵なイタリアンをボナペティート！（召し上がれ）

住所 足立区大谷田 5-15-14

電話番号 03-5856-2293

営業時間 ランチ 午前11時30分～午後2時30分
(ラストオーダー 午後2時)

ディナー 午後5時30分～午後10時
(ラストオーダー 午後9時)

定休日 水曜



※価格はすべて税込
※掲載した商品や価格は取材時のものです。



おすすめの「お肉ゴロゴロボロネーゼ」1,900円



「クラシックプリン」600円



解放感あふれる店内にはたっぷり20席あります。

黄色の外壁、緑のファサード、自然豊かなエントランスが目印です。

駐車場もかなり広く設けられて停めやすい。



センター情報

-佐野センター人気講座の魅力に迫る-

ひと吹きで狙いうち



スポーツウェルネス吹き矢 毎月第1・3(木) 午後3時30分～5時
(詳細は4ページ)

吹き矢講座 誕生秘話



ゲーム感覚で楽しみながらおこなうことができ、参加者同士の仲間づくりやふれあいの場づくりにぴったりではということで、お試しの体験会を経て好評だったため2015年に月2回開催の講座としてスタートしました。経験豊富な小菅指導員のもと「健康スポーツ吹き矢」から「スポーツウェルネス吹き矢」と講座名が一旦は変わりつつも中身はそのままに、現在でも佐野センターの定例講座として定着しています。

※ウェルネス……毎日をよりよく生きるための健康維持・増進に向けた生活態度全般を指し、「健康」をより広く捉えた概念です。

HOW TO PLAY 吹き矢?



■道具について

矢は薄いビニールフィルムを円錐状に巻いたものを用いているため安全です。筒はお持ちの方はご自身のものを使っています(初めての方は佐野センターまでご相談ください)。

■ルールについて

とてもシンプル。的にめがけて矢を放ち得点を競います。的に中央に近いほど高得点を得られます。的までの距離は5～10mまでとその時々参加者のレベルに応じてハンデをつけてプレーします。



吹き矢がなぜ健康にいいの?

吹き矢は腹式呼吸をベースにおこないます。正しい姿勢で、正しく呼吸をすることで腹筋を鍛えるため、健康効果が期待されます。また筒の構え方や息の吐き方など一連の基本動作を学ぶことでさらに精神力・集中力が身につくと言われているのです。

上達してミニ大会に出てみよう

年度末が近づくと交流大会の時期。さらなる技術向上を目指してミニ大会が開かれます。まずは一度、吹き矢講座に来てみませんか。ハマるかもしれませんよ?



1月に開催された大会の様子

わが家の本棚

佐野図書館

ようこそ

さのとしょかん

きょうりゅうランド



こどもの読書週間とは.....子どもたちにもっと本を、子どもたちにもっと本を読む場所をとの願ひから1959年に誕生しました。足立区立図書館では春と秋の2回、テーマに沿ったイベントを開催しています。

いつからいつまで? 開催期間

4/23 (火) ~ 5/30 (木)

どうやるの? 参加方法

借りる

まずは、佐野図書館で本を3冊借りよう!
恐竜発見カードをもらってプレゼント。

書きこむ

次は、恐竜発見カードに借りた本のタイトル・題名を書きこんでいこう。

ゲット!

カードを完成させたら、恐竜シールを手に入れよう! 何度でも参加できるよ。

対象: 小学生以下の方

「恐竜発見カード」は
たくさん本を読んだ
キミだけの宝物!



図書館にシールを
飾って「恐竜ランド」
の仲間を増やそう!



恐竜発見カードの
みほん



図書館員のおすすめ本

春の読書週間に読みたい1冊



『古生物たちのふしぎな世界』

【一般】

土屋健/著 講談社 2017年

生き物の世界は弱肉強食。ライオンやシャチの誕生するよりずっと昔、地球上最初の覇者はカンブリア紀の「アノマロカリス」でした。古生代の3億年にわたる生物の歴史にふれてみませんか。



『やばすぎ! 古生物図鑑』

【ティーンズ】

日本地質学会/監修 川崎悟司/イラスト 宝島社 2019年

オルドビス紀のカメロケラス、シルル紀のプテリゴートゥス……一体どんな生き物でしょう? それぞれ異なる強さを持つ古生物たちの「やばすぎ」な生態を見比べてみましょう。



『とりになったきょうりゅうのはなし』

【児童】

大島英太郎/作 福音館書店 2019年

外で見かけるハトやカラスなどの鳥たち。その太古の姿をご存知ですか? 鳥はつばさのある小さな恐竜が長い年月をかけて進化した姿です。今も鳥たちの身体にはその面影が強く残されています。

おはなし会



5月5日は端午の節句。こどもの日にちなんで、図書館職員によるおはなし会です。

日時: 5/1 (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」



読み語りボランティア「ピノッキオ」さんによる楽しい手遊びとおはなし会です。

日時: 5/8 (水)
午前11時~11時20分
会場: 2階教養室
定員: 6組
対象: 乳幼児と保護者

図書館 5月のイベント

連休中はさのっ子のみんなはどこに遊びに行くのかな?



拡大おはなし会



いつものおはなし会より15分長い45分の拡大版! 恐竜がテーマのおはなし会です。

日時: 5/15 (水)
午後3時15分~4時
会場: 2階レクホール
定員: 25人
対象: 幼児~小学生

春のほがらか朗読会



「朗読」という字は「ほがらか」に「よむ」と書きます。初めての方も大歓迎の朗読講座です。

日時: 5/24 (金)
午後1時~3時
会場: 2階学習室
定員: 8人
対象: 中学生以上
申込: 4/25 (木) より佐野図書館カウンターまたは電話にて

ご参加 お待ちしております

お申込み・お問合わせ
TEL03-3628-3275

特に申込の記載がないイベントはすべて当日受付です。

佐野図書館休館日
5/12 (日)・31 (金)

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 5月号 No.369

佐野地域学習センター・体育館・図書館
地域情報紙

【発行日】2024年4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



佐野地域学習センター 検索

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



今月号の11ページのクロスワードパズルのこたえ

「A. か」「B. ふ」「C. と」

今月の休館日… 5/12(日)

利用者懇談会… 5月はお休み

図書館休館日… 5/12(日)・31(金)



「美しいまち」は「安全なまち」

