

かわらばん友



2025
No.364

1



麻雀サークル娯楽会のメンバーの集合写真です。
詳細はP2をご覧ください。

特集

P2・3 梅田センター通信「サークル紹介」「STAFF コラム」

- ////////////////////
P4・5 文化系 講座・イベント情報
P6・7 スポーツ系 講座・イベント情報
P8・9 梅田図書館おたよりコーナー
P10・11 館内・近隣住区センターからのお知らせ



梅田地域学習センターマスコット
キャラクター「ウメジロ」

年末年始の営業についてのお知らせ

休館日 2024年12月29日(日)～2025年1月3日(金)

※2024年12月28日(土)、2025年1月4日(土)は閉館時間が早まります。

梅田地域学習センターは18時閉館です(受付窓口は17時まで)。梅田図書館は17時閉館です。

❀ 梅田センター通信 ❀

サークル紹介

麻雀サークル

ごきらくかい

娯楽会

見学・体験の連絡先は、
まずは梅田地域学習センター
にお問合せ下さい。

代表 増田さん



Q. 活動概要を教えてください

麻雀ゲームそのものを楽しんでいます。会員相互の親睦をはかり、多方面にわたる情報を交換し、意識を高めるよう活動に努めています。娯楽会が一時の居心地の良い場になるよう各会員はその構築に努めています。



Q. メンバー構成は？

会員数は26名（男性12名、女性14名）です。年齢幅は50歳～85歳で、平均年齢は79.6歳です。

Q. 一日のタイムスケジュールは？

9:00 集合・準備
9:30 活動
12:15 食事休憩
13:15 活動
16:20 片付け
16:40 終了

Q. どんなサークルですか？

元気な高齢者の集まりです。ゲーム中にもいろいろ話題が飛び交う明るい雰囲気のあるサークルです。



information

活動日時：月4回 毎週水曜日 9:00～16:40
入会金：2,000円
月会費：1,500円

入会を希望する方へのメッセージ

会話を楽しみ、指先を使い、脳を活性化しましょう。

現在は、女性の麻雀経験者（麻雀の基本的上がり方を習得している方。符の計算ができなくても可）のみ募集中です。

STAFF コラム

学習センターのスタッフによるミニコラムです。毎号、異なるスタッフが旬な内容・得意な分野・興味を持っているテーマで執筆をします。

タイトル

物持ちが良いタイプです。

地域に必要とされる交流拠点として

担当：所長 篠崎



新年あけましておめでとうございます

我々「みんなでつくるあだちの未来共同事業体」が梅田地域学習センターの指定管理を務めさせていただき、2回目の新年を迎えることができました。みなさまのお支えがあってこそこの運営でございます。これからも多くの方にご利用いただけるような施設作りに誠心誠意努めてまいりますので、本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。みなさまにとって、良い1年になりますように。

梅田センターええとこやで～
みんな来てや～！
待ってるで！



兵庫県出身です。

「梅田」と「梅田」

東京へ来て2年が経とうとしていますが、梅田センターに勤務すると聞いた時はなんだか不思議な気分でした。私は関西出身なのですが、関西の人間にとって、梅田といえば大阪の梅田が真っ先に思い浮かぶので、「字も一緒ですか？」と聞き返したほどです。

JRの大阪駅がある一帯が「梅田」と呼ばれる土地になっていて、低湿地を埋め立てて田んぼにしたことから「埋田（うめだ）」、そこから梅田となったというのが、地名の由来ともいわれています。足立区の梅田もやはり低湿地帯だったとのこと。そんなわけで馴染みのある「梅田」に縁を感じつつ、今日もお仕事がんばっております。



文化系講座・イベント情報



申込方法

12/26 (木) から受付開始

受付時間 9:00 ~ 20:00 (窓口・電話)
インターネットのみ初日は 13:00 ~

- ① 電話 03-3880-5322
- ② 学習センター受付窓口
- ③ 講座予約システム

「近所 de まなびナビ」で検索

※先着順の為、すでに申込が終了している場合がございます。
※最新情報は、当センターホームページでご覧いただくか、
お電話でお問合せください。
※都合により開催内容の変更・中止になる場合がございます。

対象の色表記

一般向け

親子向け

子ども向け

マークの内容

🕒 日時 👤 対象 📍 場所 💰 料金

👤 定員 👩 講師 🎭 出演者 📁 持ち物

当日受付

事前予約不要です。
会場に直接お越しください。



梅田コミュニティカレッジの
講座詳細はこちら →



子ども大人も初心者歓迎！ デッサン講座

🕒 2/8 (土)
10:00 ~ 12:00

👤 小学4年生以上

📍 第4学習室

💰 3,000円 定員 14名

👩 美術教室 STUDIO キャンパス
用松元幸 / 土村真生 / 富澤志帆

📁 作品を持ち帰る袋、水分補給用の飲み物



初心者も自分のペースで制作できるデッサン教室です。2月回のテーマは「果物」です。

歌声サロン「昭和歌謡」

🕒 2/15 (土) 14:00 ~ 16:00 (受付 13:30 ~)

👤 おおむね 40 歳以上の方

📍 ホール

💰 600円

定員 120名

👩 マリリン (NPO 法人おたまじゃくしクラブ)

童謡、昭和歌謡、フォークソング、演歌などの曲を皆で歌ってストレス解消、健康維持しましょう。

当日受付



肩こり解消アロマオイル作りとマッサージ法

🕒 2/18 (火) 19:00 ~ 20:00

👤 16 歳以上

📍 第4学習室

💰 1,880円

定員 15名

👩 外尾幸恵 (看護師・アロマライフスタイリスト®)



身体をリラックスさせ血行を良くする精油を配合したオイルを作って、セルフマッサージを学び、あたたかいお湯を使った「手浴」を体験！寒さや疲れで固まった、あなたの身体をいたわってあげませんか？

子育てや組織づくりに活かそう！ アンガーマネジメント (2 日制)

🕒 2/21・28 (金) 18:30 ~ 20:30

👤 16 歳以上

📍 2/21→第2学習室、2/28→第1学習室

💰 4,000円

定員 15名

👩 東京未来大学こども心理学部 日向野智子准教授

怒りをぶつけるのではなく、伝えてみませんか。怒りの仕組みを理解すれば、人間関係も円滑になります。子育て経験もある講師がロールプレイを通して、怒りをコントロールし自分の気持ちをより円滑に伝える方法を教えます。



講座のお申込みをキャンセルされる場合は、ご連絡ください。キャンセル待ちの方がいる場合があります。1人でも多くの方がご参加いただけるように、ご協力をお願いします。

親子でABC（6日制）

- 🕒 2/6・13・20・27・3/13・27（木）
- 👤 Aクラス）3か月～1歳 10:00～10:50
Bクラス）2～3歳 11:10～12:00
- 📍 教養室（和室）
- 💰 5,400円（保険料込み）
- 👥 各15組
- 👩 福沢景子（おうちdeえいご認定こそだて英語教師）
- 👜 筆記用具、水分補給用の飲み物

「こんにちは」「さようなら」など、日常で使う簡単なフレーズを通じて耳から英語に慣れていきます。親子で楽しく英語にふれあいましょう。

指先を育てる工作教室 お弁当工作スペシャル

- 🕒 2/9（日）15:00～15:45
- 👤 5歳～小学4年生（要保護者同伴）
- 📍 工作室
- 💰 100円
- 👥 5名
- 👩 センタースタッフ
- 👜 作品を持ち帰る袋



色紙とりのり、セロハンテープを使って、お弁当を作ります。2024年夏のワークショップのボリュームアップ版です。

キッズサイエンス（小学1～3年生の部） プラコップ空気砲をつくろう

- 🕒 2/15（土）11:00～12:00
- 👤 小学1～3年生（保護者同伴可）
- 📍 工作室
- 💰 800円
- 👥 16名
- 👩 東京大学サイエンスコミュニケーションサークル CAST
- 👜 作品を持ち帰る袋、水分補給用の飲み物



空気の流れや飛行機が飛ぶ仕組みがわかる楽しい工作です。空気に関する面白い実験も見られます。



キッズサイエンス（小学4～6年生の部） モーターでハンディクリーナーをつくろう

- 🕒 2/15（土）14:00～15:00
- 👤 小学4～6年生（保護者同伴可）
- 📍 工作室
- 💰 1,000円
- 👥 16名
- 👩 東京大学サイエンスコミュニケーションサークル CAST
- 👜 作品を持ち帰る袋、水分補給用の飲み物



回転する力が、空気を押し出す力に変化する、プロペラの仕組みを学びます。



梅田展 レポート

11/20（水）～12/1（日）に1階梅田ラウンジにて「梅田展」を開催しました。



展示の様子



梅田地域学習センターの講座「子どもも大人も初心者歓迎！デッサン講座」の受講者が作品を展示する梅田展では、7の方が出展しました。初めてデッサンに取り組んだ方や、小学生も頑張って描いた力作が並びました。

〈講座担当スタッフからのコメント〉
「みなさんもデッサン講座を受講してデッサン力をアップしませんか？講座情報はP4をご覧ください」

スポーツ系講座・イベント情報



申込方法

12/26 (木) から受付開始

受付時間 9:00 ~ 20:00 (窓口・電話)
インターネットのみ初日は 13:00 ~

- ① 電話 03-3880-5322
- ② 学習センター受付窓口
- ③ 講座予約システム

「近所 de まなびナビ」で検索

※先着順の為、すでに申込が終了している場合がございます。
※最新情報は、当センターホームページをご覧ください。
お電話でお問合せください。
※都合により開催内容の変更・中止になる場合がございます。

対象の色表記

一般向け

子ども向け

マークの内容

🕒 日時 👤 対象 📍 場所 💰 料金

👤 定員 👤 講師 📁 持ち物

当日受付

事前予約不要です。
会場に直接お越しください。

※スポーツ系講座は、運動着、水分補給用の飲み物、タオルをご持参ください。
※会場が体育館の場合は室内シューズが必要です。

身体に優しいリラックスヨガ (3日制) 温活と養生をテーマに気の巡りを整えるヨガ

🕒 2/4・11・18 (火) 11:15 ~ 12:30
👤 一般 (16 歳以上)
📍 レクホール
💰 1,650 円
👤 定 30 名
👤 師 紅林あゆ美 (ヨガインストラクター)



毎月異なるテーマで、身体を集中的に癒やしていきます。2月は、ヨガポーズで身体を温めて冷えを予防し、基礎体温を上昇させて健康を維持しましょう。

火曜夜のパワーヨガ (4日制)

🕒 2/4・11・18・25 (火) 19:00 ~ 20:00
👤 一般 (16 歳以上)
📍 レクホール
💰 2,400 円
👤 定 30 名
👤 師 岩本律子 (メガロス公認インストラクター)



アシュタンガヨガ (運動量が多いヨガ) をベースに考えられた、とてもパワフルに動くヨガレッスンです。筋肉トレーニングの効果も高く、一連の動きをスピーディーに続ける内容です。

ウォーキング&ストレッチ

🕒 2/6・13・20 (木) 13:15 ~ 15:15
👤 一般 (16 歳以上)
📍 近隣公園
💰 1 回 300 円
👤 定 各 20 名
👤 師 千葉常晴 ((公財) 日本スポーツ協会公認コーチ 1)



ウォーキングは気軽にできる有酸素運動です。皆で一緒に歩きましょう。(雨天時は館内で座学とストレッチを実施します。)

当日受付

ヒーリングアロマヨガ

🕒 2/6・13・20・27 (木) 19:00 ~ 20:00
👤 一般 (16 歳以上)
📍 教養室 (和室)
💰 1 回 600 円
👤 定 各 15 名
👤 師 千葉博美 (メガロス公認インストラクター)



優しい雰囲気のアロマの香りに包まれた和室でゆったりとヨガレッスンができます。

講座のお申込みをキャンセルされる場合は、ご連絡ください。キャンセル待ちの方がいる場合があります。1人でも多くの方がご参加いただけるように、ご協力をお願いします。

金曜夜の ZUMBA

- 🕒 2/7・14・21・28 (金) 19:00 ~ 20:00
- 👤 一般 (16 歳以上)
- 📍 レクホール
- 💰 1 回 600 円
- 👥 定 各 50 名
- 👩 師 木村真由美 (メガロス公認インストラクター)

ラテン系の音楽に合わせてながら、体を動かすダンスフィットネスです。人気講座のため、お早めのご予約をおすすめします。



介護予防はつらつ教室

- 🕒 C (栄養講和と運動&脳トレ) 2/10 (月)
D (口腔衛生と運動&脳トレ) 休講
10:00 ~ 11:30
- 👤 区内在住 65 歳以上で介護保険要介護・要支援認定を受けていない方。
- 📍 レクホール
- 💰 無料
- 👥 定 各 40 名 (先着順)
- 👩 師 「快体心咲」講師 牧野綾子 / 神繁美

初参加
1/15 (水)
から受付開始

参加経験あり
1/26 (日)
から受付開始

ボイスエクササイズ (4 日制)

- 🕒 2/15・3/1・22・29 (土) 10:00 ~ 11:00
- 👤 一般 (16 歳以上)
- 📍 レクホール
- 💰 2,400 円
- 👥 定 25 名
- 👩 師 こーりよー (日本ボイスエクササイズ協会トレーナー)



楽しく歌いながら体幹を鍛えます。簡単なストレッチや発声練習をし、課題曲を歌います。歌が上手になるだけでなく、基礎代謝向上にもおすすめです！



ストリートダンス フライデー (7 日制)

- 🕒 2/7・14・21・28・3/14・21・28 (金)
- 👤 A クラス) 5 歳~小学生 15:55 ~ 16:55
B クラス) 小学生~中学生 17:00 ~ 18:00
- 📍 レクホール
- 💰 各クラス 4,620 円
- 👥 定 各クラス 30 名
- 👩 師 MANA (振付師・演出家)

[A クラス] 初心者大歓迎！基礎から学べます。
[B クラス] 基礎から応用まで学べる、ステップアップクラスです。
※定員に満たない場合は、1 回 800 円で当日自館にてお申し込みを承ります。

火曜夜のパワーヨガ レポート

「火曜夜のパワーヨガ」は 10 月からスタートした新レッスンです。地域の方からリクエストをいただいていた夜の時間帯の開催です。社会人や学生の方にもおすすめです。当センターではヨガレッスンをほかにも開催していますが、このレッスンは梅田センターで一番ハードなレベルのヨガです。レッスンは、集中力を高める瞑想から始め、心を落ち着かせながらヨガポーズをとります。最後の 10 分間でクールダウンを行います。講座情報は P6 をご覧ください。



〈参加者の声〉

「パワーヨガを始めてから、呼吸が楽になりました。とてもハードなヨガですが、先生の教え方がわかりやすくて初心者でもついていけます」



「火曜夜のパワーヨガ」受講の様子

梅田図書館 おたよりコーナー

お問い合わせ 梅田図書館 03-3840-4646
1月の休館日 1/1(水)~1/3(金) 1/19(日)・1/31(金)

イベントのお知らせ

受付時間 (その他はP.4の「マークの内容」に準じます)

図書館で読み聞かせ & バランスボール体験

2/2(日)
11:30~11:50
3歳~小学生と保護者
2階じゅうたんコーナー


おはなし会の前にバランスボールを使いストレッチをします。



おはなし会

2/12(水)
15:00~15:30
幼児~小学生
2階じゅうたんコーナー


年齢や季節に合わせた様々な絵本の読み聞かせをします。



おはなし会ひよこ

2/13・2/27(木)
11:30~11:50
0歳~3歳
2階じゅうたんコーナー

手遊びを交え赤ちゃん向けの絵本の読み聞かせをします。



ファミリー映画会

2/15(土)
15:00~15:30
幼児~小学生
3階視聴覚ホール


「うっかりバネロベ みんなともだち編」を上映します。



ぬいぐるみおとまり会

2/16(日)
15:00~15:30
3歳~小学生と保護者
定 10組
2階じゅうたんコーナー
受付 1/18(土)9:00~
2階カウンター・電話にて


ぬいぐるみが、みんなのかわりに夜の図書館を探検!?



おはなしひろば

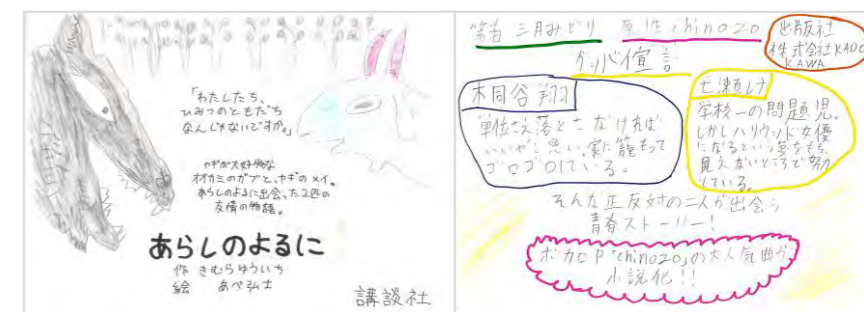
2/26(水)
15:00~15:30
幼児~小学生
3階視聴覚ホール

山下芳子さんと読み語りキャラバンによる、月1回の特別なおはなし会です。



イベントのご報告 中学生の職場体験

11月に、千寿青葉中学校の生徒さんが職場体験に来てくれました。カウンター業務や、フィルムコート掛け体験など真剣に取り組んでいました。「本を正しい場所に並べる業務は難しいが、楽しかった」「裏でどんな仕事をしているのかわかった」等の感想を頂きました。右のPOPIは、中学生が作成した「おすすめ本」です。





梅田図書館公式マスコットキャラクター「うめくま」

今月のおすすめ本
あたらしいスタート
にまつわる話

電子図書館の本も借りてみませんか! 詳しくはこちら





『あやうく一生懸命生きる場所だった』
著:ハ・ワン ダイヤモンド社

イラストレーター・作家として活動する著者が自身の新しい生き方について記したエッセイです。受験や就職など、様々な苦勞を味わってきた著者が「一生懸命に生きるのをやめよう」という独自の人生観を、軽快な文体と、ユーモラスなイラストで綴っています。自分の人生を一度見つめ直してみたいという人に、おすすめの1冊です。



『大人が楽しい 紙ペンゲーム30選 改訂版』
著:すごろくや スモール出版

「紙ペンゲーム」とは、「紙とペンさえあれば他に特別なものを用意しなくても手軽に遊べるゲーム」のことです。本書は子供から大人まで、しっかり楽しめるものを、ボードゲームショップの「すごろくや」さんがピックアップしました。これ1冊あれば、最小2人から最大100人まで遊べます! このゲームブックを読んで、新しい交流をスタートしてみませんか?



『シエーラ姫の冒険 愛蔵版 上・下』
著:村山早紀 童心社

オアシスの国「シエーラザード王国」のお姫様であるシエーラ姫は、石に変えられてしまった国を元に戻す方法を探すため、幼馴染のファリードとともに、冒険の旅に出ます。子ども向けの本ではありますが、登場人物たちが苦難を乗り越える姿や、みずみずしく純粋な言葉が大人の胸にも響き、何度も読み返したくなる物語です。この本を読んで、自分自身の新しい冒険を探してみるのも、楽しいかもしれません。



information



館内・近隣住区センターからのお知らせ

男女参画プラザ

TEL 03-3880-5222

FAX 03-3880-0133

場所 L. ソフィア 2 階

休日 土・日・祝



←詳しくはこちら

女性の再就職支援セミナー

日時:1/29(水) 午後1時半～4時半

場所:L.ソフィア3階 第3・4学習室

対象:区内在住・在勤・在学で再就職を希望する女性

内容:ワークシートを用いた自己分析を通して、自分らしい働き方を見つける／履歴書や職務経歴書の書き方、面接力アップのポイントを学ぶ

定員:20人(要申込・先着順) 参加費:無料

申込方法:電話／区のホームページからオンライン申請／FAX

※FAXの場合、住所(町名まで)・氏名(フリガナ)・年代・電話番号・FAX番号・保育希望の有無(保育有の場合は、お子様の氏名(カタカナ)・年齢)・「再就職支援セミナー」を記入の上、送信ください。

消費者センター

TEL 03-3880-5385

FAX 03-3880-0133

場所 L. ソフィア 2 階

休日 土・日・祝



けい坊 きく坊 けん坊

消費者講座

「知っておきたい投資トラブルと資産運用の基礎知識」

日時:2/7(金) 午後2時～4時

場所:L.ソフィア3階 第1学習室

対象:区内在住・在勤・在学の方

内容:投資での具体的なトラブル事例を交えて、金融商品の種類やリスク、リターンなど資産運用の基礎を学ぶ。

定員:40人【1/6(月)から先着順】

申込方法:電話／窓口／区のホームページからオンライン申請／FAX

※FAXの場合、氏名(フリガナ)、電話・FAX番号、「消費者講座」を記入の上、送信ください。

U&U クラブ クラブハウス



TEL 090-7214-7987

場所 L. ソフィア 3 階



プログラム案内「エンジョイダンス～社交ダンス～」

日時:1/11・25・2/8・22・3/22(第2・4土曜日) 午後1時半～3時半

会場:L.ソフィア3階 第2学習室

内容:初めての方も安心！優しく丁寧に教えます。無料プログラムですので、気軽に参加してみてください。体験もできます。申込不要、直接会場へお越しください。

その他にも定期プログラムを多数開催しています。

※詳細に関しては、3階クラブハウスの広報紙にてご確認ください。

地域包括支援 センター関原

TEL 03-3889-1487

FAX 03-3887-1407

場所 関原2-10-10



←詳しくはこちら

65歳から行ってみよう！地域の「通いの場」

足立区には「通いの場」と呼ばれる、地域の介護予防の拠点となる集まりの場があります。

「通いの場」では、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあうことを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げています。

地域包括支援センターでは、住み慣れた地域で人とのつながりを保ち、介護予防につながる活動の推進を行っています。

●地域活動のご相談は左記の窓口へお問合せください。

(担当:田谷)

※天候や交通機関の運行状況などにより、イベントが中止・変更になる場合がございます。

梅田住区センター

TEL&FAX 03-3848-3421

場所 梅田6-26-1

休日 日・祝・1/27(月)

12/29(日)~1/3(金)



HPにそのほかの、
イベント情報を掲載
しています！



●悠々館

ハイハイ広場「溝井先生の親子でヨガ」

日時:1/23(木) 午前10時半~11時半

内容:0~1歳の赤ちゃんとお母さんの交流の場です。

申込方法:当日、悠々館までお越しください。

●児童館

①「図書館員さんによるよみがたり」

日時:1/6(月) 午後3時~3時半

②「革工作」(予約制・定員制)

日時:1/8(水) 午後2時~4時

予約受付締切り:1/7(火)まで

●幼児活動ちびっこ広場

①「ママトレーニング」(予約制・定員制)

日時:1/16(木) 午前10時半~11時半

②「パパサロン」

日時:1/18(土) 午前10時~正午

③「保健士さんによる育児相談&育児何でも座談会」

日時:1/30(木) 午前10時半~11時半

本木関原住区センター

TEL&FAX 03-3849-9735

場所 関原1-21-11

休日 日・祝・1/20(月)

12/29(日)~1/3(金)



児童館のイベントは
WEBサイトに掲載
しています♪

●悠々館

①手芸教室「干支の置きもの」

日時:1/15(水) 午前9時半~正午

定員:10人

申込方法:事前申し込み、お電話にて受付します

②「新春お年玉ミステリー」悠々部共催

日時:1/25(土) 午後1時~3時

内容:手作りの遊びもあります。みんなで楽しみましょう。

島根住区センター

TEL&FAX 03-3850-9966

場所 島根4-19-1-101

休日 日・祝・1/14(火)

12/29(日)~1/3(金)



HPにそのほかの、
イベント情報を掲載
しています！

●悠々館・児童館

多世代交流「折り紙しよっと！」

日時:1/29(水) 午後2時~3時 当日受付

対象:小学生以上

内容:折り紙の先生をお呼びして、季節の折り紙を教えてください。



アクセス

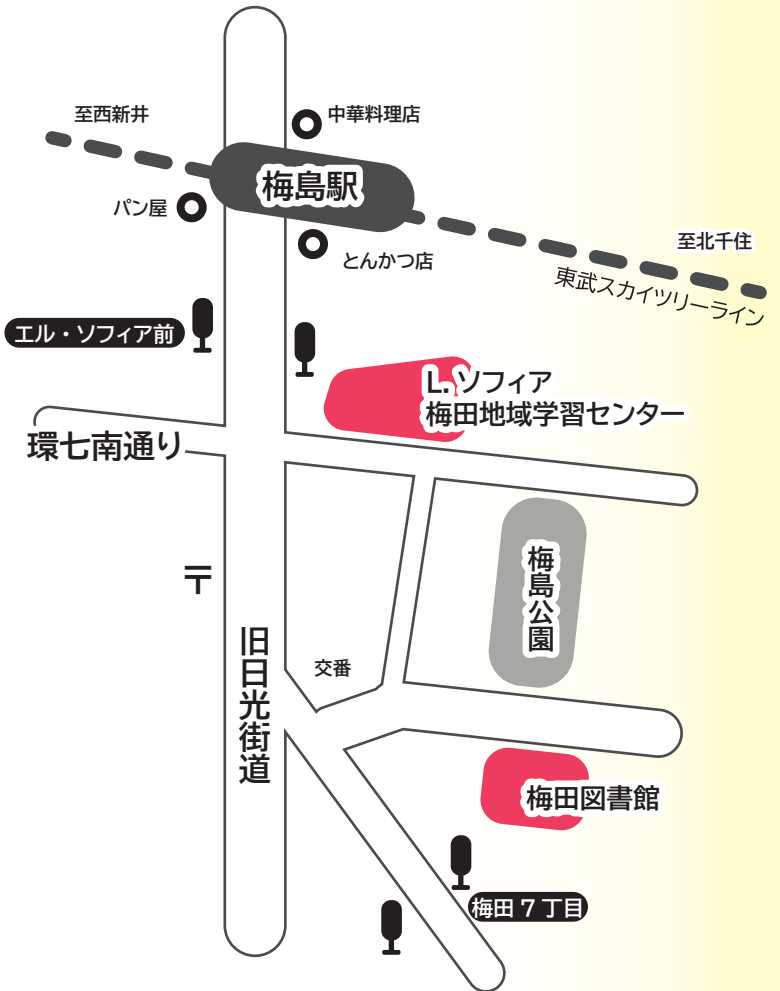
梅田地域学習センター

- ◆東武スカイツリーライン「梅島駅」より徒歩 3 分
- ◆都バス王 49 系統（王子駅⇄千住車庫）「エル・ソフィア前」より徒歩 2 分



梅田図書館

- ◆東武スカイツリーライン「梅島駅」より徒歩 9 分
- ◆都バス王 49 系統（王子駅⇄千住車庫）「梅田七丁目」より徒歩 5 分



休館日

梅田地域学習センター

1月20日（月）

梅田図書館

1月19日（日）と1月31日（金）

年末年始の休館日

2024年12月29日（日）～
2025年1月3日（金）

※各学習センターで、足立区内 14 センター
すべてのミニコミ紙をご覧になれます。

足立区梅田地域学習センター・体育館・図書館
「かわらばん友（ゆう）」
1月号 (No.364 毎月1日発行)

発行／足立区梅田地域学習センター・体育館

〒123-0851 東京都足立区梅田 7-33-1 L.ソフィア内
TEL 03-3880-5322

梅田図書館

〒123-0851 東京都足立区梅田 7-13-1
TEL 03-3840-4646

責任・指定管理者／みんなでつくるあだちの未来共同事業体

最新情報は公式ホームページと SNS でチェック！

ホームページ



X(旧 Twitter)



Instagram

