

# かわらばん友



2025  
No.365

# 2



英会話サークルフレンズ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」「ふれあいまつりのお知らせ」



- 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、体育館個人利用のご案内
- P8 梅田図書館おたよりコーナー
- P9 2月は「ぱく増し」月間
- 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」

## アクセス

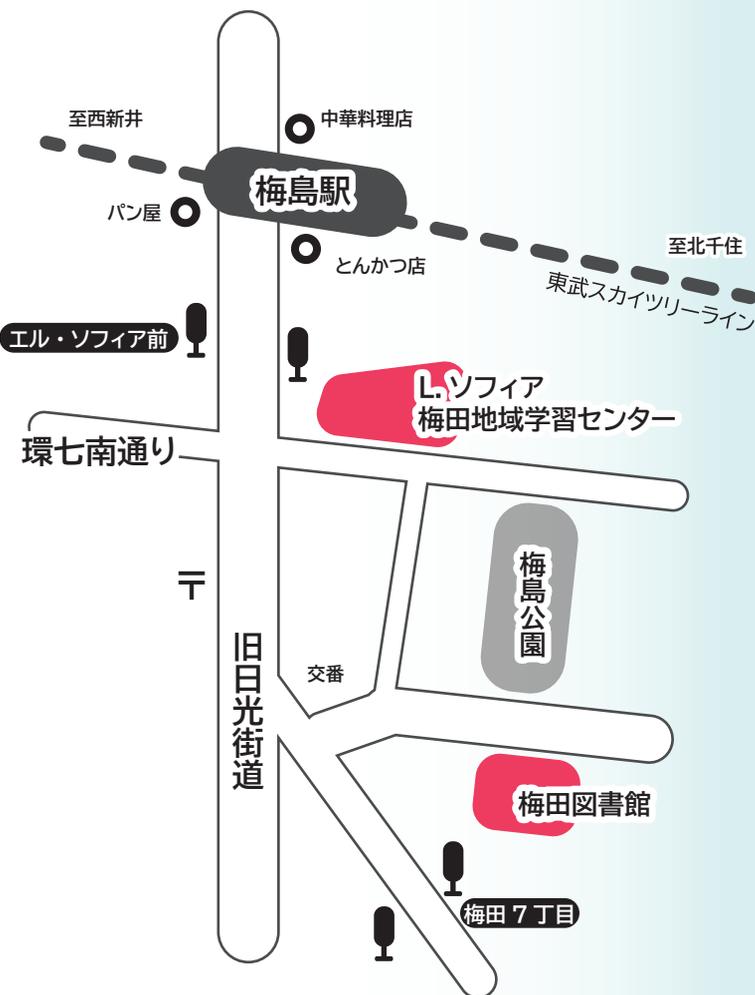
### 梅田地域学習センター

- ◆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  
2月17日（月）

梅田図書館  
2月17日（月）、2月28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）」  
2月号（No.365 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



# ❀ 梅田センター通信 ❀

## サークル紹介

英会話サークル

## フレンズ

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 柏木さん



### Q. 活動概要を教えてください

Hello! こんにちは!

レッスンは挨拶で始まります。発音練習やネイティブの日常英会話を勉強します。カラフルな教材を使って海外旅行ですぐ使えるトラベル英語をグループワークで勉強します。

#### What's in the news?

世界や国内のニュースをわかりやすい英語で勉強します。



講師 Yukichi さん

### Q. メンバー構成は?

年齢は55歳以上、男女は問わず!どなたでも参加できます。現在は若いサンフランシスコ育ちの先生と男性2名女性5名で活動しています。

### Q. どんなサークルですか?

楽しくフレンドリーな雰囲気なのでどなたでも参加できるサークルです。



英単語を読み上げてその札を取るカードゲームをしている様子

### Q. 一日のタイムスケジュールは?

14:00 集合  
挨拶、発音、海外旅行で使えるネイティブなトラベル日常英会話を勉強  
15:00 解散

教材や workbook で自宅でも復習できます。

### information

活動日時: 月3~4回 水曜日  
14:00~15:00

月会費: 4,000円

その他: 教材費(プリント枚数に応じて)

### 入会を希望する方へのメッセージ

無料体験レッスンがあります。ぜひ参加してみませんか?

Let's enjoy Travel English together!

# 梅田 ふれあいまつり

2025年

3月8日(土)・9日(日)

10:00～17:00 10:00～16:00

梅田センターの登録団体の年に1度の成果発表会です。舞台発表や展示、体験会など、どなたさまでもご覧いただける催し物を開催します。

両日開催!

## 出場団体一覧(五十音順)

- |         |                     |
|---------|---------------------|
| 囲碁      | 囲碁サークル強羅会           |
| 施設紹介    | 社会福祉法人あだちの里梅田ひまわり工房 |
| オカリナ    | オカリナサークル梅田          |
| 表千家茶道   | 表千家希葉会              |
| 生涯学習    | 家庭倫理の会足立区           |
| 卓球      | カトレアクラブ             |
| 書道      | 栗島書道サークル            |
| 書道      | 幸庸会                 |
| 裏千家茶道   | 茶和会                 |
| 俳句      | 千寿白鷗会               |
| 籐工芸     | 籐カトレア会              |
| シニアPC学習 | パソコンサークルあじさい        |
| 一輪車     | ブルーキャット             |
| 水彩画     | ボタニカルアート・はぎ         |
| 手品      | マジックサークル「玉手箱」       |
| 生涯学習    | 学びすとサロン「学友会」        |
| 木目込み人形  | 真菜和会                |
| バレエ     | モダンバレエサークルフラミンゴ     |
| バウンドテニス | 梅田バウンドテニスクラブ        |
| 太極拳     | 龍芳太極拳梅田             |
| 特別出場    | 総合型地域クラブ U&U クラブ    |

## センターイベント

「プラソフィア」 14:00～16:00



オリジナルのプラバンを作って、ミニチュアL.ソフィアに飾って写真を撮ろう。

「ダンボール迷路」 14:00～16:00



ダンボール迷路でタイムを競おう。

## スタンプラリー



スタンプを集めて景品ゲット!  
オリジナル缶バッジがもらえるよ!

みなさまのご来場をお待ちしております!

# 文化系講座・イベント情報



## 申込方法

### 1/26 (日) 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

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 →



## 梅田寄席

- 3/1 (土) 14:00 ~ 15:30 (受付 13:30 ~)
- 小学生以上
- ホール
- 1,500 円
- 100 名
- 演 柳家我太楼、マギー隆司



相撲から落語家へ転身して早 30 年、異色の経歴を持つ柳家我太楼師匠。一方のマギー隆司さんはマギー司郎さんの一番弟子になって早 42 年。梅田寄席では初めてとなる落語と奇術の共演です。ぜひご堪能ください。

## 子どもも大人も初心者歓迎！ デッサン講座

- 3/15 (土) 10:00 ~ 12:00
- 小学 4 年生以上
- 第 4 学習室
- 3,000 円 定 14 名
- 師 美術教室 STUDIO キャンバス  
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。3 月回のテーマは「好きなモチーフを描こう」です。ぬいぐるみや靴など、描きたいものをお持ちください。

## おとなのワークショップ 重曹を使ったテクスチャーアート

- 3/15 (土) 18:30 ~ 20:30
- 16 歳以上
- 工作室
- 1,000 円 定 10 名
- 師 センタースタッフ
- 汚れても良い服 (エプロン等)、雑巾、描きたいイメージや写真



重曹を使って凹凸のあるテクスチャが新感覚なアートを描いてみましょう。絵具や筆などの画材はすべて用意しているので気軽にご参加いただけます。  
※作品を乾かすため、後日お渡しの予定です。

## 初めての着付け体験

- 3/17 (月) 13:00 ~ 15:00
- 16 歳以上 (1 人で着物を着たことがない方)
- 教養室 (和室)
- 500 円
- 定 3 名 師 センタースタッフ
- フェイスタオル 2 枚、洗濯ばさみ 1 つ  
着物をお持ちの方はご持参ください。  
※センターにて一式ご用意はございます。



1 人で着物を着てみませんか？着付けを学びきっかけにぜひご参加ください。着物や帯、小物などのお貸し出しが出来ますので、お気軽にご参加ください。

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。

### こころのケアに。 介護に役立つアロマハンドマッサージ

-  3/25 (火) 19:00 ~ 20:00
-  16 歳以上
-  第4 学習室
-  1,880 円
-  定 15 名
-  師 外尾幸恵 (看護師・アロマライフスタイリスト®)



アロマオイルを作り、ハンドマッサージの方法を学んで、実際に行ってみます。幸せホルモン「オキシトシン」の効果でお互いに幸せな気持ちになれる技術を学んでご家族や身近な方にお役立てください。

### 歌声サロン「昭和歌謡」

-  3/29 (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 120 名
-  師 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

### 旬の春野菜お弁当づくり

-  3/22 (土) 10:30 ~ 12:30
-  親子 (小学生のお子さまと保護者)
-  料理室
-  2,000 円 (受講料 1,000 円 / 材料費 1,000 円)
-  定 8 組 (16 名)
-  師 田辺薬局株式会社管理栄養士 市川結生
-  エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、水分補給用の飲み物、子ども用弁当箱

春が旬の食材を使ったお弁当を親子で作りませんか？お花見やピクニックにおすすめのおこわ風ごはんとおかず 4 品です。



### おやこニコニコ子育て教室 空飛ぶロケットを作って遊ぼう！

-  3/2 (日) 10:15 ~ 11:15
-  3 歳 ~ 小学 2 年生と保護者
-  第 2 学習室
-  1 組 500 円
-  定 7 組 (保護者 2 名参加 OK)
-  師 坪井博一 ((一社) ノースコミュニケーション TOKYO)
-  作品を持ち帰る袋



かみコップやストローなど、いろいろな素材のロケットを親子で作って飛ばして遊びませんか？3 ~ 5 種類のロケットを作ってお持ち帰りできます。

### キッズサイエンス (小学 1 ~ 3 年生の部) かみコプターをつくろう

-  3/29 (土) 11:00 ~ 12:00
-  小学 1 ~ 3 年生 (保護者同伴可)
-  工作室
-  650 円
-  定 16 名
-  師 東工大 Science Techno
-  作品を持ち帰る袋、水分補給用の飲み物



糸をひくとプロペラが宙に浮くヘリコプターの工作です。物を浮かび上げらせる力について学びます。

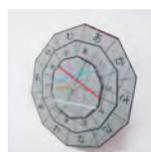


### キッズサイエンス (小学 4 ~ 6 年生の部) ぐるぐる暗号機を作ろう

-  3/29 (土) 13:30 ~ 15:00
-  小学 4 ~ 6 年生 (保護者同伴可)
-  工作室
-  650 円
-  定 16 名
-  師 東工大 Science Techno
-  作品を持ち帰る袋、水分補給用の飲み物



エニグマという回転機の機械を利用した工作を通し、暗号の仕組みを学びます。暗号から元の文を復元してみよう！



# スポーツ系講座・イベント情報



## 申込方法

1/26 (日) 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

## 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) 春に向けて下半身の柔軟性を高め、動けるカラダに

🕒 3/4・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。3月は、ヨガポーズで柔軟性を高め、春に向けて動けるカラダをつくりましょう。

## 火曜夜のパワーヨガ (4日制)

🕒 3/4・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

🕒 3/6・13・27 (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**

## 介護予防はつらつ教室

🕒 3/10 (月) A (有酸素中心)  
3/24 (月) B (筋トレ中心)  
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 3/10 → 牧野綾子 / 神繁美  
3/24 → 上村喜美代 / 神繁美

初参加  
2/15 (土)  
から受付開始

参加経験あり  
2/26 (水)  
から受付開始

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。

### ヒーリングアロマヨガ

-  3/13・20・27 (木) 19:00 ~ 20:00
-  一般 (16 歳以上)
-  教養室 (和室)
-  1 回 600 円
-  各 15 名
-  千葉博美 (メガロス公認インストラクター)



優しい雰囲気インストラクターが担当する単発レッスンです。癒し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。仕事終わりに癒やされに来ませんか？

### 金曜夜の ZUMBA

-  3/21・28 (金) 19:00 ~ 20:00  
※3/21 は吉村インストラクターが講師を担当します。
-  一般 (16 歳以上)
-  レクホール
-  1 回 600 円
-  各 50 名
-  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。



## 体育館個人利用のご案内

	午前 9:00 ~ 12:00	午後 I 12:30 ~ 15:00	午後 II 15:30 ~ 18:00	夜間 18:30 ~ 21:00
毎週金曜日 ※3/7 (金) 除く			卓球 バドミントン	
<span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">無料開放</span> 第 3 土曜日	バスケットボール	卓球 バウンドテニス	バドミントン	卓球 ビーチボールバレー
第 3 日曜日 ※3/16 (日) 除く	卓球 バウンドテニス	卓球 ビーチボールバレー	バドミントン	バスケットボール
第 4 土曜日			バスケットボール	バドミントン

2024 年度個人利用スケジュール表 ※2025年度からは内容が変わる可能性があります。

### 料金

大人 300 円  
中学生以下 100 円

※毎月第 3 土曜日、都民の日 (区民の日)、スポーツの日はどなたでも無料です。

### 個人利用参加にあたって

- 利用開始時間 10 分前に受付を開始します (予約不可)。
- 運動できる服装、室内用シューズをお持ちください。
- 中学生以下の夜間 (18:30 ~ 21:00) 利用は 16 歳以上の保護者の同伴が必要です。
- 混雑時はご利用者様同士で譲り合ってください。
- 備品や貸出用具 (有料) は丁寧に扱ってください。
- 準備・片付けはご利用のみなさまで行ってください。
- 利用時間は準備・片付けを含めた時間です。終了時間までにご退室ください。  
※更衣室・シャワー室の利用も利用時間に含まれます (シャワー室せっけん類使用不可)。



詳細や個人利用追加枠のチェックはこちら



足立区地域学習センター個人利用の検索はこちら

65歳  
からは

たん

# ぱく増し

## ぱく増し とは

高齢期を元気に過ごすためには、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。たんぱく質を、普段の食事に増して、元気を維持して欲しい。そんな想いをこめてぱく増しという標語を作りました。



## なぜ ぱく増し なの？

### 加齢により筋肉が減る

筋肉量は20～30代に一番増加し、それ以降は何もしないと徐々に減少する。

### 筋肉が減ると

歩く、立ち上がるなどの日常生活に影響！転倒もしやすくなる。

### 筋肉の維持には、食事が大事！

勿論、運動は大事。それと同じくらい筋肉に必要な栄養を取ることが重要。

## 食事と運動で相乗効果！

必要な栄養は、たんぱく質

量は、毎食20g以上 摂ることが目安！

だから、今日からしっかり ぱく増し 生活！



## 区内在住の65歳以上の方 必見！

アンケートに答えて「ぱく増し」商品を当てよう！

回答方法は二次元コードでアンケート回答または、専用はがきで回答ができます。

【専用はがきで回答する場合】

専用はがきを区内のホウカツ（地域包括支援センター）に持参（切手不要）または85円切手を貼って高齢者地域包括ケア推進課へ郵送

※専用はがき付き応募用紙は、地域学習センター、ホウカツなどで配布



↑WEB 回答はこちらから



専用はがき付き応募用紙



# 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

### 女性の権利を考える講座

「ドラマ『虎に翼』から考える、女性と法律のはなし」

日時:2/22(土) 午後2時~4時

会場:L.ソフィア3階 第1学習室

内容:NHK連続テレビ小説「虎に翼」の法律考証を担当した講師からドラマの舞台裏も織り交ぜながら、女性の権利の大切さを学ぶ

定員:30人(要申込・先着順) 参加費:無料

対象:区内在住・在勤・在学の方

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)・「女性と法律のはなし」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



←詳しくはこちら

### 「消費生活問題調査研究グループ」発表会

日時:3/5(水) 午後1時半~2時半

内容:悪質商法を未然に防ぐための啓発活動/介護保険制度の改正と課題/国際雑穀年について

講演会「消費者のメディア・リテラシー」

日時:3/5(水) 午後2時45分~4時半

内容:広告の読み解き方など、メディアに惑わされない「賢い消費者」になるための方法を、ジャーナリスト・渡辺真由子氏から学ぶ。

—いずれも—

定員:100人【1/27(月)から先着順】 ※保育あり

対象:区内在住・在勤・在学の方 会場:L.ソフィア4階 ホール

申込:電話/窓口/区のホームページからオンライン申請/FAX

※保育希望の場合は子どもの氏名(フリガナ)・年齢も記入してください。

【2/21(金)までに要予約、6か月~就学前の子ども、先着8名】

## 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「トランポリン&子ども器械体操」

日時:2/1・15(土) 午後3時~4時半

会場:梅島小学校体育館

内容:鉄棒・跳び箱・マット運動・トランポリンと多種の運動ができます。体験もできます。室内履き・靴下を忘れずに!

対象:3歳~小学生

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

**休日** 日・祝

### 持っていますか?救急医療情報キット

救急医療情報キットとは、かかりつけ医や持病などの医療情報を用紙に記載し、特定の容器に入れて冷蔵庫に保管する物です。救急隊到着時、迅速な救急活動に役立ちます。

当センターにて申請受付・支給しております。

対象:在宅で健康上不安があり、いずれかに該当している方

①65歳以上のひとり暮らしの方

②世帯全員が65歳以上の方

③身体障がい等の手帳を所持している方

費用:無料

※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・2/17(月)



HPにそのほかの、  
イベント情報を掲載  
しています！

### ●悠々館

〈新規拡大事業〉

アロマ教室「乾燥肌にもうれしいアロマ蜜蝋クリーム作り」

日時：2/3(月) 午後1時～2時半

定員：12人

教材費：660円

申込：1/6(月)～



## 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・2/17(月)



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「革のタッセル」

日時：2/12(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「雪印メグミルクセミナー」

日時：2/19(水) 午後1時～3時

内容：骨とカルシウムについての大切なポイント

## 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・2/10(月)



HPにそのほかの、  
イベント情報を掲載  
しています！

### ●悠々館

①地域包括ばく増し栄養講座

日時：2/7(金) 午後1時半～2時半

②オールクッション

日時：2/16(日) 午前9時～午後4時

③介護予防事業 転倒予防体操

日時：2/18(火) 午前10時～11時半

### ●児童館

もちつき大会

日時：2/11(火)

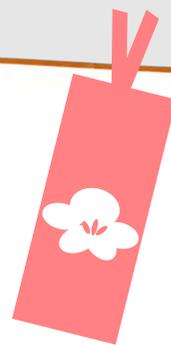
受付：午前10時～10時半



野生のメジロ

# 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  
2月の休館日 2/17(月)・2/28(金)

### イベントのお知らせ

#### 図書館で読み聞かせ& バランスディスク体験

- 🕒 3/2 (日)  
11:30~11:50
- 👤 3歳~小学生とその保護者
- 📍 2階じゅうたんコーナー

おはなし会の前にバランスディスクを使いストレッチをします。



#### おはなし会

- 🕒 3/12(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

- 🕒 3/13・3/27 (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

- 🕒 3/15(土)  
15:00~15:30
- 👤 幼児~小学生
- 📍 3階視聴覚ホール

「あなたをずっとずっとあいしてる  
いちばんあいされてるのはぼく」



#### おはなしひろば

- 🕒 3/26(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。



今月の  
おすすめ本は  
お休みいたします。  
よろしく  
お願いいたします。



梅田図書館公式マスコットキャラクター  
「うめくま」