

# かわらばん友

2026  
No.376

1



P2 でバドミントンサークル「B.L.C」を紹介しています

- 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」

# ❀ 梅田センター通信 ❀

## サークル紹介

バドミントンサークル

**B.L.C**

見学・体験の連絡先は、  
まずは梅田地域学習センター  
にお問い合わせ下さい。



### Q. 活動概要を教えてください

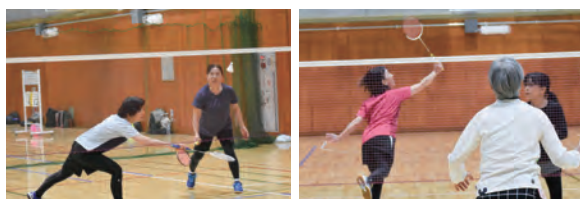
バドミントンの技術向上を目指しているため、基礎練習の時間をたっぷり取っています。全日本実業団個人戦で優勝された<sup>とこいた</sup>床板コーチの指導のもと、女子ダブルスの試合を想定したパターン練習をします。試合形式は、その日の課題確認のために少しやることもありますが、ほぼありません。



メンバー集合写真

### Q. どんなサークルですか？

過去に開催していた梅田センター主催の「バドミントン教室」受講生が、教室閉室後、バドミントンを続けたいとサークルを作りました。さらにその中で技術の向上を目指した人たちが、床板コーチに指導を願って作ったサークルです。基礎打ちやパターン練習、ダブルスのフォーメーション等の練習に力を入れています。



プレーしている様子

### Q. メンバー構成は？

現在の会員は、50～70代の7名で、常にビジターの方が3～4名参加しています。サークル立ち上げ時の方を中心に、コーチの指導を受けたいと希望される方が随時来られています。

### Q.1日のタイムスケジュールは？

12:30	集合、各自ストレッチ
12:50	2人1組で基礎打ち
13:30	パターン練習（試合で使う動きを繰り返す練習）
14:20	実戦形式でパターン練習の確認
14:50	終了、解散

### information

活動日時：週1回 火曜日 12:30～15:00  
入会金：なし 月会費：1,500円  
ビジター：500円

### 入会を希望する方へのメッセージ

少人数のため、必ずコートに入って指導を受けられます。基礎打ちができればOKです。無理なく、ケガなく、少しでも長くバドミントンを楽しみたいと思っている方、ブランクのある方、大歓迎です。自分のレベルに合わせて基本をしっかり、繰り返し練習する時間はとても貴重です。

※ビジターの参加は、経験者のみ募集しています。

# STAFF コラム

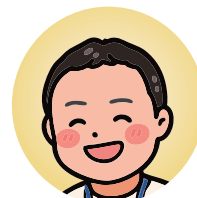
学習センターのSTAFFによるミニコラムです。毎号、異なるスタッフが旬な内容や得意な分野、興味をもっているテーマで執筆をします。

タイトル

## 様々な世代の人たちが訪れる施設を目指して

実はうどんよりそば派

担当：篠崎

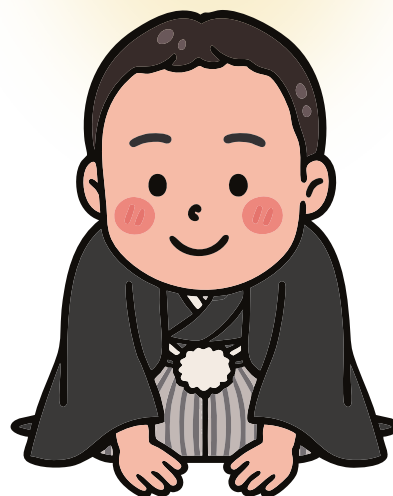


## 新年あけましておめでとうございます

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、3回目の新年を迎えることができました。次年度からは4年目がスタートします。これまで築き上げてきた経験の集大成として、より一層、地域のみなさまに必要とされる施設運営を心がけてまいりますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。みなさまにとって、良い1年になりますように。

## 知っているようで知らない梅田センター

「L. ソフィアって、あるのは知ってたけど入ったことがない」「中で何をやってるのか知らない」そのような声を聞く時があります。施設で働く者としては、なかなかショッキングな話ですが、実は案外そういうものでして、当センターは年間で15万人前後の人が訪れるので、毎月1万2000人ほど、1日あたりは400人くらいの来館があるとはいえ、足立区の人口は70万人ですから、それは知らない人もいるよねということです。でもだからこそ、もっと多くの人に知っていただきたい、そんな思いでこの「かわらばん友」も発行しております。毎号、工夫を凝らして、ためになる楽しい情報をお届けしていますので、ぜひどうぞ！





# 文化系講座・イベント情報



## 申込方法

12/26 (金) から受付中

**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



講座予約システム

※申込初日の 13:00 まではお 1 人様 1 講座までの申込受付となります。

※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

## マークの内容



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 →



## かみあそび おとなのワークショップ 小笠原びな

**🕒** 2/5 (木) 18:30 ~ 20:30

**👤** 16 歳以上 (お子さまの同伴可)

**📍** 2 階会議室

**💰** 1,000 円

**👥** 10 名

**👨🎨** きよみん (日本折紙協会認定折紙講師)

**👜** 作品を持ち帰る袋



折り紙で準備する桃の節句。古くから伝わる「小笠原びな」を折りながら、季節のうつろいを感じ、春を迎えましょう。※当日は写真と異なる柄の紙で折ります。

## 梅田寄席

**🕒** 2/7 (土) 14:00 ~ 15:30 (受付 13:30 ~)

**👤** 小学生以上

**📍** ホール

**💰** 1,500 円

**👥** 100 名

**👨🎨** 林家まめ平/林家ぼん平



梅田寄席ではすっかりおなじみとなった真打林家まめ平師匠と、2025 年に二つ目に昇進した林家ぼん平さんのお 2 人をお迎えします。

当日受付も承れます。当日受付の場合は直接会場にお越しください。

## 女性ホルモンをサポートする アロマセラピー

**🕒** 2/17 (火) 19:00 ~ 20:00

**👤** 16 歳以上 **📍** 第 4 学習室

**💰** 1,880 円

**👥** 15 名

**👨🎨** 外尾幸恵  
(看護師・アロマライフスタイリスト®)

**👜** ティッシュ、筆記用具



肌や髪の美しさにも深く関わる女性ホルモンの分泌を促す植物の香りについて学び、ロールオンコロンを作ってセルフケア法を身につけます。

## 歌声サロン「昭和歌謡」

**🕒** 2/21 (土) 14:00 ~ 16:00  
(受付 13:30 ~) **当日受付**

**👤** おおむね 40 歳以上の方

**📍** ホール

**💰** 600 円

**👥** 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、健康を維持しましょう。

## 美術再発見 聖書の物語①「受難」

**🕒** 2/28 (土) 18:30 ~ 20:00

**👤** 16 歳以上

**📍** 第 2 学習室

**💰** 1,500 円

**👥** 30 名

**👨🎨** 中村明子 (大妻女子大学講師)

**👜** 筆記用具、水分補給用の飲み物



最後の晩餐、ユダの裏切りを経て、磔刑にいたるキリストの受難の物語を、ルネサンスから近代の作品とともに解説します。

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。

## ウメジロの 講座レポート

開催日 10/15（水）～11/26（水）（全4回）

### 「デザインツールを使って地域活躍プロジェクト 前期」

#### ● どんな講座？



たなよし先生

前期（全4回）／後期（全10回）を通じて「地域活躍」の実践を目指す講座です。前期は「地域活躍」の前提となるスキルを獲得するため、Canva公式クリエイターのたなよし先生をお迎えし、チラシ作成などができるWEBデザインツール「Canva」で課題作成に取り組みました。1つ目の課題は、自己紹介の必須ツール「名刺」作成。

そして2つ目の課題では広告・宣伝活動に欠かせない「チラシ」作成に取り組み、最後に3つ目の課題としてショート動画を作成しました。実作業とたなよし先生からの講評を通じて、Canvaの操作方法や活用方法を学びました。

#### ● 参加者の声

毎回席替え  
してくださり、いろいろな  
方とお話できて  
良かったです。



Canvaに興味があつたのと、他の方のデザインを見たりして、刺激を受けられたら楽しそうだと思います。  
受講しました。

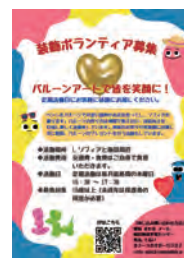


活動時の広報手段としてCanvaでデザインすることで費用が押さえられるし、手軽に活用しやすいツールだと思います。



#### Check!!

受講者が作成した、装飾ボランティア募集を想定したチラシと、SNS向けのショート動画のサムネイルです。他にも素敵な作品をHPに掲載中です！



# スポーツ系講座・イベント情報



## 申込方法

12/26 (金) から受付中

**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



講座予約システム

※申込初日の 13:00 まではお 1 人様 1 講座までの申込受付となります。

※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

### 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。

### 身体に優しいリラクソヨガ (3 日制) 温活と養生をテーマに気の巡りを整えるヨガ

2/3・10・17 (火) 11:15 ~ 12:30

16 歳以上

レクホール

1,650 円

30 名

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。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。

人気講座のため、お早めのご予約をおすすめします。

### 火曜夜のパワーヨガ (4 日制)

2/3・10・17・24 (火) 19:00 ~ 20:00

16 歳以上

レクホール

2,400 円

30 名

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。

### やさしいマットピラティス (3 日制)

2/4・18・25 (水) 13:30 ~ 14:30

16 歳以上

レクホール

1,800 円

30 名

高橋里枝 (メガロス公認インストラクター)



インナーマッスルを鍛え、身体のバランスを整えるエクササイズです。筋力、柔軟性、バランスの向上を目指します。姿勢改善や肩こり、腰痛の予防にも効果的です。運動が苦手な方や初心者でも安心して取り組めるプログラムです。

### ウォーキング&ストレッチ

2/5・12・19・26 (木) 13:15 ~ 15:15

16 歳以上

近隣公園

1 回 300 円

各 20 名

千葉常晴 ((公財) 日本スポーツ協会公認コーチ 1)

**当日受付**

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。

※雨天の場合は館内で座学とストレッチを実施します。





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

- 🕒 2/6・13・20・27 (金) 19:00 ~ 20:00
- 👤 16 歳以上
- 📍 レクホール
- 💰 1 回 600 円 (当日支払い)
- 👤 各 60 名
- 👩 師 木村真由美 (メガロス公認インストラクター)



ラテン音楽に合わせて踊るダンスフィットネスです。  
【申込】電話・窓口のみ (WEB 申込、当日申込不可)  
※当日定員に空きがある場合は当日受付枠を設け、  
18:00 より整理券を配布します。当日の受付枠数は足立区講座予約システムに表示します。

### 歌うボイスエクササイズ (3 日制)

- 🕒 2/7・14・21 (土) 10:00 ~ 11:00
- 👤 16 歳以上
- 📍 レクホール
- 💰 1,800 円
- 👤 30 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！



### 介護予防はつらつ教室

- 🕒 2/9 (月) 10:00 ~ 11:30
- 👤 区内在住の 65 歳以上で介護保険要介護認定を受けていない方
- 📍 レクホール
- 💰 無料
- 👤 30 名
- 👩 師 上村喜美代 / 神繁美



申込受付  
1/11 (日) ~ 1/26 (月)

抽選

【講座内容】  
動画で栄養・口腔ケアを学んだ後、講師による体操講座を行います。



スタッフ T

### 「やさしいマットピラティス」体験レポート

デスクワークで肩や背中がガチガチ…そんな私が挑戦したのは、1 月からレギュラー開催の新講座「やさしいマットピラティス」！柔軟性に自信がなく不安でしたが、実際に体験すると背中がほぐれ、姿勢がスッと伸びる感覚に。普段使わない内ももの筋肉も動かして、翌日は心地よい筋肉痛を感じられました。ピラティスは SNS でも話題の人気エクササイズ。ぜひ運動の選択肢に加えてみませんか？ 2 月分のレッスン情報は 6 ページに掲載しています。ぜひチェックしてください！



高橋里枝インストラクターによるレッスン風景

# 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 1/19(月)・1/30(金)

## イベントのお知らせ

☑ = 受付開始日時

その他はP.4の「マークの内容」に準じます

### バランスボール体験と よみがたり

- ☑ 2/1(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

- ☑ 2/11(水・祝)  
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

- ☑ 2/12・26(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。



### ボードゲーム

- ☑ 2/15(日)  
14:00~16:00
- 👤 小学生~
- 📍 3階大会議室
- 📅 1/17 (土)9:00~
- 📞 カウンター・電話にて申込受付

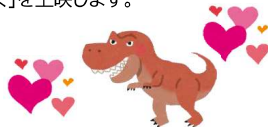
初心者歓迎！親子でも参加OK！  
みんなで遊ぶボードゲームを開催します。



### ファミリー映画会

- ☑ 2/21(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」を上映します。



### おはなしひろば

- ☑ 2/25(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。



## イベント開催報告 中学生の職場体験 (第七中・第十一中・千寿青葉中)

足立区立図書館では、近隣の中学校の職場体験学習に協力しています。梅田図書館でも毎年多数の中学校から依頼を受けており、2025年11月には第七中、第十一中、千寿青葉中と全部で3校もの職場体験を受け入れました。

貸出・返却などのカウンター業務をはじめ、返却された本を本棚に戻す仕事、利用者さんに本を紹介するPOPづくりの仕事など、様々な業務に携わっていただきました。どの業務も、中学生にとっては初めて体験することばかり。最初は戸惑いがちでしたが、徐々に笑顔で利用者さんに接することができるようになっていきました。



排架(本を棚に戻す仕事)をしている様子

体験後のアンケートでは、「今まで心地よく利用できていたのは、働いている方の細かい気づかいや、仕事への熱意があってこそなんだとわかった」「図書館への興味が高まり、将来ここで働きたいと思った」などの感想をいただき、改めて背筋が伸びる思いでした。



## イチオシ！ 図書館イベント ラッキーパズルとよみがたり

2月の「ぷち読み」イベントは、「ラッキーパズル」に挑戦！

ラッキーパズルとは、「知恵の板」の一種で、7つのピースを組み合わせて様々な形を表現するパズルゲームです。

読み語りを聴いた後に、図形を扱う感覚を養ってみませんか？



- ☑ 2/14(土)  
14:00~14:30
- 👤 3歳~小学生と保護者
- 📍 梅田地域学習センター  
キッズスペース  
(お申込みは不要です)



## 今月のおすすめ本

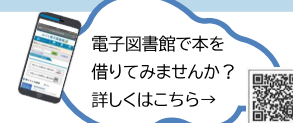
### 世界の終りと ハードボイルド・ワンダーランド

村上春樹

『世界の終りと  
ハードボイルド・ワンダーランド』  
著者:村上春樹 新潮社

著者の活動初期の長編小説。現代の日本を舞台にしたSF活劇「ハードボイルド・ワンダーランド」と一角獣の暮らす街を舞台にしたファンタジー「世界の終り」の二つの物語が交互に展開し、徐々に一つの物語へと収束していく構成になっています。

風変わりな科学者や謎多きヒロイン、地下に潜む恐ろしい怪物など個性豊かなキャラクター達がおりなす冒険小説であり、今なお世代や国境を越えて多くの人々に読まれている傑作です。



電子図書館で本を  
借りてみませんか？  
詳しくはこちら→





# 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:2/10(火)午後2時~4時15分

場所:L.ソフィア3階 第2学習室

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／求人票の見方、履歴書や職務経歴書の書き方を学ぶ

定員:20人(要申込・先着順) 参加費:無料

対象:区内在住・在勤・在学の再就職を希望する女性

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(カタカナ)・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



←詳しくはこちら

## 消費者講座「知っておこう賃貸住宅の契約トラブル」

日時:2/4(水)午後2時~4時

場所:L.ソフィア

対象:区内在住・在勤・在学の方

内容:賃貸住宅の契約・入居・退去時に起こりがちなトラブルを回避するための対策を、具体的な事例を交えて学ぶ。

定員:40人【1/6(火)から先着順】

申込:電話／窓口／区のHP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



## 「ふれあいトランポリン」

日時:1/17・2/7・21・3/7(土)午後1時15分~2時半

場所:梅島小学校

対象:障がいをお持ちの方に未就学児から対応します。

内容:ジャンプするだけで全身の筋肉を使い、体内の全細胞にプラスの効果を一度に与えられる運動です。参加費無料にて開催しています。参加を希望される方は事前にお問い合わせください。

※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

## 介護予防教室

いつまでも若く！元気に！楽しく！歩くために in梅田

日時:1/23(金)午前10時~正午

場所:L.ソフィア4階 ホール

内容:栄養士や薬剤師など専門家による健康度チェックや、自宅でもできる体操を看護師指導のもと行います。ほかにも地域の健康に関するお役立ちコーナーもあり！少しの参加時間でも大丈夫！立ち寄ってみませんか？

参加費:無料

申込:予約不要

ご質問等がございましたら、左記のお問い合わせ先までご連絡ください。

※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・1/26(月)、  
12/29(月)~1/3(土)



各イベントの詳細は  
HPやお電話にてご  
確認ください！



### ● 悠々館

《住区で団らん》

新規拡大事業「♪歌とギターの音楽会♪」 自由参加

日時:1/27(火)午前10時~11時半

場所:悠々館大広間

定員:30名程度

内容:千住の音楽活動家萩原守男先生の音楽のたのしさに  
ふれる会

### ● 児童館

①「図書館員さんによるよみがたり」

日時:1/6(火)午後3時~3時半

②「革工作」

日時:1/10(土)午後2時半~4時

③ 今月の工作「アイロンビーズ」

日時:1/5(月)~1/31(土) 毎日作れます。

### ● 幼児活動ちびっこ広場

①「育児なんでも座談会&手形アート」

日時:1/8(木)午前10時半~11時半

②「整体師さんによるママトレーニング」 予約制・定員制

日時:1/15(木)午前10時半~11時半

申込:1/5(月)午前10時~

③「パパサロン」

日時:1/17(土)午前10時~正午

## 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・1/19(月)、  
12/29(月)~1/3(土)



各イベントの詳細や  
児童館のイベントは  
こちらから！

### ● 悠々館

① 本関カフェ

日時:1/16(金)午前10時~11時

内容:ゲーム・クイズなどでお楽しみください。

定員:30人

申込:1/9(金)午前10時~来館にて事前予約受付

② 手芸教室

日時:1/26(月)午前9時半~正午

内容:ドーム型置物の作成

定員:15人

申込:1/16(金)午前10時~来館にて事前予約受付

## 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・1/13(火)、  
12/29(月)~1/3(土)



各イベントの詳細は  
HPやお電話にてご  
確認ください！

### ● 悠々館

① ボッチャ

日時:1/21(水)午後1時半~3時

予約なしで参加できます

② 折り紙しよっと

日時:1/28(水)午後2時~3時

予約なしで参加できます

### ● 児童館

詳細はお知らせでご確認ください。

## 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 5 分

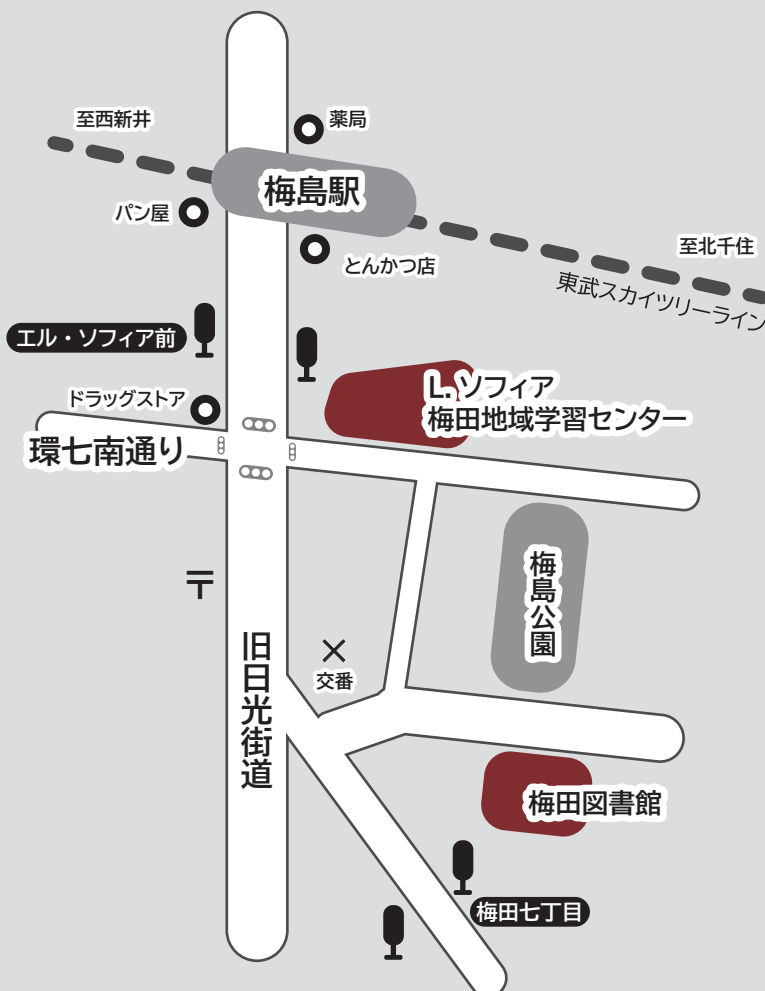
都バス王 49 系統  
(王子駅⇄千住車庫)  
「エル・ソフィア前」より  
徒歩 2 分



### 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 2 分



## 休 館 日

梅田地域学習センター

1/19 (月)

梅田図書館

1/19 (月)、1/30 (金)

年末年始の休館日

2025/12/29(月)～2026/1/3(土)

※12/28、1/4 (日) は閉館時間が早まります。

梅田地域学習センター --- 18 時閉館  
(受付窓口 17 時まで)

梅田図書館 ----- 17 時閉館

※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.376 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

ホームページやSNSにて  
最新情報を発信していま  
す。皆様の「いいね」  
やフォローをお待ちして  
います！

LINE



ホームページ



X



Instagram



梅田地域学習センター