

かわらばん友

2026
No.377

2



P2 でボタニカルアートサークル「ボタニカルアートはぎ」を紹介しています

- P2・3 梅田センター通信「サークル紹介」・2月は「ぱく増し」月間
- 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

ボタニカルアートサークル

ボタニカルアートはぎ

代表：青地さん



Q. 活動概要を教えてください

年1回展示会を行っています。
昨年は11/25(火)～11/30(日)
の期間で、8人(内1人講師)
で全15点を展示しました。



展示作品の一部

Q. どんなサークルですか？

年齢層は60～80代で、講師1人と10人のメンバーがいます。長い人で20年近く続いている人もいます。展示会や放送大学講座で関心を持ったことをきっかけに入会した方もいます。講師の丁寧な指導のもと、楽しく活動しています。



メンバー集合写真



講師



色付けしている様子

information

活動日時：月2回 第2・4木曜日
13:30～15:30

入会金：なし
月会費：2,500円



活動風景

入会を希望する方へのメッセージ

植物、特に花がお好きな方は、入会することで新しい世界が開けることでしょう。

入会しますと、透明水彩絵具、面相筆、画用紙が必要になりますが、これらの物品は入会後の相談でお求めください。



65歳
からは

たんぱく増し



ぱく増しとは？

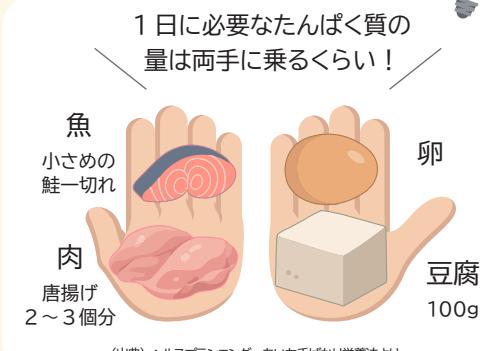
高齢期を元気に過ごすためには、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。たんぱく質を、普段の食事に増して、元気を維持して欲しい。そんな想いをこめてぱく増しという標語を作りました。



高齢者に必要なたんぱく質摂取の目安

たんぱく質は体をつくるもとになり、高齢の方は若い方と同等以上の量が必要です。たんぱく質は肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれ、毎日 60g 以上摂ることが理想的です（※）。缶詰やレトルト、乾物、冷凍食品は「ぱく増し」しやすく便利で、災害時にもおススメです。

（※）疾患のある方はかかりつけ医へご相談ください。



“たんぱく質の量”は、食材の重さではなく、食材に含まれるたんぱく質の量を指します。

「ぱく増し」電子レンジレシピの紹介！

ワンプレートで包丁不要！
20g のたんぱく質が摂れる！



「鶏ひき肉と豆腐のレンジ蒸し」

材料（1人分）

- | | | | |
|---------|------|------------|------|
| ● 鶏ひき肉 | 50g | ◆ しょうがチューブ | 3cm |
| ● 絹ごし豆腐 | 半丁 | ◆ 料理酒 | 小さじ1 |
| ● 長ねぎ | 10cm | ◆ 醤油 | 小さじ1 |
| ● オクラ | 2~3本 | ◆ ごま油 | 小さじ1 |
| ● 温泉卵 | 1個 | ◆ 塩こしょう | 少々 |

調理道具

- キッチンばさみ
- 深皿（電子レンジ対応）
- ラップ
- 計量スプーン（小さじ）
- 電子レンジ

作り方

1. 長ねぎとオクラをキッチンばさみで切る。
2. 深皿に鶏ひき肉、長ねぎ、調味料◆を入れて混ぜる。
3. 豆腐をスプーンでくい入れて 2 と軽く和える。
4. 上にオクラを乗せラップをして約 4 分（600w）加熱する。
5. 鶏ひき肉に火が通ったら温泉卵を乗せて完成

文化系講座・イベント情報



申込方法

1/26（月）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

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 ⇒



かみあそび おとのワークショップ チューリップの色紙飾り

⌚ 3/12（木）18:30～20:30

👤 16歳以上（おさまの同伴可）

📍 2階会議室

¥ 1,000円

定 10名

師 きよみん（日本折紙協会認定折紙講師）

👜 作品を持ち帰る袋



色とりどりの紙で折った、チューリップの色紙飾り（ヨコ12cm×タテ13.5cm）を作ります。春のインテリアで部屋を彩りませんか？

ハンガリー王妃も愛した 若返りの化粧水作り

⌚ 3/17（火）19:00～20:00

👤 16歳以上

📍 第4学習室

¥ 2,650円

定 15名

師 外尾幸恵（看護師・アロマライフスタイル®）

👜 ティッシュ、筆記用具



ハンガリー王妃エリザベートが若返ったエピソードでも有名な化粧水を作ります。ローズマリーやローズなど数種類のハーブが美しいお肌作りに働きかけます。

バルーンアートで装飾ボランティア体験

⌚ 3/26（木）16:00～17:30

👤 16歳以上（未成年者は保護者の同意が必要）

¥ 無料 定 4名

2026年度
新規会員募集！

センターや地域のイベント
に参加して、一緒に地域
を盛り上げましょう！

普段の活動は…

- バルーンアートの技術向上を
目指した月1回の定期活動
- 不定期の地域行事や近隣施
設への出張



定期活動では、季節にちなんだ作品
を作って、館内に飾っています。



歌声サロン「昭和歌謡」

⌚ 3/28（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法人おたまじゅくクラブ）



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。

当日受付



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、ご協力お願いします。

大人の品格を磨く食卓作法講座（実食なし）

⌚ 3/28 (土) 14:00 ~ 15:00

👤 16歳以上

📍 2階会議室

¥ 2,200円

定 12名

師 風間幸子（HRS 日本料理食卓作法認定講師）

👜 ハンカチ、筆記用具



本講座では、実食なしで日本料理の食卓作法を学びます。お箸の正しい作法や、蓋つきのお椀の扱いなどを、実際に食器類を使って学びます。どんな場面でも美しい所作で食事を楽しめるようになりますか？

美術再発見 聖書の物語②「復活」

⌚ 3/28 (土) 18:30 ~ 20:00

👤 16歳以上

📍 第2学習室

¥ 1,500円

定 30名

師 中村明子（大妻女子大学講師）

👜 筆記用具



美術再発見

十字架の上で亡くなったキリストは死後3日目に復活した後40日間地上に滞在し、弟子たちの前で天へと昇って行ったと伝えられます。イタリアのルネサンスからバロック期の作品を中心に復活の物語を辿ります。

「旬の春野菜を味わおう！」親子料理教室

⌚ 3/29 (日) 10:30 ~ 13:00

👤 小学生と保護者

📍 料理室

¥ 1,500円

定 4組（1組2名）

師 梅田センタースタッフ
(栄養士、栄養教諭、フードコーディネーター資格あり)

👜 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、持ち帰り用の容器（任意）、蓋つきの飲み物

親子でやつたり
楽しみましょう♪

抽選

申込期間：1/26（月）～2/15（日）
当選者のみ2/19（木）までにご連絡



餃子の皮を使ったミニキッシュ



春キャベツのミルクスープ

食材に含まれるアレルゲン



小麦



乳



卵



大豆



牛肉



鶏肉

入場無料
※一部有料



子どもも大人も楽しめる！

梅田 あれあい まつり

体験・展示・発表が
盛りだくさん！

リアル謎解きや梅田図書館による
「スペシャルおはなし会」など、
おたのしみイベントも実施！



2026.3.7 土 10:00-17:00

2026.3.8 日 10:00-16:00



スポーツ系講座・イベント情報



申込方法

1/26（月）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

⌚ 3/3・10・17（火）11:15～12:30

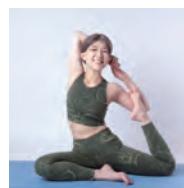
👤 16歳以上

📍 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ほぐし柔軟性を高め、動きやすい身体を作りましょう。

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（5日制）

⌚ 3/3・10・17・24・31（火）19:00～20:00

👤 16歳以上

📍 レクホール

¥ 3,000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（4日制）

⌚ 3/4・11・18・25（水）13:30～14:30

👤 16歳以上

📍 レクホール

¥ 2,400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

⌚ 3/12・19・26（木）13:15～15:15

👤 16歳以上

📍 近隣公園

当日受付

¥ 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）



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、ご協力お願いします。

金曜夜の ZUMBA

⌚ 3/20・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。

憧れの曲をカッコよく歌おう！ ボーカルテクニック体験講座

⌚ 3/28 (土) 10:00 ~ 11:00

👤 16歳以上

📍 レクホール

¥ 600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)



ボイストレーナーが様々なアーティストの歌唱テクニックを目の前で実演します。一緒に体感しながら、
楽しく歌唱テクニックの習得を目指せるレッスンです。
※軽いストレッチを前半に行います。

体育館個人利用のご案内

予約不要！体育館で気軽に運動しよう



	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 3/6、20を除く			卓球 バドミントン	
無料開放 第3土曜日	バスケットボール	ビーチボールバレー バウンドテニス	バドミントン	卓球
第3日曜日 3/15を除く	ビーチボールバレー バウンドテニス	卓球	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

2025年度個人利用スケジュール表

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ご利用ください。
- 備品や貸出用具（有料）は丁寧に扱ってください。
- 準備・片付けはご利用の皆様で利用時間内に行ってください。
- 終了時間までに片付け等を済ませ、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）。

利用料金

大人 300円
中学生以下 100円



「催事案内」より足立区
地域学習センターの個人
利用検索ができます



梅田センターの個人利用
追加枠や詳細をチェック
できます

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 2/16(月)・27(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

バランスディスク体験と よみがたり

- ⌚ 3/1(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ディスクを使いストレッチをします。



ボードゲーム

- ⌚ 3/14(土)
14:00~16:00
- 👤 小学生~ 定 8名
- 📍 3階大会議室
- ⌚ 2/14(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。



おはなし会

- ⌚ 3/11(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

- ⌚ 3/12・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。



ファミリー映画会

- ⌚ 3/21(土)
15:00~15:30
- 👤 幼児~小学生
- 📍 3階視聴覚ホール

「白いぼうし」「すずめどんのおに
たいじ」を上映します。



おはなしひろば

- ⌚ 3/25(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

12/12(金) 大人の塗り絵講座

サクラクレバス認定講師をお呼びして「大人の塗り絵講座」を開催いたしました。色の選び方や重ね方、道具の使い方などを丁寧に教えていただき、塗り絵の奥深さを改めて感じることができました。講師のわかりやすい説明と、やさしい声かけにより、初めての方でも安心して取り組める印象でした。

完成を目指すのではなく、色を塗る過程を楽しむことで、自然と心が落ちき日々の忙しさを忘れてしまいそうでした。参加者同士で作品を見せ合う場面もあり、それぞれの個性や表現の違いを楽しんでいて、とても充実した講座でした。



大人の塗り絵講座受講風景
講師の塗り方を前に出て見学しているところ

12/23(火) クリスマススペシャルおはなし会

3階視聴覚ホールにて、「クリスマススペシャルおはなし会」を開催いたしました。大型紙芝居や大型絵本、クイズ大会など、特別な演目が盛りだくさん。参加型の大型紙芝居では楽しく手をたたき、クイズ大会ではクリスマスに関連する設問で、意外な答えに驚いていました。

最後の演目「ブラックパネルシアター」では、ブラックライトを当てると光る絵を用いて、参加者のおさんたちと「赤鼻のトナカイ」「ジングルベル」を歌いながら盛り上がることができました。更に、終演後にサンタさんが登場すると会場には歓声が響き、参加者は一人ひとりプレゼントを受け取っていました。最後まで笑顔が絶えないイベントとなりました。

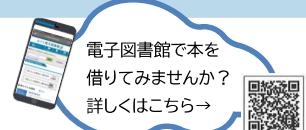


ブラックパネルシアターを見ながら一緒にクリスマスソングを
歌う参加者

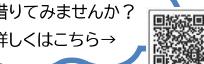
今月のおすすめ本



『チョコレート・アンダーグラウンド』
著者:アレックス・シラー
訳:金原瑞人 株式会社求龍堂



電子図書館で本を
借りてみませんか？
詳しくはこちら→



残りました。チョコレートは、好きなものを大切に思う気持ちで、自分で選ぶ自由の象徴として描かれています。当たり前だと思っている日常の大切さに気づかせてくれる温かい一冊です。



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

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

U&U クラブ



クラブハウス

TEL 090-7214-7987

場所 L. ソフィア 3階

① 消費者団体調査研究 活動発表会

日時:2/26(木)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／足立区のプラスチック回収が変わる！／再考！プラスチック問題

※3/9(月)～13(金)に区役所・1階区民ロビーで発表内容を展示します。

② 特別講演会「電気安全講習会」一般財団法人関東電気保安協会

日時:2/26(木)午後2時45分～3時45分

内容:電気に関する基礎知識や、電気火災等のトラブルに遭わないために家庭でできる安全対策を、ショート実験などの実演を交えて学ぶ。

①・②いずれも一

定員:各40人【1/26(月)から先着順】

対象:区内在住・在勤・在学の方 会場:L.ソフィア3階 第1学習室

申込: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)、電話番号、参加イベント名を記入の上、送信ください。



プログラム案内「トランポリン＆子ども器械体操」

日時:2/7・21・3/7(土)午後2時45分～4時15分

場所:梅島小学校体育館 対象:3歳～小学生

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。

持ち物:室内履き・靴下

※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

■ もの忘れ相談会のご案内

「最近、忘れっぽくなった…。」「家族のもの忘れが多くなってきて…。」などのお悩みを、足立区内病院の医師と専門相談員に無料相談できます。(予約制)

～令和7年度 第4回～

日時:2/17(火)午後1時～3時のうち30分

場所:地域包括支援センター関原

詳細は左記へお問い合わせください。

(担当:井上・小野寺)



※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・2/16(月)



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
ハイハイ広場「溝井先生の親子でヨガ」
日時:2/19(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:当日悠々館までお越しください。

● 児童館
3月の予告
① ハンドベル演奏会
日時:3/4(水)
② 「貸し切りバスで行く、防災館見学・体験」（児童部主催）
日時:3/8(日)
詳細は児童館のお知らせをご覧ください。

● 幼児活動ちびっこ広場
① 図書館員さんによる「よみがたり」・手形足形とり
日時:2/5(木)午前10時半～11時半
② ちびっこ工作
日時:2/18(水)午前10時半～11時半
③ パパサロン
日時:2/21(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・2/16(月)



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
レクダンス体験会
日時:2/18(水)午前10時～11時半
内容:4月よりレクダンス教室を予定しております。これに先立ち「体験会」を2月と3月に予定しております。
定員:30人
申込:2/9(月)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・2/9(月)



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「住区deふれあい」
日時:2/7(土)午前10時～11時半
事前予約制
② シニアヨガ
日時:2/7(土)午後2時～3時
詳細はお知らせでご確認ください。



● 児童館
詳細は児童館の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

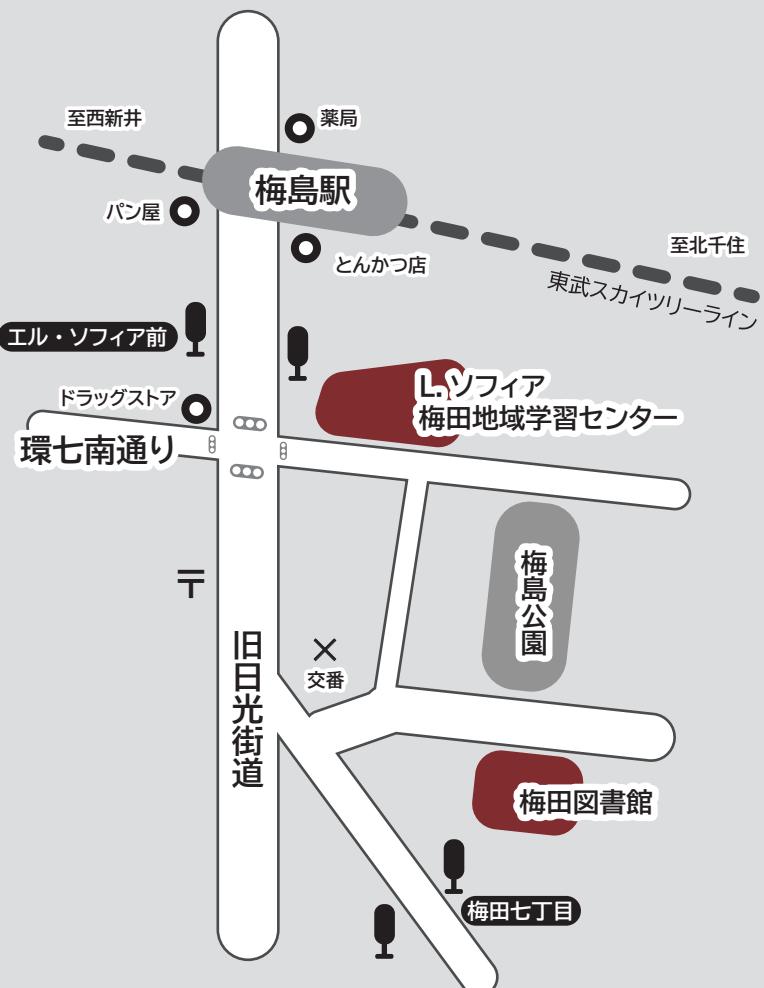
都バス王 49 系統
(王子駅 ⇄ 千住車庫)
「エル・ソフィア前」より
徒歩 2 分



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

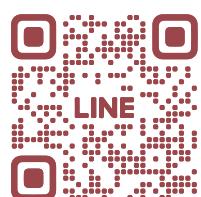
2/16 (月)

梅田図書館

2/16 (月)・27 (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。

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 公式アカウント
はじめました！
友達追加をして最新
情報をチェックしてみ
てください！

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.377 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



X



Instagram



梅田地域学習センター