

# かわらばん友

2026  
No.386

11



※この画像は生成AIを利用して作成しました

P2で「梅田センターこんな人が利用しています」を紹介しています

- P2・3 「梅田センターこんな人が利用しています」・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」

# 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。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

## 演劇を楽しむ

腕時計はアナログ派です

担当： 関口



### 非日常の体験

友人に誘われて中学生のときに演劇部に入ってから、高校演劇、大学の学生劇団を経て、現在、地元の市民劇団に所属しています。演劇をしているという人前で話すときに堂々としていられると思われることもありますが、普段はボソボソしゃべりがちだし、公演のたびに緊張するし、滑舌は何年経ってもよくならないし「演技をする人」のイメージからは程遠い性根をしているなと思います。コロナ禍で劇団の活動が中止した後、久しぶりに舞台に立った市民文化祭では、客席が底なしの闇に見えて「なんだって私はこんなに緊

張する恐ろしいことを趣味にしているのだ」と不思議に思ったこともあります。

しかしながら、私にとって、演劇は生活に非日常をもたらしてくれる大切なものです。いろいろな役を演じるたびに、新しい世界を旅しているような感覚になります。そんな演劇によってもたらされる新鮮な気持ちを味わうために演劇をしてきたので、普段から堂々とした人物であることと、演劇をすることが自分の中で繋がらなかったように感じます。

### 演劇を身近に

演劇の基礎練習に「わー！」と叫びながら両手を上げて舞台上を走るというものがあります。私はこれが大好きで、こんな風に非日常的な行動をできる活動が他にあれば、私は演劇をしなくても済むのですが、なかなかそんな思い切ったことをする活動は他に見つけれず、ここまで演劇を続けてきた次第です。

所属する劇団には同じように演劇が好きな仲間たちがいて、どんな表現をしたいか話し合いながら、一つの作品を作り上げることは本当に楽しいです。台詞がなかなか覚えられなかったり、長時間の稽古で筋肉痛になったりすることもあります。舞台がはねた後の晴れやかな空気は何物にも代え難いものがあります。

秋も深まり、演劇をはじめ芸術を鑑賞するのにぴったりの時季になりました。非日常を味わうために、身近な劇場や美術館に足を運んでみてはいかがでしょうか。



昨年春に上演した『桃太郎』の一場面

＼ 学ぶたび、つながる ひろがる ／

## 梅田センター こんな人が利用しています

梅田センターは、どなたでも利用できる身近な学びと交流の場です。  
今回は、実際に梅田センターを利用している方にお話を伺いました。

“やりたい”が  
きっとみつかる！



楽しみ、  
見つけました。

Uさん 利用歴：3年以上

**Q** どんな目的で利用されていますか？

**A** 韓国語会話や編物のサークル活動で利用しています。

**Q** 梅田センターで出会ったものはありますか？

**A** いろんな講座があることを知り、今では「かみあそび」と「アロマ講座」に毎月通っています。新しく、パン作りのサークルにも出会えました。

**Q** まだ利用したことがない方へ一言！

**A** 学習センターはとても楽しいところです。自分に合った講座やサークルを見つけて、参加してみてください！フリースペースも広くておすすめです。



仲間が集う、  
いつもの場所。

Tさん 利用歴：15年くらい

**Q** どんな目的で利用されていますか？

**A** 趣味の延長線、仲間の集合場所、サークル活動で利用しています。

**Q** 梅田センターのおすすめポイントは何ですか？

**A** 学びの場でありながら、区民事務所などの施設も併設された、地域住民にとっても便利な場所です。

**Q** まだ利用したことがない方へ一言！

**A** 一度来てみれば、梅田センターの良さがわかりますよ。だれでも気軽に利用できる、親しみやすい場所です。

### 梅田センターはこんなところです

- ✓ 体を動かす講座や座学の講座、寄席やコンサートなどを開催しています。年齢・性別問わず、どなたでも気軽に楽しめる企画をご用意しています。
- ✓ 様々な分野のサークルが活動しています。新たな趣味や仲間を見つけたい方は、気軽にセンターまでお問い合わせください。
- ✓ 1F ロビーには、3種のトレーニングマシンやベジチェック※、キッズスペース、自習スペースなどがあります。どなたでも自由にご利用いただけます。

※ベジチェックとは、日頃の野菜摂取量を推定できる機器です。

ふらっと  
どうぞ！



“やってみたい”を  
梅田センターで

かわらばん友では、毎号講座情報や特集記事を掲載しています。気になるものがあれば、ぜひ気軽にお問い合わせください。

HPも  
チェック！



# 文化系講座・イベント情報



## 申込方法

10/26 (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あります。  
※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・中止になる場合があります。

## 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 おとなのワークショップ 干支折紙 未

- 12/3 (木) 18:00 ~ 20:00
- 16 歳以上
- 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



来年の干支「未」の壁掛型干支飾りを作ります。  
手作りの干支飾りで、お正月を彩りましょう。  
(タテ 14.5cm × ヨコ 9cm)

## 木目込み人形サークル体験 来年の干支「未」の製作 (3 日制)

- 12/4・18 (金)・22 (火) 13:00 ~ 15:00
- 16 歳以上で全回参加できる方
- 第 3 学習室
- 4,200 円 (当日支払い)
- 10 名
- 小笠原真菜和
- 道具を拭くハンドタオル、筆記用具



梅田地域学習センターで活動する登録団体「真菜和会」のサークル体験講座です。来年の干支「未」の木目込み人形を作ります。縁起の良い干支人形を飾り、一年の無病息災を祈りましょう。

## 人権 DVD 上映会

- 12/7 (月) 10:00 ~ 19:00
- どなたでも
- 第 3・4 学習室
- 無料
- 30 名

当日受付



人権について考えるきっかけとなる啓発 DVD「キミとセカイをつなぐモノ」を上映します。上映時間内はどなたでも自由に入退室できます。ご都合のよい時間にお気軽にお立ち寄りいただき、人権について考えてみませんか。

## 乾燥肌をしっとり潤す アロマ蜜蝋クリーム作り

- 12/15 (火) 19:00 ~ 20:00
- 16 歳以上
- 第 4 学習室
- 2,600 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



ミツバチの巣を構成する蜜<sup>みつろう</sup>蝋に、オーガニックの植物オイルと肌に良いアロマをブレンドしてクリームを作ります。お顔から全身、お子さまにも使えるお肌に優しいクリームです。

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。

### 歌声サロン「昭和歌謡」

- 🕒 12/26(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、健康を維持しましょう。



当日受付

### 梅田図書館で 名画でぬり絵



- 🕒 12/13 (日) 11:00 ~ 11:45
- 👤 小学生以下と保護者
- 📍 梅田図書館じゅうたんコーナー
- 💰 無料
- 👥 定 10 組 (1 組 2 名)

当日受付

美術館の展覧会で見られる世界の名画で、ぬり絵あそびをします。ぬり絵をしながら、絵画や画家について知りましょう。大人だけの参加も OK です。



## 「透けてみえる葉っぱでオリジナルしおりをつくろう！」 開催しました！

開催日：10/17 (土)



地球のために私たちは何ができるのかを、楽しく考えながら学ぶ、「環境講座」第 4 弾を開催しました。

第 4 弾では、葉っぱの葉脈を残した「スケルトンリーフ（葉っぱのガイコツ）」で、世界に 1 つだけのオリジナルしおりを作りました！

まずはじめに、植物ガイドの森先生から、ヒイラギモクセイの葉っぱについて学びました。子どもたちは実際に生の葉っぱに触れながら、形や手触りを興味深そうに観察していました。

葉っぱの葉脈を残した「スケルトンリーフ」を使ったしおりづくりでは、透けて見える細かな葉脈に触れながら、一人ひとり工夫を凝らして制作に取り組みました。



自然の不思議に触れ、楽しく学びながら、世界にひとつだけのオリジナルしおりが完成しました！



# スポーツ系講座・イベント情報



## 申込方法

10/26（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あります。

※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・中止になる場合があります。

## 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。

## 火曜夜のパワーヨガ（4 日制）

12/1・8・15・22（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）

12/2・9・16（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。

## 秋の名残を楽しむ大人の遠足

### 地震の科学館と旧古河庭園「秋バラと紅葉めぐり」

12/3（木）10:00～14:00

おおむね 50 歳以上の方

東京都北区防災センター／旧古河庭園

集合：JR 京浜東北線「上中里駅」

1,000 円（入園料込み）

20 名

千葉常晴（（公財）日本スポーツ協会公認コーチ 1）／森進（植物ガイド）



北区の名所をめぐり、秋バラと紅葉を眺め秋の名残を楽しむ、大人の遠足です。地震の科学館で防災について学んだあとは、旧古河庭園へ行きます。

## 金曜夜の ZUMBA

12/4・11・18・25（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

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。

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。

### 歌うボイスエクササイズ (3 日制)

🕒 12/5・12・19 (土) 10:00 ~ 11:00

👤 16 歳以上

📍 レクホール

💰 1,800 円

👥 定 35 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！



### ゆったりリラックスヨガ (3 日制)

🕒 12/8・15・22 (火) 10:00 ~ 11:00

👤 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)



ストレッチ中心のヨガで身体をほぐし緩めていきます。ゆったり呼吸をして身体の凝り固まりを癒やしながら、心地の良い身体づくりを目指します。

### じっくりリフレッシュヨガ (3 日制)

🕒 12/8・15・22 (火) 11:15 ~ 12:15

👤 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)



代表的なヨガポーズの完成形を目指して無理なくじっくり行い、身体全体を癒やしながら整えていきます。身体の歪みや姿勢を改善し、開放感を実感しましょう。

### ウォーキング&ストレッチ

🕒 12/10・17・24 (木) 13:15 ~ 15:15

👤 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。

※雨天の場合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

🕒 12/14 (月) 10:00 ~ 12:00

👤 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

👥 定 35 名

抽選

申込期間：11/17 (火) ~ 11/30 (月)  
当選者のみ電話にてご連絡

口腔講座 30 分、栄養講座 40 分、運動講座 45 分の計 120 分の講座です (途中休憩あり)。



こまめに水分を  
摂りましょう！



# 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  
11月の休館日 11/16(月)・30(月)

## 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

- ☑ 12/6(日) **当日受付**  
11:00~11:20
- 👤 3歳~小学生と保護者
- 📍 2階じゅうたんコーナー

バランスボールを使いストレッチをした後に、よみがたりをします。



### おはなし会ひよこ

- ☑ 12/9・23(水) **当日受付**  
11:00~11:20
- 👤 0歳~3歳と保護者
- 📍 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よみがたりをします。



### おはなし会

- ☑ 12/12(土) **当日受付**  
11:00~11:30
- 👤 幼児~小学生と保護者
- 📍 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よみがたりをします。



### ファミリー映画会

- ☑ 12/19(土) **当日受付**  
15:00~15:30
- 👤 幼児~小学生と保護者
- 📍 3階大会議室

「スノーマン」を上映します。



### クリスマススペシャル おはなし会

- ☑ 12/20(日) **先着順**  
15:00~15:45
- 👤 3歳~小学生
- 📍 3階大会議室
- ☑ 11/21(土)9:00~  
カウンター・お電話にて受付

大型絵本や紙芝居などスペシャルな演目のおはなし会！サンタさんが来るかも！？



### おはなしひろば

- ☑ 12/23(水) **当日受付**  
15:00~15:30
- 👤 幼児~小学生と保護者
- 📍 3階大会議室

山下芳子さんとボイスレッスンあめんぼさんによる、月1回の特別なおはなし会です。



## イベント開催報告 ~よみがたりとボードゲームで遊ぼう！~



みんなでゲームをしているところ

8/9(日)に「よみがたりとボードゲームで遊ぼう！」を開催しました。

はじめに、絵本の『おじゃましま〜す』『バナナでんわででんわをしたら』『ねこホテル』のよみがたりを行いました。参加者は物語を楽しみながら、熱心に耳を傾けていました。その後は、ボードゲームを行い「ナンバー9」「ニヤインタイル」「かさねっこ」「オセロ」などを実施し、皆さん交流を深めながらゲームを楽しみ、会場は終始和やかな雰囲気になっていました。笑顔のあふれる充実した時間となりました。

## イベント開催報告 ~製本キットで本を知ろう！~



本づくりをわかりやすく画像で説明

8/11(火・祝)に開催した「製本キットで本を知ろう！」は、親子で製本体験を楽しみながら、本の仕組みやものづくりの魅力を学ぶイベントでした。当日は、親子で協力しながら製本作業に取り組みました。最初は難しそうにしていた子どもたちも、保護者と一緒に進めることで安心して参加することができ、最後まで楽しみながら取り組む姿が見られました。

親子の思い出づくりになるとともに、本やものづくりへの興味や関心を深める有意義な時間となりました。

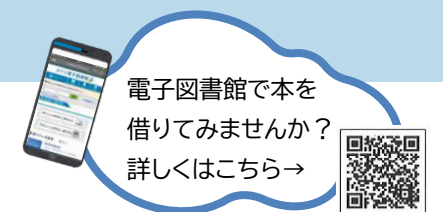
## スタッフが紹介する 今月のおすすめ本

『崩壊世界の魔法杖職人』  
著者：黒留 ハガネ 出版社：KADOKAWA



宇宙から飛来した隕石に含まれる「電気を吸収して成長する結晶」によって、現代文明は崩壊した。しかし、山奥で引きこもり生活を送っていた主人公は、その事実を知らないまま暮らしていた。口下手ながら卓越した加工技術を持つ主人公は、結晶を加工して魔法の杖を生み出す。

文明崩壊後というシリアスな世界観でありながら、主人公の不器用な人付き合いや独特な言動がコミカルに描かれており、重い設定を感じさせずに気軽に楽しめる作品です。



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

## L・フェスタ2026あだち

～だれもが自分らしく、生き生きと輝く社会を作ろう～

### ●イベント

日時:11/14(土)・11/15(日)10:00～16:00

場所:L.ソフィア

申込不要で楽しめる  
キーワードラリーや  
区内サークル団体の  
作品展示、健康コーナー  
なども開催！

### <特別企画>

#### ◆講談師 七代目・一龍斎貞鏡氏による「育児講談奮闘記」

真打として講談の伝統を受け継ぎながら、5児の子育てに奮闘する講談師・一龍斎貞鏡氏が、自らの育児と芸道の両立を描いた創作講談を語ります。

日時:11/14(土)13:30～14:50 定員:150人

### <注目イベント>

#### ◆初めてのピククルボール体験

日時:11/15(日) ① 10:30～11:50 / ② 13:00～14:20

定員:各回18人

#### ◆赤ちゃんから楽しめる「クラシックコンサート」

日時:11/15(日)14:00～15:00 定員:150人

※上記3つはいずれも事前申込制(先着順)

### ●パネル展示

日時:11/6(金)～11/15(日) ※初日は13:00から

内容:男女共同参画パネル展／女性に対する暴力をなくす運動啓発など

## 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「あなたの大切な品が狙われる 訪問購入の最新手口」

日時:11/11(水)14:00～16:00

場所:L.ソフィア

内容:強引な訪問購入や高額請求などの最新手口に対する断り方や相談先を知り、自分の大切な財産を守る方法を学ぶ

定員:40人【10/13(火)より先着順】

対象:区内在住・在勤・在学の方

申込:区のHPからオンライン申請／電話／窓口／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



## U&U 空手

日時:11/21・28・12/12・19・26(土)13:15～14:30

場所:梅島小学校体育館

対象:5歳～一般

内容:子どもたちが元気に正々堂々、礼儀正しく日々を過ごせるよう、また、大人の方々は身体に力が湧いてくるような空手道を目指し指導しています。体験も見学もできます。道着の貸出があります。

※その他にも定期プログラムを開催しています。詳細は、L.ソフィア3階クラブハウスの広報紙にてご確認ください。

※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。

## 地域包括支援センター 梅田

TEL 03-3889-1487

FAX 03-3887-1407

**場所** 梅田2-15-12

### 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個別相談できます。(定員あり)

～令和8年度 予定～

① 12/11(金)14:00～16:00

② 3/2(火)13:00～15:00

※空き状況など、お気軽にお問い合わせください。

(担当:井上・大原)



←詳しくはこちら

## 梅田住区センター

TEL&FAX 03-3848-3421

**場所** 梅田6-26-1

**休日** 日・祝・11/30(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 ハイハイ広場「溝井先生の親子でヨガ」 自由参加

日時:11/19(木)10:30～11:30

対象:0～1歳の赤ちゃんとお母さんの交流の場です

② 健康推進部特別企画「野菜足りてる？ベジチェックで計ってみよう」 自由参加

※ベジチェックとは、3か月前の野菜の摂取量がわかる検査機です

日時:11/24(火)13:30～15:00

### ● 児童館

① くだもの工作 自由参加

日時:11/4(水)～28(土)14:00～16:30 対象:小学生

② ダンス教室 ～子ども未来応援事業～ 自由参加

日時:11/11(水)14:00～15:00 対象:小学生

## 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・11/16(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

① あすなろ会 舞踊・ギター弾き語り・マジックなど

日時:11/7(土)13:00～15:00 申込:事前予約不要

② フレイル予防体操

日時:11/13(金)10:00～12:00

定員:20人 申込:11/2(月)～

③ ぱく増し栄養講座

日時:11/17(火)10:00～11:00

定員:38人 申込:11/2(月)～

④ いきいき美容講座

日時:11/25(水)10:00～11:30

定員:30人

【申込受付中】先着順につき受付終了の場合あり

### ● 児童館

健康吹矢体験

日時:11/11(水)14:00～15:00

申込:当日受付 小学生は参加自由



## 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・11/9(月)

### ● 悠々館

ぱく増し栄養講座

日時:11/6(金)10:00～

定員:20人

### ● 児童館

赤ちゃんひろば

日時:11/10(火)10:30～



各イベントの詳細はHPや  
お電話にてご確認ください

## 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 3 分

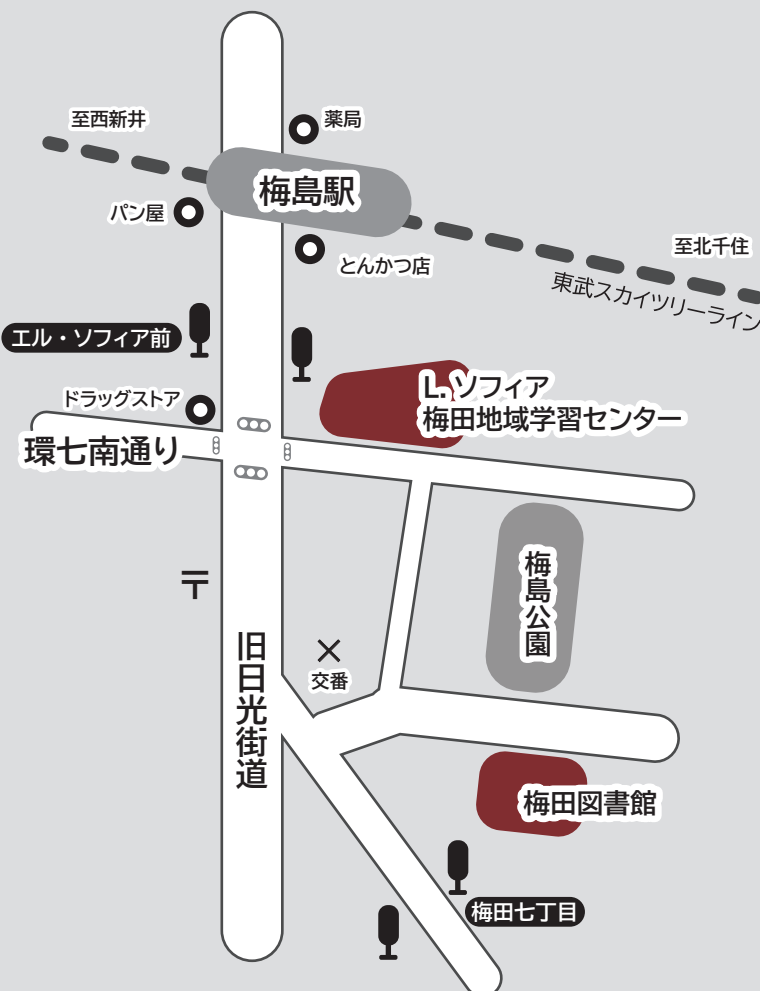
 都バス王 49 系統  
(王子駅⇄千住車庫)  
「エル・ソフィア前」より  
徒歩 2 分



### 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 2 分



## 休 館 日

梅田地域学習センター

11/16 (月)

梅田図書館

11/16 (月)、30 (月)

※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)」

11 月号 (No.386 毎月 1 日発行)

発行／足立区梅田地域学習センター・体育館

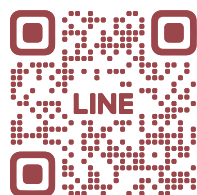
〒123-0851 東京都足立区梅田 7-33-1 L. ソフィア内  
TEL 03-3880-5322

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 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！

ホームページ



X



Instagram



梅田地域学習センター