特集・オープニング特別号

# ゆめのき

July 2021 Vol.394



## オープニング ミニイベント

## 7/20 (火) ~7/22 (木) 登録サークル 作品展示会

2階学習室にて、鹿浜地域学習センターの登録サークルの作品を展示いたします。たくさんのすてきな作品を間 近で見られるこの機会を、ぜひお見逃しなく。





※写真は、過去のふれあいまつりでの展示作品の様子です。

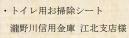
7/20(火)~7/22(木) の 3 日間でご来館さ れた皆様に、くじ引き で協賛企業・団体様か らのすてきなグッズ をプレゼントいたし ます。7/20 (火) のリ ニューアルオープン 日には、その日限定の オープンの記念品を お渡し予定です。どう ぞお楽しみに。











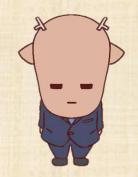
- ティッシュ・ゴミ袋 足立成和信用金庫 江北支店様
- ・お茶缶

巣鴨信用金庫 鹿浜支店様

- 特別ご招待券
- マクドナルド 鹿浜四丁目店様
- ビュー坊グッズ(文房具) 足立区危機管理部危機管理課



## 協賛企業様】



鹿浜センターのリニュ ーアルオープンに際し、 ご協賛していただきま した企業の皆様に、厚く 御礼申し上げます。

## 書ばれることに書びを 単鴨信用金庫 SHINKIN

鹿浜支店 〒123-0864

東京都足立区鹿浜 5-1-3 電話番号: 03-3899-8311

江北支店 〒123-0871

東京都足立区椿 2-20-2 電話番号: 03-3896-3131

### **(1)** 瀧野川信用金庫

江北支店 〒123-0872

東京都足立区江北 7-15-10 電話番号: 03-3854-5211



〒123-0864

東京都足立区鹿浜 4-29-6 電話番号: 03-5838-7823

# 鹿浜センター



## リニューアルオースン

### お待たせいたしました!ついにオースン!

この度、鹿浜センターは大規模改修工事を終え、7/20(火)にリニューアルオープンいたします。 長期の休館のため、皆様には大変ご不便をおかけいたしましたが、新しく生まれ変わった鹿浜センターを今後とも ご愛顧の程、よろしくお願い申し上げます。

リニューアルオープンを記念して、7/20(火)~7/22(木)の3日間、展示会や記念品のプレゼントのお渡し などを行います。みなさまのご来館お待ちしております。

### 7/21 (水) · 7/22 (木) ※要事前申し込み オースン記念 ペットボトル空気砲を作ろう A·B

A:午前10時30分~11時30分

B:午後2時~3時 定員: 各10人 対象:小学生 料金:各100円

使用済ペットボトルのリサイクル工作!ペッ トボトルの底の風船を引っ張ると、キャップ が勢いよく飛び出ます!

手作りの空気砲で、キャップをどこまで飛ば

せるか試してみよう!



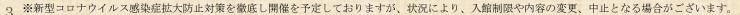
### 【講座参加者 特典♪】

この講座に参加してくれた方に、鹿浜地域学習センターマスコットキャラクター「しかちゃん一家」がデザイン されたポストカードと、ミニ缶バッチのセットをプレゼント!どのデザインがもらえるかはお楽しみ♪









## 雑誌のリサイクル

## 「とらばーゆ」のお知らせ

雑誌のとらば一ゆを行います。

とらば一ゆとは廃棄予定の雑誌や書籍を、区民の方にご提供することをいいます。

### 開催期間

7/20 (火) ~29 (木)

午前9時~午後8時(初日のみ10時開始です)

※無くなり次第終了です。

※足立区在住の方対象。1人につき2冊までのお渡しです。

※取り置きや予約はできません。

※雑誌タイトルの五十音順に提供します。

例:「つり情報」は「た行」の雑誌です。(足立区 雑誌所蔵一覧掲載の雑誌タイトルより)

### タイトルの頭文字ごとに下の日程で本を提供します。

「あ行」の雑誌	7/20 (火) ~	「は行」の雑誌	7/25 (日) ~
「か行」の雑誌	7/21 (水) ~	「ま行」の雑誌	7/26 (月) ~
「さ行」の雑誌	7/22 (木) ~	「や行」の雑誌	7/27 (火) ~
「た行」の雑誌	7/23 (金) ~	「ら行」の雑誌	7/28 (水) ~
「な行」の雑誌	7/24 (土) ~	「わ行」の雑誌	7/29 (木) ~

## 夏休みの宿題、悩んでいませんか?

鹿浜図書館では、児童コーナーで科学や工作、読書感想文の書き方が分かる本など、夏休みの 宿題や自由研究、参考になりそうな本の特集コーナーを設置します。

> 「自由研究」の宿題が出たけれど、どんなことを すればいいのかわからない。

自由研究でこんなのを作りたいけど、どうやって 作ればいいのかな。

この時代の歴史について調べたいけれど、教科書 以外の知識も載せていきたい。などなど…。



宿題に迷ったときは、図書館の人に気軽に声をかけてくださいね。 一緒に本を探しましょう。



鹿浜図書館ではリニューアルオープンに合わせて、スペシャルイベントを行います。

本をたくさん借りて、ぜひ参加してくださいね!

新しくなった図書館で、皆様をお待ちしております。

## スペシャルイベント

# 「しかちゃんの絵日記」づくり

しかちゃんの描いた絵日記から絵が逃げ出しちゃった! 本を借りて絵を集めて、みんなで絵日記を完成させよう!

### すすめかた

- ①台紙をカウンターでもらう。
- ②本を3冊借りる。
- えにっき ③絵日記のシールがもらえる。

週ごとにシールが変わります。 種類は5種類 です。8/22(日)からはもらえるシールが選べ ます。シールを逃してしまった場合は、この週 を狙おう。



## かいさいきかん 開催期間

7/20 (火) ~8/30 (月) (休館日を除く)

「しかちゃん絵日記」 づくり

### 対象

### さらに!

台紙と一緒にもらった絵日記の 用紙に夏休みの思い出を描いて、 カウンターに持っていこう。 オリジナルブックカバーが もらえるよ。

どんなブックカバーなのかは 当日までのお楽しみ♪





ギャラクシティのエンターテインメント



## 会場: ギャラクシティ 西新井文化ホール

足立区新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドラインに則り、感染予防対策を実施しております。

【住 所】〒123-0842 東京都足立区栗原 1-3-1

7

【アクセス】東武スカイツリーライン「西新井駅」東口から徒歩3分

【開館時間】午前9時~午後9時30分(こども体験エリアは午後6時まで)

【休館日】毎月第2月曜 (祝日の場合は翌日、8月は休館日なし)、元日※1-3-9月に連続休館あり 【お問い合わせ・お申込み】Tel 03-5242-8161 午前9時~午後8時

### 最新情報・詳細はWEBへ! Q ギャラクシティ 検索

※ご来場の皆様には、新型コロナウイルス感染防止対策対応のご理解と

※今後の状況によりイベントが中止または内容変更になる場合がございます。 ※公演につきまして、チケット完売の際はご了承ください。



## 夏休みのリサイクル工作

今回のシカチャレでは、紙パックとペットボトルのふたを使った 工作をご紹介します。身近な物をリサイクルして、便利で遊べる おもちゃを作ってみましょう!



### 「タイヤで動く!五角形の小物入れ」

### 用意するもの

【小物入れ】

・1000ml の牛乳パック 1箱 ※事前に洗って乾かしておく

・セロテープ ・木工用ボンド

・ハサミ ・鉛筆 ・色紙

### 【タイヤ】

・ペットボトルキャップ 4個

・12cm 程度に切った割りばし 2本

・チラシなどの紙 1枚

【装飾用】 ・色紙 ・シール

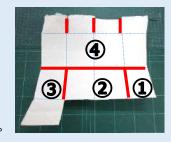
・ペン ・マスキングテープなど



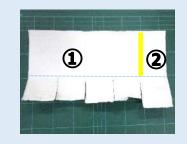
### 1.小物入れの作り方

- ◆紙パックを開き、**赤線**をハサミで切って ①~④のパーツに切り分ける。
- ◆①と②のパーツをテープで繋ぎ合わせる。
- ◆紙パックの折り目に沿って、五角形の立体に 組み立てる。この時、底をテープで固定する。
- ◆色紙を底の部分を鉛筆でなぞって切り取り、 箱の中敷きにする。

シールやペンなどで飾り付けしてみよう!



### ①の切った部分が底になる













### 2.タイヤの作り方

- ◆ふたの内側に紙を敷く。ふちに数か所テープを貼り、紙をとめる。
- ◆敷いた紙と割りばしをボンドで貼り付け、周りにすき間なく紙を 詰める。これを2セット作る。

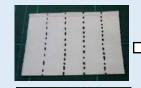




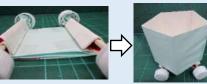


### 3.車軸受けとタイヤを組み合わせる

- ◆③を半分に切り、それぞれ長い辺に 1.5cm ずつ折り目を作る。
- ◆タイヤの軸を③で三角に囲んだら、④に テープで貼り付ける。









鹿浜地域学習センター・ 鹿浜図書館 Twitter

### **NFW**

## ベリーストレッチエクササイズ

ベリーのステップを取り入れたシェイプアップ運動で、インナーマッスルを鍛 えながら、心身ともにリフレッシュ。アラブ音楽の特徴的なステップに合わせ て、しなやかな身体を目指しましょう。

## 美ボディエクササイズ

自分の身体の弱い部分を知り、ケガのリスクなくゆがみを矯正していきましょ う。ヒップアップなどのシェイプアップ運動で、美しく身体を鍛えます。



新たにベリーストレッチエクササイ ズのレッスンが加わりました。ベリー ダンス用衣装でなく、通常のトレーニ ングウェアでご参加できます。



(美ボディエクササイズ) (ベリーストレッチエクササイズ) セントラルスポーツ ANCS アクティブ トレーニングインストラクター

### **NFW**

## 社交ダンスエクササイズ リラックスヨガ

社交ダンスの美しい姿勢やステップなどを取り入れた、1 人で出来るエクササイズです。社交ダンスの基本である、 美しい姿勢を意識した動きで、楽しみながら自然と身体が 鍛えられます。



ヨガのポーズと深い呼吸で緊張をゆるめることで、 ストレス発散・心身の自己調整力が高められます。全 身を動かして身体をリラックスさせ、不調改善・デト ックス効果を感じてください。





## お待たせしました!再始動!

シカハマ

スポーツ

クラブ

# Shikahama Sports Glub

好きな時間に行きたい… 色んなレッスンにチャレンジしたい… 空いた時間に何かしたい…

そんなあなたに、オススメ!!

## 鹿浜スポーツクラスとは

### 鹿浜スポーツクラブ スケジュール確認はこちら!

鹿浜地域学習センターの HP、SNS、館内配布の パンフレットでご確認いただけます。





## **プロ講師レッスン | 託児サービス | 当日受付も** お得な1回810円

入会金、月会費は、なし!講師はスポーツク ラブなどで活躍する、プロ資格を持つインス トラクター。自宅の近くで気軽にお得に、プ 口のレッスンを受けられます。

# もあります

1週間前までの申込で1歳6ヶ月 ~3歳児の託児サービスがご利用 できます。

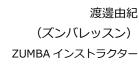
※新型コロナウイルス感染症拡大の状況に より、中止となる場合もございます。

# OK ♪

事前申込の他に、当日申込でも参 加可能。全レッスン 1 時間なの で、自分のライフスタイルに合わ せて参加できます。

## ズンバレッスン

ズンバは、ラテンを中心とした世界中のダンス音楽を取り入れた フィットネスエクササイズ。振付けを覚えないので、初心者でも大 丈夫!音楽とダンスを楽しみながら美しい身体を目指しましょ う!





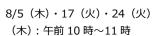


### 大人向け



### 鹿浜スポーツクラブ 美ボディエクササイズ初級 8月

身体の歪みを直して内側か らキレイになりましょう。

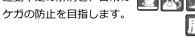


(火):午前11時30分~午後0時30分

定員: 各10人 対象:16歳以上 料金:1回810円

### いきいき健康体操(8日制)

運動不足の解消と、日常の 🕡 💦 🦫



9/1~10/20 毎(水) 午前 10 時~11 時 30 分

定員:30人

対象: おおむね 60 歳以上



### 皆さんにぜひ知って頂きたい! 参加して頂きたい! 職員がオススメする講座です。



### 鹿浜スポーツクラブ ズンバレッスン初級 8月

振付を覚えなくてもできる フィットネスダンスです。

8/2・9・16・23・30 各(月) 午前 10 時 30 分~11 時 30 分

定員:各20人 対象:16 歳以上 料金:1回810円

### 鹿浜スポーツクラブ ベリー ストレッチエクササイズ初級 8月

ベリーのステップで楽し く体幹を鍛えます。



8/7・21 各(土) 午前 10 時~11 時 定員: 各10人 対象:16歳以上 料金:1回810円

### 心も身体もすっきり太極拳 (8日制)

人気のスポーツで心身の 健康アップを目指します。



9/2~10/28 毎(木)※9/23を除く

午後 1 時 30 分~3 時

定員:25人 対象:16歳以上 料金:4,000円

### 鹿浜スポーツクラブとは



空いた時間になにかしたい。そんな方に オススメ!プロの講師のレッスンが、1ク ラス810円で受けられます!当日申込も OK!毎月の日程はパンフレットまたは ホームページでお知らせしています。お 気軽にお越しください!

ズンバレッスン 美ボディエクササイズ リラックスヨガ ベリーストレッチエクササイズ

### 鹿浜スポーツクラブ リラックスヨガ初級 8月

身体の緊張をほぐして自己 調整力を高めます。



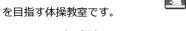
8/4・11・18・25 各(水) 4日:午後3時~4時

11 · 18 · 25日:午前10時30分~11時30分 定員: 各10人 対象: 16歳以上

料金:1回810円

### はつらつ教室 ※7/15(木)受付開始

介護を必要としない体づくり



8/12・26 各(木) 午前 10 時~11 時 30 分

定員: 各30人 対象: 足立区在住の 65 歳以上の方で、介 護保険の要介護・要支援を受けていない方

料金:無料

### ペルビックストレッチ お試しレッスン(2日制)

骨盤のストレッチで健康な 🥑 🔊 🖫 身体づくりを目指します。



9/3・10 毎(金)

午前 10 時 30 分~11 時 30 分

定員:20人 対象:16歳以上 料金:1,620円

### 鹿浜スポーツクラブ ベリーストレッチエクササイズとは



ベリーのステップを用いながら、スト レッチなどの要素を取り入れたシェイ プアップエクササイズ。ダンスを覚え るのではなく、ステップを取り入れた エクササイズなので、通常のトレーニ ングウェアで気軽に楽しめます。イン ナーマッスルを鍛え理想のボディーラ インを目指しましょう。

8/7・21 各(土) 午前 10 時~11 時 定員:各10人 対象:16 歳以上 料金:1回810円

### 【受付時間】

窓口・電話 午前9時~午後8時

インターネット 終日(申込受付初日のみ午後1時から)

【受付アイコン】

各講座の対応アイコンをご確認ください。

「鹿メン」は、鹿浜メンズクラブのポイントが貯まる講座です。















能力を養います。

午後4時~5時

料金: 2,280円

対象:5歳~小学生

定員:24人

9/8~10/13 毎(水)

バランス能力アップ

きっずトランポリン (6日制)

トランポリンでバランス



## 7/26(月)

### 元気いっぱいキッズ体操 (6日制)

運動能力を養う未就学児 向けの体操教室です。



9/17~10/22 毎(金) 午後 3 時 30 分~4 時 30 分

定員:40人

対象:4歳児~就学前の子ども

料金: 2,760 円

### ジュニア体操 基礎体力編 (6日制)

子ども向け

運動能力を養う小学生 向けの体操教室です。



9/17~10/22 毎(金) 午後 4 時 40 分~5 時 40 分

定員:45人 対象:小学生 料金: 2,760円

### ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、 講座が中止または、延期となる場合がございます。

## 親子向け



### 親子でハワイアンリトミック A (3 日制)

ハワイアン音楽で親子で楽 しく五感を育みましょう。

9/27、10/4・18 各(月) 午前 10 時~10 時 45 分

定員:10組

対象:6ヶ月~1歳6か月

料金: 2,970円

### 抱っこで親子ベビーダンス

抱っことダンスで絆を深め 2 3 5 ます。寝かしつけ効果に。



9/17・24 各(金) 午前 10 時 30 分~11 時 30 分

定員:各10組 対象:3ヶ月~1歳6か月

料金: 各820円

### 親子でハワイアンリトミック B (3日制)

ハワイアン音楽で親子で楽 しく五感を育みましょう。

9/27、10/4・18 各(月) 午前 11 時~11 時 45 分

定員:10組

対象:1歳7ヶ月~3歳

料金: 2,970円





11 10

### 【鹿浜センターリニューアルオープンのお知らせ】

この度、鹿浜センターは大規模改修工事を終え、リニューアルオープンいたします。

長期の休館のため、皆様には大変ご不便をお掛けいたしました。

今後とも、新しくなりました鹿浜センターをよろしくお願いいたします。

### 【鹿浜センターオープン日程】

鹿浜地域学習センター・体育館・図書館

7/20(火)

区民事務所 Tel:03-3853-2301

7/26(月)

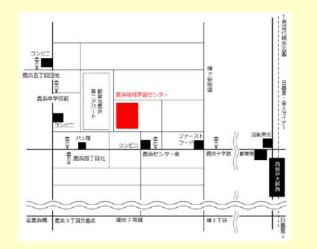
住区センター Tel:03-3857-6550

学童保育室 7/12(月)

児童館 7/21(水)

悠々館 8/2(月)

※詳細については各施設にお問い合わせください。



鹿浜センターのリニューアルオープンに伴い、仮設事務所は閉館いたします。 下記期間中でのセンターへの問い合わせは、電話にてお願いいたします。

また、鹿浜図書館の図書受渡窓口は 6/18(金)より休館しております。

ご不便をお掛けいたしますが何卒ご了承ください。

### 鹿浜地域学習センター

6/30(水) 引越し ※引越しのため電話がつながりません。

7/1(木)~7/19(月) 仮設事務所閉館。電話対応のみ 平日午前 9 時~午後 6 時まで 7/1(木)からの 9 月分施設一般予約は、電話のみ受付します。

お支払いは鹿浜センター以外の総合受付窓口(地域学習センター等)までお願いいたします。

7/20(火)からトレーニングルームの予約を受付開始いたします。

7/21 (水) からトレーニングルームの利用を再開いたします。

### 鹿浜図書受渡窓口

6/18(金)~7/19(月) 窓口休館。電話対応のみ

※引越しに伴い、電話がつながらなくなる場合がございます。

足立区鹿浜地域学習センター・体育館・図書館 「ゆめのき」7月号(毎月1日発行)

大規模改修工事の為、休館中、令和2年9月1日~令和3年7月19日まで

発 行/足立区鹿浜地域学習センター・体育館・図書館

発行所/〒123-0864 東京都足立区鹿浜 6-8-1

〒123-0864 東京都足立区鹿浜 6-12-6 (仮設事務所) TELO3-3857-6551 FaxO3-3855-3649

足立区 鹿浜センター

検索



Twitter・Instagram LINE の QR コードが あります

SNS ページ



HP

### 責 任/ヤオキン商事株式会社

「ヤオキン商事は、生涯学習を通し、お客様に心のこもったサービスを提供します」



