

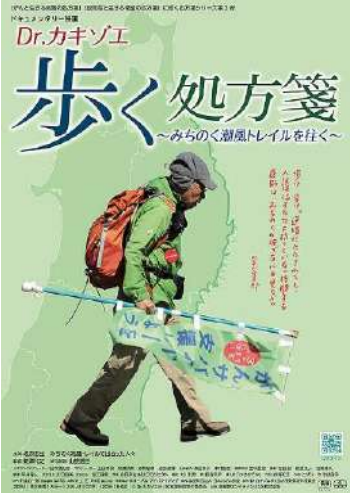
現在受付中 **げんきに健康長寿！
歩くことは生きること**

映画『歩く処方箋』上映会 & ウェルビーイング・トークショー

映画『歩く処方箋』の上映会と、トークショーを開催します。「歩くこと」「美容と健康」「よりよく生きること」について考えてみませんか？

【日時】10月11日(土) 13:30~17:00
【対象】どなたでも（小学生以下は保護者同伴）
【定員】300人 【料金】無料
【受付】窓口・電話・インターネットにて受付中

主催：一般社団法人アジアがんフォーラム
 共催：足立区竹の塚地域学習センター、東京大学スポーツ先端科学連携研究機構（UTSSI）
 後援：公益財団法人日本対がん協会 特別協力：株式会社ヤクルト本社
 協力：一般財団法人人生100年社会デザイン財団、一般社団法人アジア未来研究機構、げんき泌尿器科クリニック（げんきクラブ）



特設ページはこちら▼





【アクセス】

 **東武スカイツリーライン**
「竹ノ塚駅」より徒歩7分

 **東武バス**
綾20・24系統、竹14・15系統
「公園前」下車1分

 **都バス**
北47系統「公園前」下車1分

 **東武バス**
竹17系統「竹の塚一丁目」下車1分

休館日のお知らせ **竹の塚地域学習センター 9月8日（月）**
竹の塚図書館 9月8日（月）、30日（火）

足立区竹の塚地域学習センター・図書館 Vol.445「たけのこ」9月号（毎月1日発行）

発行／足立区竹の塚地域学習センター・図書館
 発行所／〒121-0813 東京都足立区竹の塚2-25-17
 竹の塚地域学習センター TEL 03-3850-3107
 FAX 03-3850-0233
 竹の塚図書館 TEL 03-3859-9966
 mail takenotsukalccyc@zb.wakwak.com

HPはこちら  SNSはこちら 

足立区 竹の塚センター 検索

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」



竹の塚地域学習センター・図書館



2025 9月

- 02 体と向き合ってすこやかな秋を！
- 04 図書館インフォメーション
- 06 お散歩竹の塚
「ミルクかき氷専門店・軽食 まいゆき」
- 07 コンサート情報
- 08 講座情報
- 10 他施設イベント情報

**この秋はセンターで
体づくり！**

（詳細は P2・3）



写真はイメージです。

各学習センターで、14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。

体と向き合って すこやかな秋を！

まだまだ暑さが厳しい日が続きますが、そろそろ秋をどのように過ごそうか考えたくなってくる9月。芸術に親しむもよし、美味しいものに舌鼓を打つのもよし……と様々な楽しみが広がります。また、それだけでなく、体を動かすのもいいですね。

そこで今回は、竹の塚地域学習センターで秋に開催される運動系講座をご紹介します。夏に動くのが億劫になっていた体を無理なく動かして、この秋を健康的に過ごしてみませんか。



▲ 竹の塚地域学習センター・図書館
マスコットキャラクター「たけビコ」

月曜日に体を動かすなら……

○ フェルデンクライスメソッド



◆フェルデンクライスメソッド（体験会含む）
担当講師の鈴木先生コメント◆

心と体を柔軟にするフェルデンクライスメソッドは心地よい動きで、感覚を磨き、楽に最適に動ける体へ導く「動きのレッスン」です。リハビリだけでなく生活習慣の改善、そしてパフォーマンスの向上まで幅広く役立ちます！

リハビリにも用いられるフェルデンクライスメソッドは、心地よい動きを意識し、体の動き方・動かし方の質を高め、感覚を良くすることで体を楽にする運動です。レッスンを通して最適な動きを発見し、日々の動作をより良いものにしていきます。

●単発開催（体験会）
初心者の方でも気軽にご参加いただけます。

【日時】10/6（月）
午後7時～8時10分
【対象】16歳以上の方 【定員】30人 【料金】1,000円
【申込】窓口・電話・インターネットにて受付中

●シリーズ開催（9日制）
毎回様々なメニューを通して、より自身の体に意識を向けていきます。

【日時】10/20～12/22 毎（月）（12/8を除く）
午後7時～8時10分
【対象】16歳以上の方 【定員】30人 【料金】9,000円
【申込】窓口・電話・インターネットにて受付中

木曜日に体を動かすなら……

○ 楽しくストレッチ体操



手ぬぐい（またはスポーツタオル）やボール、マットを使用して、ストレッチ体操や筋肉体操を中心とした軽運動を行います。自身の体調に合わせて無理のない範囲で運動し、定期的に体を動かす習慣をつけていきましょう。

7日制のシリーズです。午後の早めの時間帯に体を動かしたい方はこちら。

【日時】11/6～12/25 毎（木）（12/18を除く）
午後1時30分～2時40分
【対象】16歳以上の方
【定員】35人
【料金】3,360円
【申込】窓口・電話・インターネットにて
9/26（金）から受付開始

○ 元気いきいき体操



手ぬぐい（またはスポーツタオル）やボール、マットを使用して、普段使わない筋肉を意識しながら、元よく体を動かします。自身の体調に合わせて無理のない範囲で体を動かして、体力向上と健康増進を目指しましょう。

7日制のシリーズです。夕方にかけて体を動かしたい方はこちら。

【日時】11/6～12/25 毎（木）（12/18を除く）
午後3時～4時30分
【対象】16歳以上の方
【定員】30人
【料金】3,360円
【申込】窓口・電話・インターネットにて
9/26（金）から受付開始

◆楽しくストレッチ体操&元気いきいき体操
担当講師の木津川先生コメント◆

ボールや手ぬぐいを使った体操、マットを使ったストレッチを行うことで、正しい姿勢を目指し、体幹を鍛えます。筋力を維持して怪我のしにくい、日々の生活に意欲の湧く体作りを目指しましょう！

このほかにも……

- ・親子そろってリフレッシュできる「親子ヨガ」
- ・知識を深めたい方におすすめの「心不全予防講座」等も開催予定です。

詳細は P8・9 へ！

防災意識を高めよう！



防災月間

関東大震災が発生した9月1日の「防災の日」をはじめ、9月は防災月間。台風シーズンのため、豪雨や洪水などの災害が発生しやすい時期でもあります。これらの自然災害は、電気・水道・ガスなどのライフラインや、経済活動にも影響を与えます。

非常時への備え

この機会に、備蓄品の準備、避難経路の確認、家族との連絡手段など、災害への備えを見直してみましょう。まずは手軽なところから。新聞紙があればスリッパや食器も作れます。雨水をろ過する方法は、科学実験として、お子さんと一緒に楽しみながら取り組みます。

また、防災には知識も大切です。国土交通省のウェブサイトでは、防災カードゲーム『このつぎなにがおきるかな？』や『きみの街にひそんでいる！気をつけ妖怪図鑑』がダウンロードできます。ゲームを通して、楽しみながら知識を身につけるのもオススメです。

図書館を活用しよう！

図書館には、P5でご紹介している本以外にも、防災に役立つ資料がたくさんあります。特に、川の氾濫が心配される足立区では、ぜひとも確認しておきたいのがハザードマップです。図書館で閲覧ができますので、ぜひご活用ください。

今月のおすすめ本

－防災－



『一生つかえる！おまもりルールえほん ぼうさい』

山村武彦/監修 the rocket gold star/絵
学研プラス

いつ起こるか分からないのが災害の怖いところ。本書では、〈ぼうさい〉のおまもりルール 35 個を通して、災害への準備・心構えから非常時の正しい行動まで、幅広い防災知識を学ぶことができます。巻末には「保護者のおまもりルール」も掲載。家族で一緒に災害へ備えましょう。



『一家に一冊！防災アイデア手帖 もしものときから日常のそなえまで』

世界文化社

台風、大雨、地震などの自然災害から感染症、犯罪まで様々な〈災害〉を取り上げた防災ガイドブック。「災害前の予防・そなえ」と「被災後の対処法」をQ&A形式でのアドバイスとともに解説しています。

本×りょうり

料理は物語の中で重要な役割をもつこともあれば、ちょっとした息抜きのように描かれることもあります。ほかにもレシピ本や食に関するエッセイなど、本と料理は深いつながりがあるようです。

いろんなごはん、大集合！

今日は年に一度の「ごはんまつり」の日。大切に育てたお米を、みんなにふるまいます。ねじり鉢巻きのきつねの職人さんたちが、いろんなごはんをご紹介します。おにぎり、たきこみごはん、どんぶりごはん、すしもあるよ！おにぎりでは定番のうめぼしはもちろん、ちょっと変わり種のスパムおにぎりなど 18 種類！たきこみごはんは、海や山の食材をたくさん使っています。ほかにも、カオマンガイやロコモコなど、せかいのごはんもありますよ。



『ごはんのずかん』

大森裕子/作
ごはん同盟/監修
白泉社

お散歩 竹の塚

vol.78

ミルクかき氷専門店・軽食
まいゆき

まだまだ暑いこの時期に嬉しいかき氷専門店

今回は、2025 年 4 月にオープンした「ミルクかき氷専門店・軽食 まいゆき」を訪ねました。「まいゆき」のメニューは店主の井上さんのアイデアが詰まったオリジナルのものばかり。そんなメニューの数々と居心地の良さに惹かれて、日々ファンが増えている新進気鋭のお店です。

おすすめはかき氷……だけじゃない！

今回ご紹介するのは、おすすめの「マンゴーマスカルポーネ」のかき氷と、「北海道生クリームワッフル」の 2 品。

「マンゴーマスカルポーネ」は練乳とミルクでできたかき氷に、ごろっとしたマンゴーがたっぷりトッピングされた、お子様にも人気の逸品。見た目の華やかさだけでなく、まるで雪のような滑らかな口どけや、ミルク感溢れる優しい甘みに大満足すること間違いなしです。

「北海道生クリームワッフル」は、ソフトな口当たりの温かいワッフルに、まろやかなクリームがベストマッチ。シンプルながら後を引く美味しさが魅力です。

どちらもおやつの時間にぴったりで、あっという間に完食してしまいます。残暑のなか頑張る日々のご褒美に、ぜひご賞味ください。



▲温かみのある雰囲気店内



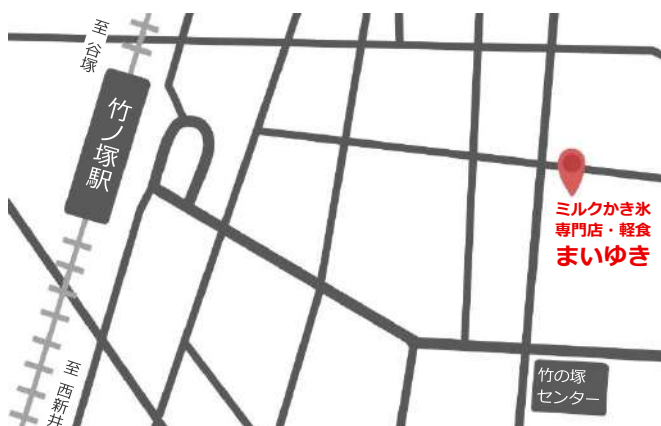
▲マンゴーマスカルポーネ（税込 1,045 円）



▲北海道生クリームワッフル（税込 825 円）

店舗情報

【住所】
東京都足立区竹の塚 5-6-11
【電話番号】
080-4062-0617
【営業時間】
11:00～19:00
(日曜日のみ 13:30～19:00)
※いずれの日にもちも L.O. 18:30
【定休日】
木曜日



TAKENOTSUKA CONCERT コンサート情報

竹の塚を音楽あふれる街にしよう！
竹の塚はエンターテインメントの街に変わる！

9/26(金) 募集開始

11/16 日

t コンサート
「低音の魅力全開！
喜名雅チューバコンサート」

OPEN / 13:30

START / 14:00

11 月の t コンサートは、チューバとピアノの 2 重奏。
クラシックや映画音楽・童謡など、幅広い楽曲で低音の魅力をお届けします。
【出演】喜名雅、大室晃子
【対象】小学生以上の方（小学生は保護者同伴）
【定員】300 人 【料金】1,500 円



現在募集中



9/13 土

t コンサート
「サクソフォンとピアノ
で贈る 午後の調べ」

OPEN / 13:30

START / 14:00

9 月の t コンサートは、サクソフォン 2 本とピアノによるトリオ演奏。
クラシックからポップスまで多彩な音色をお楽しみください。
【出演】中津川輝、龍野夏未、米丸咲季子
【対象】小学生以上の方（小学生は保護者同伴）
【定員】300 人 【料金】1,500 円



チケットの確保は、事前のご予約がおすすめ
です！
お申し込みをお待ちしております。
※当日券は残席がある場合のみの販売となります。



《お申し込みについて》

お申し込みは足立区内の地域学習センター窓口・電話（9:00～20:00）にて承ります。
なお、募集開始初日の竹の塚地域学習センター以外の学習センターでのお申し込みは 13:00～です。
※都合により変更・中止になる場合がございます。

TAKENOTSUKA LECTURE
講座情報

9/26（金）から受付開始

《受付時間》
午前 9 時～午後 8 時（窓口・電話）
インターネットのみ初日は午後 1 時からの
受付となります。

インターネットからの申込方法

足立区ホームページのメニュー内から「文化・スポーツ」
→「講座・サークル・生涯学習」→施設・利用方法の「講座
予約システム（生涯学習施設・スポーツ施設）」→講座予約
システム（外部サイト）をご選択ください。

申込方法は画像横のアイコンをご覧ください。

窓口

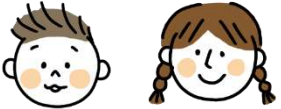
電話

当日受付

インターネット

図書館事業

子ども・
親子向け



あかちゃんおはなし会



あかちゃん向けの絵本の
おはなし会です。

【日時】10/1・15（水）
①午前 10 時～10 時 30 分
②午前 10 時 40 分～11 時 10 分
【対象】3 歳以下の子どもと保護者
【定員】各 7 組 【料金】無料
※図書館窓口・電話にて事前申込

おはなし会



絵本や紙芝居のおはなし会
です。

【日時】10/1・15（水）
午後 3 時 30 分～4 時
【対象】幼児～小学生
【定員】各 15 人
【料金】無料

手ぶらで OK！
親子で簡単ネックレス作り



好きな色の石を選んでオリジナルの
ネックレスを作ります。

【日時】10/11（土）
①午前 9 時～10 時 30 分
②午後 2 時～3 時 30 分
【対象】小学生以下の子どもと保護者
【定員】各 10 組
【料金】無料
※定員が埋まり次第終了

親子ヨガ



お子様と一緒に参加できる
ヨガ体験です。

【日時】10/15（水）
①午前 10 時 30 分～11 時
②午前 11 時 10 分～11 時 40 分
【対象】3 歳以下の子どもと保護者
【定員】各 10 組
【料金】無料

ニコニコサロン
「五感リトミック」(2 日制)



ピアノに合わせて体を動かし、
音感を育てます。

【日時】11/7・21（金）
午前 10 時～10 時 55 分
【対象】
2 か月～2 歳 6 か月の子どもと保護者
【定員】25 組
【料金】1,700 円

わくわくクラフト
「飛び出すグリーティング
カード作り」



楽しくメッセージを伝えられる
グリーティングカードを作ります。

【日時】11/16（日）
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
【対象】小学生
（小学 1～3 年生は保護者同伴）
【定員】10 人
【料金】無料

一般向け



はつらつ教室
※9/11(木)より受付開始



介護を必要としない元気な
体づくりを目指します。

【日時】10/17（金）
午後 1 時 30 分～3 時
【対象】足立区内在住の 65 歳以上で
要介護・要支援の認定を受けていない方
【定員】25 人
【料金】無料
※参加は抽選で決定します。

日本文化に触れる
「はじめてのお茶体験」
(3 日制)



お茶の点て方から飲み方まで、
基本的な作法を学びます。

【日時】11/1・15・22（土）
午前 10 時～11 時 30 分
【対象】16 歳以上の方
（正座ができる方）
【定員】5 人
【料金】2,250 円

植物を
おしゃれにアレンジ
プラントハンガー作り



種類の違う裂き布を編み込み、
プラントハンガーを作ります。

【日時】11/10（月）
午前 10 時～正午
【対象】16 歳以上の方
（お子様の同伴可）
【定員】10 人
【料金】500 円

心不全予防講座
～虚血性心疾患～



理学療法士から心不全と
その予防について学びます。

【日時】11/10（月）
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
【対象】16 歳以上の方
【定員】30 人
【料金】無料

あなたの夢を形にする！
現役銀行員が伝える
資金調達のノウハウ



資金調達に興味がある方々に
ノウハウを伝授します。

【日時】11/29（土）
午後 2 時～4 時
【対象】16 歳以上の方
【定員】20 人
【料金】500 円

どなたでも



歌声サロン「昭和歌謡」



マリリンさんと一緒に
昭和歌謡を歌いましょう。

【日時】10/8（水）
午後 2 時～4 時
【対象】どなたでも
【定員】100 人
【料金】600 円

人権 DVD 上映会



現在ある様々な人権問題に
関するビデオを上映します。

【日時】10/11（土）
①午前 10 時 ②午後 2 時
③午後 6 時（全 3 回上映）
【対象】どなたでも
【定員】各 10 人
【料金】無料

お手軽
ハーバリウム作り



好きな素材を選んで、ハーバ
リウム作りを楽しみましょう。

【日時】10/18（土）
①午前 10 時 30 分 ②午前 11 時
③午前 11 時 30 分
【対象】どなたでも
【定員】各 4 人
【料金】無料

将棋サロン



じっくりと戦略を練って、
将棋を楽しみましょう。

【日時】10/18（土）
午後 2 時～4 時
【対象】どなたでも
【定員】10 人
【料金】300 円（小学生以下は無料）

サークル体験
「声楽家による
楽しいレッスン」(3 日制)



登録団体「エトワールアンサンブ
ル」のサークル体験講座です。

【日時】11/15、12/6・13（土）
午前 10 時～正午
【対象】どなたでも
【定員】15 人
【料金】無料

マリリン先生と一緒に
ボイストレーニング！



発声練習を行い、正しい声の
出し方を学びます。

【日時】11/25（火）
午後 2 時～3 時 30 分
【対象】どなたでも
【定員】30 人
【料金】1,000 円

