

# 施設利用案内

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
* 青字表記の講座は、事前受付が必要となります。 * 赤字表記は、当日受付となります。				1 子どもダンス	2 親子で知育体操 小中学生ダンス PCサロン	3 韓国語入門・初級 個人利用
9月	屋内施設（11月）一般受付開始 屋外抽選申込開始～9日					
4	5	6	7 図書館休館日	8 図書館休館日	9 図書館休館日	10 図書館休館日
秋冬野菜教室 ビブリオバトル	中国語入門・初級 リズムピクニック体験 ヘルシーエクササイズ ストッチとリズム体操	韓国語中級・会話 女声コーラス体験 ちびこども体操	わいわいエアロピクス はつらつ体操 フェルデン マージャンサロン スポーツ広場・個人利用	子どもダンス ベビーマッサージ 将棋サロン	親子で知育体操 小中学生ダンス ボールペン字講座 PCサロン	韓国語入門・初級 ITサロン
11 臨時休館日	12 休館日	13	14	15	16	17
俳句と短歌のゆび拡大版 おもちゃの病院 ビブリオバトル		韓国語中級・会話 女声コーラス体験 ちびこども体操	わいわいエアロピクス フェルデン おはなし会 おうちほんの楽しみ方 スポーツ広場・個人利用	子どもダンス 赤ちゃんおはなし会	親子で知育体操 小中学生ダンス ボールペン字講座 PCサロン	韓国語入門・初級 小学生DIY教室 個人利用無料公開日
18	19	20	21	22	23	24
		ちびこども体操	わいわいエアロピクス はつらつ体操 フェルデン おはなし会 マージャンサロン スポーツ広場・個人利用	わくわくサイエンス 将棋サロン	親子で知育体操 ボールペン字講座 PCサロン  テニス 10月分一般受付	韓国語入門・初級 スイーツデコ ITサロン  野球場・運動場 10月分一般受付
25 臨時休館日	26	27	28 利用者懇談会	29	30 図書館休館日	
	中国語入門・初級 ヘルシーエクササイズ・リズムピクニック ストッチとリズム体操 相撲甚句体験・朗読会 講座受付 (9/25号広報)	韓国語中級・会話 ちびこども体操 パステル画体験	わいわいエアロピクス 大おはなし会 スポーツ広場・個人利用	子どもダンス	親子で知育体操 小中学生ダンス ボールペン字講座 PCサロン	

【体育館個人利用】日程は、カレンダーの個人利用をご参照ください。

区分	時間	水曜日 *祝日は除く	第1土曜日 *祝日は除く	第3土曜日 (無料)	第2日曜日
午前	9:00 ～12:00			バスケボール	臨時休館日
午後Ⅰ	12:30 ～15:00	スポーツ広場 (ファミリーテニス)		バドミントン バドミントン	
午後Ⅱ	15:30 ～18:00	バスケボール	バドミントン 卓球	バドミントン 卓球	
夜間	18:30 ～21:00	ビートボール スポーツ広場(バウンド テニス)	ビートボール バスケボール	バドミントン	

利用料金／(時間区分ごと) 大人 300円、小人(中学生まで) 100円  
 小人の夜間利用は、必ず保護者同伴をお願いいたします。  
 持ち物/運動着(ジーパン不可)、室内用シューズをご用意ください。

## ◆Information◆ お客様へ お願いとお知らせがあります。

- ・センター敷地内は禁煙です。お近くの指定喫煙所をご利用ください。
  - ・駐車場の台数に限り(17台/障がい者スペース1台)がありますので、乗り合い、又は公共交通機関をご利用ください。
- ※屋外プール解体工事のため、雨天・大会時の臨時駐車場がご利用できません。予めご了承ください。

## 【施設一般利用】

- ◆予約方法/  
学習室・教養室(和室)・レクホール・工作室・音楽室  
利用日の2カ月前の1日(1月は5日)から利用日当日までご予約できます。
- ◆利用の制限/以下の利用はご遠慮ください。  
・政治、宗教、営利活動を目的とした利用  
・貸出施設内での飲食や大音量を発生するような利用  
・公序良俗に反する利用や施設管理上、及び安全面で支障がある場合



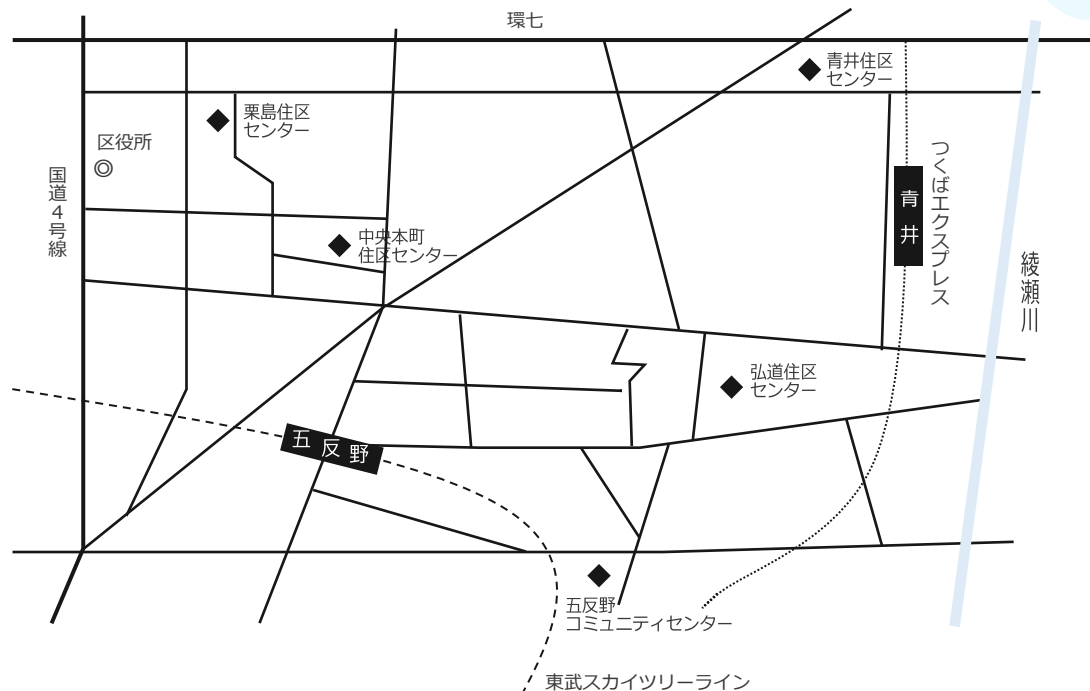
中央本町住区センター  
Tel.03-3852-1434  
休館日: 4日・11日・12日・18日・19日・22日・25日



五反野コミュニティセンター  
Tel.03-3886-2643  
休館日: 4日・11日・18日・19日・22日・26日

- ◆悠々館◆敬老のつどい  
9月18日(日) 10:00～ みんなで楽しく集いあいましょう。
- ◆児童館◆クレヨンキッズ公開イベント  
9月13日(火) 10:00～ キッズスマイルカンパニーによるパフォーマンス。

- ◆悠々館◆コミセン祭り  
9月25日(日) 9:45～ 作品展示・演芸大会・模擬店などイベント目白押し。
- ◆児童館◆コミセンまつり  
9月25日(日) 9:45～ 楽しいマジックショーやゲーム、出店や工作会。



青井住区センター  
Tel.03-3852-3750  
休館日: 4日・11日・18日・19日・22日・25日・26日



弘道住区センター  
Tel.03-3840-9354  
休館日: 4日・11日・12日・18日・19日・22日・25日



栗島住区センター  
Tel.03-3848-3471  
休館日: 4日・11日・18日・19日・22日・25日

- ◆悠々館◆手芸 まんまるペン立て  
9月27日(火) 13:30～ 事前申込。費用216円でかわいいペン立て作り。
- ◆児童館◆ドッチビー大会  
9月7日(水) 14:30～ 小学生対象。申し込みは1日(木)から当日まで。

- ◆悠々館◆レトロ口足立を観る集い  
9月8日(木) 14:00～ 明治・大正・昭和の懐かしい足立を思い出そう。
- ◆児童館◆プラバン工作  
9月21日(水) 15:00～ 小学生対象。自分だけのキーホルダーを作ろう。

- ◆悠々館◆お楽しみ敬老会  
9月18日(日) 10:00～ みんなでカラオケやフラダンスを楽しみましょう。
- ◆悠々館◆ウォーキング  
9月25日(日) 9:00～ 事前申込。みんなで都市農業公園に行きましょう。

## 今月の表紙

### ちゅお&にゃよこの野菜畑「ナス」

実の色を連想させるナスの花。太陽の光に透かして見ると、とてもきれいな淡い藤色に輝きます。ナス特有の紫紺色の皮には、ポリフェノールの一種でナスニンという、アントシアニン系色素が含まれています。目の疲労や視力の回復に加え、活性酸素の働きを抑制し、がん予防に効果があるといわれています。また、動脈硬化や高血圧を抑え、血管をきれいにする効果もあるため、老化予防にはよい野菜です。ナスを食べるなら、なるべく皮をおかない料理をおススメします。

90%以上が水分でできているナスは、お世辞にも栄養価のある野菜とは言えませんが、艶のある紫色には、私たちの健康を支える力が備わっているんですね。