

TAKE FREE

足立区中央本町地域学習センター・やよい図書館 地域情報紙

2025年2月号

# オアシス

改修工事後のセンター・図書館の特徴をご紹介します!



中央本町地域学習センターキャラクター「ちゅお」: バレンタインデーは、カヌレを自分で作って自分で食べる

特集: 改修工事後のセンター・図書館の特徴をご紹介します! p2-p3・リニューアルオープンイベント&講座情報 p4-5・やよい INFORMATION p6・今月の俳句、足立区生物園イベント情報、65歳からのたんぱく増し生活 p7

# 改修工事後のセンター・図書館の特徴をご紹介します!



やよい図書館キャラクター「にゃよい」▲

## 開館前に館内をチラ見せ☆

3月26日(水)は、いよいよ中央本町地域学習センター・やよい図書館のリニューアルオープン日です! 約1年半の休館期間はあっという間でしたね。今月号の特集では、ひと足先に新しくなった施設の様子を大まかにお伝えします。改修工事前と変わったところがいくつかあるので確認していきましょう!!

3月下旬には、オープンしているんだね!

はやくみんなに会いたいな……



新しい施設は、誰もが利用しやすいつくりになっているよ!



**1階** 1階は、学習センター受付窓口、体育館があるフロアです。

### 〈学習センター受付窓口〉

After

正面入口から入って目の前!

Before



センター受付窓口が2階から1階へ移動したよ

### 〈冷水器〉

冷水器が付いたよ☆



空のマイボトルを用意してね



## 〈体育館〉

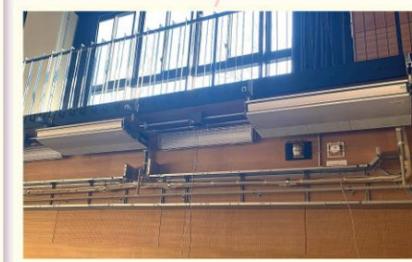
After

床や照明、窓が新しくなったよ

Before



体育館に空調設備が新設!



## 2階

2階は、学習室があるフロアです。授乳室、シャワー室、更衣室が新設します。

### 〈トレーニングルーム&ストレッチルーム〉



トレーニングルームが2階へ移動



ストレッチルームが誕生!

### 〈音楽室〉



防音効果アップ!

### 〈授乳室〉



授乳室が2部屋できたよ



シンクと調乳専用の浄水給湯器が設置されたよ

### 〈更衣室&シャワー室〉



トレーニングルームを利用した後、シャワー室ですぐに汗を流すことができるよ!



## 3階

3階は、図書館のフロアです。本棚や読書席の配置が変わり、読み語り室が新設します。

### 〈本棚〉



壁一面に本棚ができて、見やすくなったよ!

### 〈読書席〉



読書席の机1つ1つにライトが!

### 〈読み語り室〉



読み語り室ができて、親子で快適に過ごすことができるね☆

# リニューアルオープンイベント & 講座情報

2/26 (水)  
募集開始

**問合せ** 03-3852-1431 (センター)、03-3852-1433 (図書館)

**申込方法** 他館窓口・電話・インターネット

**受付時間** ●電話 平日午前9時～午後6時 ※3/25 (火) まで  
●他館窓口・電話・インターネット 26日午後1時～



当館 HP の講座案内ページに、各講座の詳細を掲載するのでぜひご覧ください。

## インターネットからの予約方法

足立区ホームページ → 「電子申請や郵送などでもできる手続き」 → 「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 (外部サイトリンク)」 → ログイン画面※未登録の方もご予約できます。

アイコンは可能な申込方法を表示しています。 窓口 (他館のみ) 電話 インターネット 当日受付

## ようこそ中央本町センター・やよい図書館リニューアル祭 (2日間開催)

リニューアルオープンを記念して、2日間のイベントを開催します!!  
新しくなった施設を知っていただくため、登録団体や地域の方々の発表・ワークショップを中心に、その他クイズラリーやキッチンカーの出店なども予定しています。

日時: 3/29 (土)・30 (日)  
各午前10時～午後4時  
※申込不要

オアシス3月号の特集で、リニューアル祭の詳細を掲載します! お楽しみに♪



## 学研の図鑑 LIVE 編集長が語る恐竜図鑑ができるまで

学研図鑑 LIVE の編集長による、図鑑ができるまでの仕組みや図鑑の楽しみ方を交えた講演会を行います。

学研の図鑑 LIVE

学研 図鑑 LIVE 編集長:松原由幸さんにお越しいただきます!



イラスト: 月本佳代美

日時: 3/30 (日) ※リニューアル祭内  
午前10時30分～11時30分  
対象: 5歳以上の方  
(小学2年生以下は保護者同伴)  
定員: 50人  
料金: 無料  
※2/26 (水) 募集開始



撮影: 多田悟

## ◎一般向け

### 目覚める脳と体 フェルデンクライスメソッド (12日制)

健康づくりと老化防止のために、自分の楽な姿勢、質の良い動き方を学びましょう。



日時: 4/2～6/25 毎(水)  
※4/23を除く  
午後3時30分～4時40分  
対象: 16歳以上の方  
定員: 25人  
料金: 12,000円

### 楽に生活できる体づくり ロコモ体操 (8日制)

ロコモ体操で無理なく楽しく運動器の健康を維持しましょう。



日時: 4/3～7/17 第1・3(木)  
※5/1を除く。5/29のみ第5(木)  
午前10時～11時30分  
対象: おおむね50歳以上の方  
定員: 25人  
料金: 4,320円

## ◎一般向け

### 1日のおわりに夜のリラックス×アクティブヨガ (6日制)

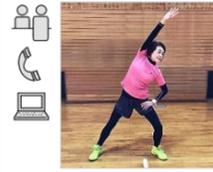
疲れを癒すリラックス系と心身を育むアクティブ系ヨガで運動不足を解消しましょう。



日時: 4/3～6/19 第1・3(木)  
午後7時30分～8時30分  
対象: 16歳以上の方  
定員: 20人  
料金: 3,000円

### ヘルシーエクササイズ (12日制)

ストレッチで体をほぐし、音楽に合わせてエアロピクスなどを行います。



日時: 4/7～7/28 毎(月)  
※5/5・12、6/9、7/14・21を除く  
午前10時～11時30分  
対象: 16歳以上の方  
定員: 25人  
料金: 6,480円

### わいわいエアロピクス (6日制)

エアロピクスで太りにくい体づくりを目指しましょう。



日時: 4/9～5/21 毎(水)  
※4/30を除く  
午前9時30分～10時40分  
対象: 16歳以上の方  
定員: 20人  
料金: 3,240円

### お家でできる筋力UPエクササイズ (10日制)

お家でも続けられる、自体重やペットボトルなどを使った筋力トレーニングを行います。



日時: 4/9～8/27 第2・4(水)  
午後1時30分～2時30分  
対象: 16歳以上の方  
定員: 20人  
料金: 6,100円

### 韓国語入門編 第1期 (9日制)

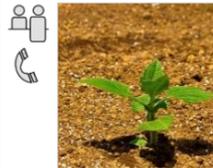
講師作成のオリジナルテキストを使って、韓国語の発音や文字の基礎を学びます。



日時: 4/12～6/21 毎(土)  
※5/3・31を除く  
午前10時～11時  
対象: 韓国語を初めて習う16歳以上の方  
定員: 20人  
料金: 6,750円

### 大人の農業体験「無農薬野菜作り春夏編」(5日制)

春夏野菜の土作りから収穫までを実際に体験します。



日時: 4/12、5/10、6/14、7/12、8/9  
各(土) 午前10時～11時30分  
対象: 16歳以上の方  
定員: 10人  
料金: 2,050円  
場所: 足立区立栗島小学校 (青井6-13-10)

### 韓国語初級編 第1期 (9日制)

講師作成のオリジナルテキストを使って、入門編より一段階レベルアップした内容を学びます。



日時: 4/12～6/21 毎(土)  
※5/3・31を除く  
午前11時20分～午後0時20分  
対象: 簡単な文法が分かる16歳以上の方  
定員: 20人  
料金: 6,750円

来月のオアシス3月号でも、引き続き4月から始まる講座情報を掲載するのでチェックしてね～



## ◎子ども・親子向け

### 子ども英語でイースターパーティーA・B (2日制)

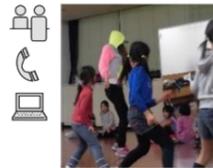
「イースター」をテーマに英語の歌や絵本、ゲームなど楽しみながら英語を学びましょう。



日時: 4/3 (木)・4 (金)  
A: 午前10時30分～11時20分  
B: 午前11時30分～午後0時20分  
対象: A: 3歳～就学前の子ども B: 小学生  
定員: 各7人  
料金: 各1,600円

### フライデーHIPHOPレッスンA・B (12日制)

HIP・HOP・DANCEで楽しく踊れるダンスチームを目指しましょう。



日時: 4/4～6/27 毎(金) ※5/2を除く  
A: 午後3時55分～4時55分  
B: 午後5時～6時  
対象: A: 5歳～小学生 B: 小・中学生  
定員: 各20人  
料金: 各7,920円

### 親子サロン ふれあい体操&ちよこつとブロック

親子で楽しく体操やブロックを使った指先運動を体験します。



日時: 4/8 (火)  
午前10時30分～11時30分  
対象: 就学前の子どもと保護者  
定員: 5組  
料金: 100円

### ママサロンでかんたん工作タイム「春のちよこつと手形スタンプアート」

乳幼児とママの置のふれあいスペースで、ものづくりの体験をしてみましょう。



日時: 4/10 (木)  
午前10時30分～正午  
対象: 就学前の子どもと母親  
定員: 6組  
料金: 100円

# やよい INFORMATION



## やよい図書館調査隊



Vol.3 「本の装備ってなに?」

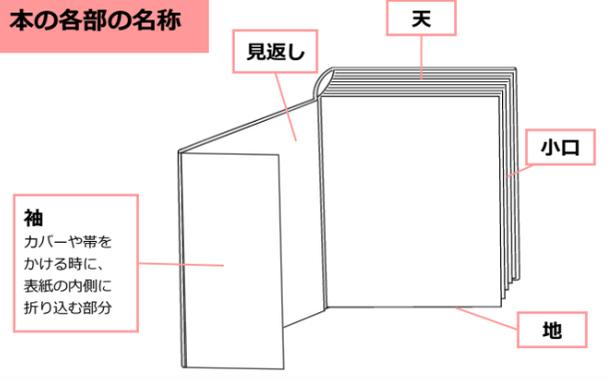
今回、やよい図書館調査隊が調査したのは「本の装備」です。図書館の本には、本が汚れたり傷ついたりしないように、透明なフィルムカバーが付いています。日々たくさん届く新しい本1冊1冊に、なんと手作業でフィルムをかけているんです! この作業を「本の装備」と言います。にやよいたちと一緒に、やよい図書館館長がシール状になっているフィルムを本に貼っていく様子を見てみましょう♪



この時の館長さんは1冊3分で完成☆  
なんという早業!!

やよい図書館キャラクター「ペンさん」

### 本の各部の名称



1 フィルムを本にあて、サイズに合わせて余分な所を切るよ。



2 専用の定規を使ってフィルムを貼っていくよ♪



3 フィルムが貼れたら、切り込みを入れるよ。



4 袖・天・地の部分を折り込むよ!



5 最後にはみ出た部分を切るよ。



6 完成☆

## 今月の俳句

「俳句と短歌のサロン」参加者様よりいただいた今月の俳句を紹介します。

新しい  
尻尾はどうだ  
（作者・董久）

部屋に入る  
日差し変わって  
春近し  
（作者・薫）



お気軽にお申し込み、ご参加ください♪

足立区内他施設イベント情報 足立区生物園

## 砂漠の妖精 グンディ公開!

日本国内で飼育・展示しているのは埼玉県こども動物自然公園と生物園の2園館のみ! 希少な砂漠のネズミ目グンディの常設展が始まります!

日時: 1/18 (土) から一般公開

費用: 無料 (別途入園料)

場所: 1階 観察展示室



↑「グンディ」とはアラビア語で「警護人」を意味しています♪



←生物園 HP をチェック!

〒121-0064 足立区保木間2丁目17-1 TEL: 03-3884-5577

2月は「ぱく増し」強化月間!

## 65歳からのたんぱく増し生活～肉も魚も食べよう～



たんぱく増しは高齢者の味方!

足立区では、65歳以上の高齢者が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、たんぱく質を多く含む食品を普段の食事に“増し”とすることで、名づけて「ぱく増し」事業を令和5年から始めました!

たんぱく質が多い食品は肉・魚・卵・豆腐などの大豆製品! 1日に必要なたんぱく質量は両手にのるくらいが目安とされています。

地域包括支援センターなどで、ぱく増しレシピが掲載されたリーフレットを配布しているので、ぜひチェックしてくださいね♪

アンケートに答えて、たんぱく増し商品を当てよう!



▲ご応募はこちら!



▲リーフレットや専用はがき付き応募用紙は、地域学習センター、地域包括支援センター等にて配布中!



# 大規模改修工事のご案内

中央本町地域学習センター・やよい図書館は、令和5年9月1日から令和7年3月25日（火）まで、大規模改修工事のために図書館・体育館・トレーニングルーム・学習室等、全ての施設を休館しています。

皆さまにはご不便おかけしますが、ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

3月26日（水）にいよいよオープンだね！  
ひと足先に2、3ページで、ピカピカの施設  
の中の様子が見られるよ ✨



オアシスはパソコンや  
スマートフォンで読む  
ことができます！



中央本町地域学習センターの  
ホームページにアクセス！



下にスクロールすると  
ミニコミのコーナーが  
あります！



見やすい大きさに拡大  
して見てね！



## 「オアシス」2月号(毎月1日発行) vol. 436

発行/足立区中央本町地域学習センター・体育館・やよい図書館

発行所/〒121-0011 東京都足立区中央本町 3-15-1

(現在工事中。お電話にて運営中。)

中央本町地域学習センター Tel : 03-3852-1431

Fax : 03-3852-1143

Mail : chuolcc-ys@zc.wakwak.com

やよい図書館

Tel : 03-3852-1433

※電話受付は午前9時～午後6時 平日のみ。

HP



SNS



中央本町地域学習センター

検索

責任/ヤオキン商事株式会社

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。

