

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5月号

オアシス

【特集】トレーニングルームを利用しよう！ p2-p3



開催報告 p4・今月の講座情報 p5-p7・やよい INFORMATION p8-p9・キャラクター紹介、足立区生物園イベント情報 p10・ギャラクシティ NEWS p11

特集

トレーニングルームを利用しよう！



▲中央本町地域学習センター
キャラクター「ちゅお」

中央本町地域学習センターがリニューアルオープンし、トレーニングルームもいよいよ利用再開となりました。このタイミングで利用を始めたいという方や、再開されたいという方もいるのではないのでしょうか。今回は、トレーニングルームの利用までの流れをご紹介します。

STEP 1

新規講習

要予約

トレーニングルームの利用は登録制です。登録にはまず、新規講習を受講していただく必要があります。講習では、トレーニングルームの使い方を運動しながら学びます。

※センター窓口もしくはお電話で事前予約をし、当日は受付で利用料金の支払いをして受講してください。

STEP 2

トレーニング アドバイス

予約不要

次に指導員によるトレーニングアドバイスを受けていただきます。指導員が滞在している時間に受けることができ、器具の講習やトレーニングプログラムを作成します。

※新規講習とトレーニングアドバイスは同時に行うことができません。

STEP 3

個人トレーニング証の 発行

トレーニングアドバイスを受講後、指導員から利用可能と判断されると個人トレーニング証が発行されます。以降は受付時にトレーニング証のご提示と利用料金をお支払いいただくことで利用時間内であればいつでもトレーニングルームをご利用いただけます。



▲トレーニングルーム



▲新設のストレッチルーム

器具紹介



▲エアロバイク（4台）
自転車のようにペダルをこぐ運動ができます。



▲ヴァリオ（1台）とランニングマシン（1台）
ウォーキングやランニングを行うことができます。

トレーニングルームは
1階から2階に
移動したよ～！



▲ダンベル（42個）
気軽に筋力トレーニングができます。

利用案内

利用時間：午前9時～午後9時(受付は午後8時まで)

対象：16歳以上の方(中学生を除く)

料金：1回300円(お得な回数券あり)

※区内在住・在学・在勤の70歳以上の方と障がいのある方は無料で利用できます。

(受付時に住所や年齢の確認できる物、障がい者手帳などが必要になります)

持ち物：運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、着替え、
水分補給のための水筒、ペットボトルなど

中央本町地域学習センター・やよい図書館リニューアル祭

いよいよ新装オープン、中央本町地域学習センター・やよい図書館!

3/29(土)、30(日)に「中央本町地域学習センター・やよい図書館リニューアル祭」が開催されました!約1年半の大規模改修工事を経て新しく生まれ変わった中央本町地域学習センター・やよい図書館のお披露目となるイベントとなりました。

1日目

天候はあいにくの雨。オープニングとして登録団体「東京足立相撲甚句会 中央」によるイベント内容をご紹介しますオリジナルの相撲甚句が披露されました。また住区センターでは、民謡津軽三味線ライブが行われました。

2日目

前日からの雨もやみ、多くの方にご来館いただきました。体育館ではHIPHOPダンスのショーが大変好評でした。

両日ともに、館内全体をまわるクイズラリーと1階ロビーではアーティストの下出誠氏によるライブアート、駐車場ではキッチンカーによるお弁当などの販売、フリースペースではお菓子やコーヒーとマスコットキャラクターちゅおとにやよいのオリジナルグッズが販売されました。

そのほかにも、この2日間で体験講座の開催や発表会など、多くの登録団体や地域の方にご協力いただきました。ありがとうございました。

新しくなった中央本町センターを
これからもよろしくおねがいします!



▲津軽三味線ライブ



▲オープニングの相撲甚句



▲HIPHOPダンスショー



▲マスコットキャラクターのオリジナルグッズ

今月の講座情報

5/26(月)
募集開始

5月に当日受付で開催される講座と、5月26日(月)から事前申込が始まる講座の一覧です。ぜひご参加&お申込みください。

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

申込方法 窓口・電話・インターネット

受付時間 ●電話 午前9時~午後8時

●他館窓口・他館電話・インターネット 26日午後1時~ ※申込受付初日のみ



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 電話 インターネット 当日受付

〈一般向け/子ども・親子向け/どなたでも〉

夏休み体験・経験無料講座

一般向け



中央本町将棋サロン

発想によってさまざまな勝ち方がある戦法や相手の考えを予測する心理戦などを楽しみましょう。



日時: 6/12・26 各(木)
午後6時~9時

対象: 16歳以上
定員: 各16人
料金: 1回200円

古典文学講座~源氏物語とその時代~

日本の代表的な古典文学である「源氏物語」54帖から、テーマごとに選んで時代背景などを解説します。



日時: 6/23(月)
午後2時~4時

対象: 16歳以上
定員: 20人
料金: 無料

目覚める脳と体 フェルデンクライスメソッド(11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: 7/2~9/17 毎(水)
※7/23を除く
午後3時30分~4時40分

対象: 16歳以上
定員: 25人
料金: 11,000円

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: 7/3~9/18 第1・3(木)
午後7時30分~8時30分

対象: 16歳以上
定員: 20人
料金: 3,000円

楽しく健康づくり太極拳

太極拳の基本の動きを覚えながら、深い呼吸とゆったりした動きで、足腰の筋肉を鍛えてバランス感覚を養います。



日時: 7/7・28 各(月)
午後3時30分~4時30分

対象: 16歳以上
定員: 各40人
料金: 1回560円

今月の講座情報

5月に当日受付で開催される講座と、5月26日(月)から事前申込が始まる講座の一覧です。ぜひご参加&お申込みください。

子ども・親子向け

プログラミングひろば「マイクロビットであそぼう」

micro:bit (マイクロビット) を使って、楽しくプログラミングを学びましょう。



日時：6/22 (日)
 初心者：午後1時～3時
 バッジ所有者：午後3時～5時
 対象：小・中学生
 定員：各4人
 料金：無料

インドカレー店 BINITA でデコレーションナン作り

ナン生地を伸ばし、焼き上げます。焼いたナンにチョコペンとトッピング用食材でデコレーションしましょう。



日時：7/5 (土)
 午後2時55分～4時30分
 対象：4歳以上
 (小学生以下は保護者同伴)
 定員：6組(1～3人)

中央本町お仕事体験「やよい図書館員になろう」

やよい図書館で本にブッカーをかける仕事や、貸出業務等の図書館員のお仕事を体験します。



日時：7/26 (土)
 午前10時～正午
 対象：小学3～6年生(保護者同伴不可)
 定員：3人
 料金：無料

中央本町お仕事体験「若松湯で鏡を磨いてお風呂に入ろう」

銭湯の鏡、浴槽を中心に清掃を行います。入浴マナーについても学び、清掃後入浴します。



日時：7/27 (日)
 午前10時30分～正午
 対象：小学2～6年生の男子
 定員：5人
 料金：無料
 場所：若松湯(足立区中央本町2-19-11)

中高生放課 GO 体育館

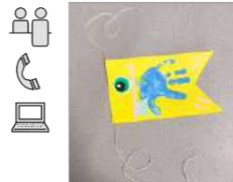
中高生を対象に体育館を開放します。放課後のスポーツを楽しんでみましょう!



日時：6/13 (金) バドミントン
 6/27 (金) バスケットボール
 午後3時30分～6時
 対象：中高生
 定員：各25人
 料金：無料

ママサロンでかんたん工作タイム

畳のふれあいスペースで、ものづくりの体験を乳幼児とママで体験してみましょう。

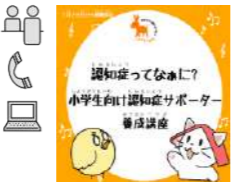


日時：7/3 (木)
 午前10時30分～正午
 対象：就学前の子どもと母親
 定員：6組
 料金：100円

料金：960円
 (2人:1,920円、3人:2,880円)
 場所：BINITA 青井店
 (青井3-5-26-102)

認知症ってなんだろ？ in やよい図書館

認知症について基本的なことを学びましょう。関連する図書館の本の読み聞かせを行います。



日時：7/26 (土)
 午後1時30分～3時30分
 対象：小学4～6年生(保護者同伴可)
 定員：10組
 料金：無料

プログラミングで夏休み工作をつくろう(4日制)

micro:bit (マイクロビット) を使って、夏休み工作にもなるプログラミングゲームを作ってみましょう。



日時：7/27、8/3・10・24 各(日)
 午後2時～4時
 対象：小・中学生のマイクロビット経験者
 定員：4人
 料金：無料

中央本町お仕事体験「たいあん」で特製たい焼き作り

「たいあん」で生地作りから焼くまでを体験します。味を選ぶことができるホカホカのたい焼きを作りましょう。



日時：7/28 (月)・29 (火)・30 (水)・31 (木) 定員：各3人
 A 午後1時～1時25分 料金：無料
 B 午後1時30分～1時55分
 C 午後2時～2時25分
 D 午後2時30分～2時55分
 対象：小学生
 場所：薄皮たい焼き たいあん
 (足立区中央本町2-27-13)



どなたでも



おもちゃの病院

壊れたおもちゃをお医者さんが修理します。



日時：6/15 (日)
 午後1時～4時
 対象：どなたでも
 定員：16人
 料金：無料

俳句と短歌のサロン

日々の風景や想いを言葉にして詠みましょう。おしゃべりしながら楽しく参加できます。



日時：6/15 (日)
 午後2時～4時
 対象：どなたでも
 定員：10人
 料金：無料

ラテンのハーブ「アルパ」夏を待つラテンの音楽

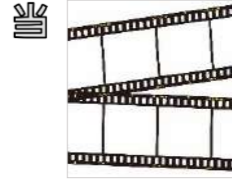
南米のハーブ「アルパ」の豊かな演奏を聴きながら、ハーブの音色を楽しんでみましょう!



日時：6/29 (日)
 午後1時30分～2時30分
 対象：どなたでも
 定員：30人
 料金：1,500円
 (中学生以下は500円)

人権啓発上映会

午前、午後、夜間の3回に分けて、人権に関する上映会を行います。人権について考えてみましょう。



日時：6/16 (月)
 1回目:午前11時～11時40分
 2回目:午後2時～2時40分
 3回目:午後6時～6時40分
 対象：どなたでも
 定員：各8人 料金：無料

講座の詳細については中央本町地域学習センターまでお問い合わせください!



講座のススメ

認知症と向き合う「認知症サポーター養成講座」

認知症を正しく理解し、地域住民がどのように接したらよいのか、手助けしたらよいのかを初めての方にも分かりやすく学んでいただけます。介護受講者には、サポーターの証、オレンジリングをお渡しいたします。



日時：6/29 (日) 午後1時～3時30分 対象：どなたでも 定員：20人 料金：無料
 講師：地域包括支援センター職員 場所：中央本町地域学習センター 2階 第1学習室

やよい INFORMATION



▲やよい図書館キャラクター「にゃよい」



YAYOI TOPICS

テーマに合わせたおすすめの本を紹介するコーナーです。5月のテーマは「おでかけ」♪



『ゼロから楽しく始められる！
キャンプの教科書』
長谷部 雅一／監修 ナツメ社

キャンプをはじめたい！

これからの季節、外に出てキャンプを楽しみたい！という方もいるのではないのでしょうか。この本では、キャンプの計画から始めて、キャンプ場や道具の選び方、テント・タープの設営方法など、写真やイラストを使って丁寧に解説しています。わかりやすい内容になっていますので、はじめてでもキャンプを十分に楽しめる1冊です。



『なぜ？を考える力がつく
東京科学館めぐり』
G. B.

科学館で好奇心を育もう♪

お休みの日にどこへ行こうか迷った時は、科学館めぐりはいかがですか？大人も子どもも好奇心がくすぐられ、一緒に楽しめるのがポイントです。この本では、物理や宇宙、生物、工学など科学に触れられる東京近郊の施設を約80館紹介しており、各施設から挑戦状としてクイズも出題されています。その答えは載っていないので、答え探しにぜひ行ってみてください！



『ほげちゃんまいごになる』
やぎ たみこ／作 偕成社

家族のおでかけは、ドキドキ大冒険!?

今日は、家族みんなで動物園へおでかけ。ところが、ぬいぐるみのほげちゃんは、お母さんのかばんから落ちて、みんなとはぐれてしまいます。

家族を探して木に登ったり、しげみをかき分けたり……迷子になったほげちゃんの大冒険が始まります。果たして、無事に家族と再会することができるのでしょうか……。

今月の図書館イベント

図書館イベントはすべて当日受付・無料です。

親子おはなし会～プチピクス～

絵本の読み語りの後、リズム体操の体験ができるおはなし会です。



日時：5/7 (水)
午前 11 時～11 時 30 分
対象：0～2 歳
定員：8 組

春のスペシャルえいが会

本に親しむきっかけとして、童話や昔話などを中心に上映します。



日時：5/11 (日)
午後 3 時～4 時
対象：幼児以上
定員：30 人

おはなし会

季節やテーマに沿った絵本や紙芝居の読み語りをを行います。



日時：5/14・28 (水)
午後 3 時 30 分～4 時
対象：幼児～小学生
定員：15 人

あかちゃんおはなし会

赤ちゃんと一緒に絵本を読んだり、手遊びをしたりして楽しめます。



日時：5/15 (木)
①午前 10 時 30 分～10 時 50 分
②午前 11 時～11 時 20 分
5/22 (木)
午前 11 時～11 時 20 分
対象：0～3 歳 定員：8 組

親子おはなし会～プチ体操～

オリジナルの紙芝居を聞きながら、一緒に運動や手話を楽しみましょう。



日時：5/17 (土)
午後 3 時～4 時
対象：3 歳～小学生
定員：15 人



遊びに来てね ✨

◀やよい図書館キャラクターあおのすけ

イベント報告

「中央本町地域学習センター・やよい図書館リニューアル祭」の開催報告です。

3/29(土)、30(日)にリニューアル祭の目玉イベント、足立区初となる学研の図鑑 LIVE 編集長の松原由幸氏による「恐竜図鑑ができるまで」を実施。恐竜好きの子どもたちから大人までたくさんの方が参加して大盛況でした。大人顔負けの質問も飛び出し、「図鑑をもっと楽しんでみたかった」などのお声がありました。

他にも新設された読み語り室でのこけら落としとなるおはなし会やステンシルで自分だけの図書館バッグ作りなど、たくさんの方に楽しんでいただきました☆



▲講演の様子

このサインと恐竜の絵はなんと松原氏直筆！う、うまいっ！図書館に飾っているのでぜひ見に来てください!!



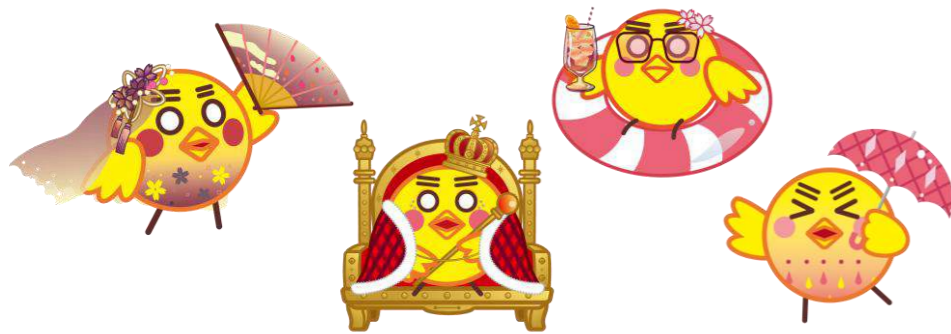
キャラクター紹介

中央本町地域学習センターキャラクター「ちゅお」

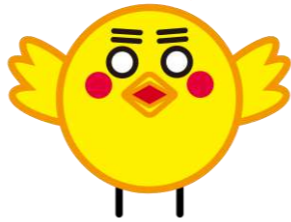
はじめまして&こんにちは、「ちゅお」です!!

中央本町地域学習センターには、マスコットキャラクターがいます。その名も「ちゅお」! 名前の由来は、中央本町の“中央”からきています。丸々とした黄色い鳥で、チャームポイントは太い眉毛☆ 当センターのイベントやグッズ、ミニコミ紙、YouTube や SNS 等に度々登場しており、センターの情報をお伝えするべく様々なところで活躍しています!

生まれ変わったセンターで新年度を迎え、職員と一緒にうきうきわくわくしています。今後のちゅおの活躍もぜひチェックしてくださいね♪



表情豊かで、食べるのが大好き。季節のイベントを楽しむタイプ。意外とおしゃれさん。



▲センター1階受付窓口前のちゅお

足立区内他施設イベント情報

足立区生物園

絶滅危惧の昆虫展

日本における絶滅のおそれのある生きものに対する取り組みを理解し、共生の可能性を考える展示です。

日時: 5/9 (金) ~ 7/13 (日)

対象: どなたでも ※未就学児は保護者同伴

費用: 無料 (別途入場料)

場所: 2階 むしむしコーナー



◀その他イベントなど、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



▲絶滅危惧種「フサヒゲルリカミキリ」



ギャラクシティ

GALAXCITY

NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

まるちたいけんドーム

大人のための
プラネタリウム
第3金曜

ピアノ、バイオリン、サクソなど多様なジャンルの音楽家が登場し、当日の星空解説を交えた演奏会を開催します。 ※ピアノ演奏がない月もあります。

番外編 ※ピアノ演奏はありません。

2025年
5月16日

午後7時30分~午後8時20分
(開場:午後7時20分)

料金: 大人500円 高校生100円
対象: 高校生以上
定員: 170人 ※車いす2席 機数席の使用は不可
申込: 当日午前9時より1階総合受付でチケットを販売 (先着順)

生解説&ライブ

星とピアノ

吉田直矢 バイオリン

年間パスポート 1,500円

プラネタリウムが見放題! 「星とピアノ」も見られますよ!

※一部、適用外イベントがございます。

詳細はこちら

こども未来創造館

Let's
おやこ☆ピクス

親子で音楽に合わせて楽しくエクササイズしよう!
お子さまはリズム感やバランス感覚のアップをはかります。

2025年
6月24日(火)

午後1時30分~午後2時30分

対象: 1~2歳のお子さまとその保護者(各1名で1組)
※妊婦の方はご遠慮頂きます。

料金: 無料 定員: 8組16人 申込: 5月25日(日)~
講師: 藤井弘美 (OKJ公認インストラクター)
持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル

まるちたいけんドーム

全国一斉 無料
プラネタリウム100周年
フィナーレ・イベント

日本全国のプラネタリウムをオンラインで結んで、100周年記念PVやクイズ、大阪市立電気科学館のレトロ解説再現など、プラネタリウム100周年を振り返る。

2025年5月24日(土)

午後6時50分~午後7時50分 (開場 午後6時35分)

【対象】 どなたでも ※中学生以下は保護者同伴
【定員】 170人 ※車いす2席 機数席の使用は不可
【申込】 当日午前9時より1階総合受付で整理券を配布 (先着順)

主催: ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂、日本プラネタリウム協議会 (JPA)

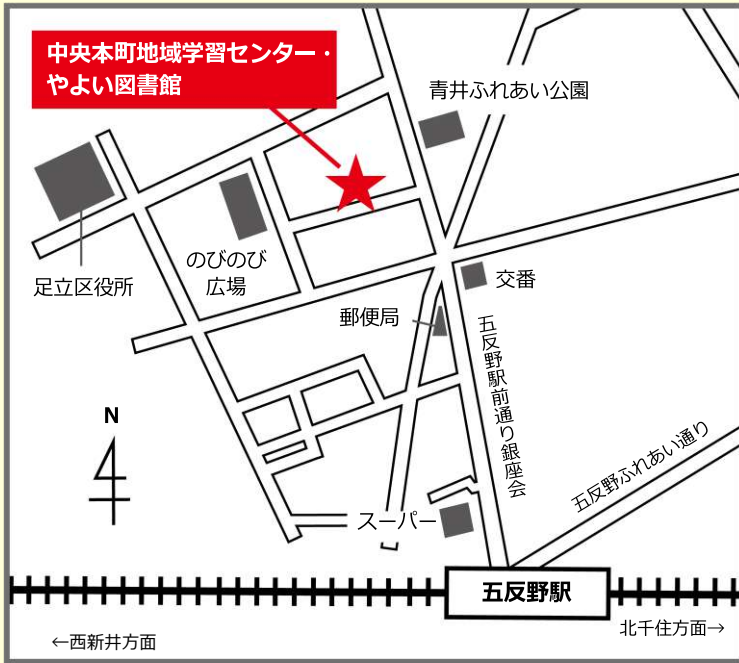
【住所】 〒123-0842 東京都足立区栗原1-3-1
【アクセス】 東武スカイツリーライン「西新井駅」東口から徒歩3分
【開館時間】 午前9時~午後9時30分 (こども体験エリアは午後6時まで)
【休館日】 毎月第2月曜 (祝日の場合は翌日、8月は休館日なし)、元日 ※1-3-9月に連絡休館あり
【お問い合わせ・お申し込み】 Tel 03-5242-8161 午前9時~午後8時

最新情報・詳細はWEBへ! 検索

※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。
※イベント・公演について、受付終了・チケット完売の際はご了承ください。



公式ホームページ



【アクセス】

○電車

- 東武スカイツリーライン「五反野駅」より徒歩 10 分
- つくばエクスプレス「青井駅」より徒歩 15 分

○バス

- 「北千住駅」より東武バス北 11 系統「四ツ家町」下車 徒歩 5 分
- コミュニティバスはるかぜ 1 号（西新井・綾瀬線）「青井ふれあい公園」下車 徒歩 3 分

■駐車場 18 台（障がい者スペース 1 台）

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」5月号(毎月1日発行) vol. 439

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

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

開館/中央本町地域学習センター：午前9時～午後9時30分
やよい図書館：午前9時～午後8時
受付/午前9時～午後8時

責任/ヤオキン商事株式会社

【休館日】

中央本町地域学習センター 5/12 (月)
やよい図書館 5/12 (月)・30 (金)

HP



SNS



中央本町地域学習センター

検索

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。