

オアシス

【特集】トレーニングルーム利用案内 p2-p3



トレーニングルーム 利用案内



▼中央本町地域学習
センターのキャラ
クター「ちゅお」

中央本町地域学習センターの2階には、個人で利用できるトレーニングルームがあります。今月はトレーニングルームの詳細と、自由に利用できるまでの手順をご紹介します。

中央本町センターのトレーニングルーム

トレーニングルームは、準備運動やストレッチを行う手前の部屋と、器具が置かれている奥の部屋に分かれています。



ストレッチなどを行う手前の部屋



トレーニング器具のある奥の部屋

トレーニング器具一覧

- エアロバイク 4台
- トレッドミル (ランニングマシン) 1台
- ヴァリオ 1台
- クランチベンチ 1台
- ローワーバックベンチ 1台
- ダンベル 42個

利用詳細

利用時間：午前9時～午後9時(受付は午後8時まで)

対象：15歳以上(中学生は除く)

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(ジーンズ生地のパンツやスカート、キュロットは不可)

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

トレーニングルームを利用するには、
利用登録が必要です。まずは新規講習に参加しましょう。

STEP 1

新規講習 (約2時間)

初めての方は新規講習に参加して、トレーニングルームの使い方を学びます。

新規講習は窓口かお電話で事前予約が必要です。

新規講習は実際にトレーニングルームを使って運動するため利用詳細に記載された持ち物が必要です。

STEP 2

トレーニング アドバイス (約2時間)

新規講習を受けた方は、次回からトレーニングアドバイスに参加します。指導員のアドバイスを受けながら、自分でトレーニングを行います。中央本町のトレーニングアドバイスは予約の必要がありませんが、開始時間に間に合うよう来館が必要です。

STEP 3

利用登録完了 (以降時間指定なし)

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【利用登録完了】利用可能と判断されるまではトレーニングアドバイスに複数回通っていただく必要があります。



注意事項

- 新規講習とトレーニングアドバイスは、開始時間に遅れると参加できませんのでご注意ください。
- 血圧が高いとき(高:140以上・低:90以上のどちらかの場合)、また体調の悪いときはトレーニングを中止していただく場合があります。
- 1年間ご利用がない場合、利用登録が抹消され再度新規講習から参加することになります。
- トレーニングルームは原則利用者しか入室できません。

他館のトレーニングルームも利用したいときは

足立区内には9カ所のトレーニングルームがあります。利用登録が完了された方で、登録した施設以外のトレーニングルームを利用したい方は、他館開催のトレーニングアドバイスから参加していただければ、ご利用いただけます(新規講習の参加は必要ありません)。個人トレーニング証を持参のうえ、ご参加ください。

※トレーニングアドバイスの開催日時および申込方法は各施設によって異なります。事前にご利用施設へお問い合わせください。

5月のカレンダー

中央本町地域学習センターと、やよい図書館で行う講座などのイベントのカレンダーです。ぜひご利用ください。

月 火 水 木 金 土 日

4/27	4/28	4/29	4/30	1	2	3(憲法記念日)
				フライデーHIPHOP 放課GOプログラミング	体育館個人利用	歌声サロン
4(みどりの日) 楽しく太極拳	5(こどもの日) チューズデーHIPHOP	6(振替休日) 親子工作タイム フェルリン スポーツ広場 ※バウンドテニスはお休み 体育館個人利用 スペシャル工作会	7 ロコモ体操 ナイトヨガA	8 フライデーHIPHOP 放課GOプログラミング 放課GO 体育館(バドミントン)	9 大人の農業体験 韓国語入門・初級 韓国語会話初級 楽しく英会話講座	10 体育館個人利用
11 全館休館日 	12 こども体操A・B チューズデーHIPHOP	13 わいわいエアロビクス 筋力UPエクササイズ フェルデンクライス スポーツ広場 体育館個人利用 おはなし会 親子おはなし会 ～プチピクス～	14 ナイトヨガB 将棋・囲碁サロン	15 フライデーHIPHOP 空手サークル体験 放課GOプログラミング	16 韓国語入門・初級 楽しく英会話講座 無料公開日 親子おはなし会 ～プチ体操～	17 俳句と短歌のサロン おもちゃの病院
18 ヘルシーエクササイズ 楽しく太極拳 人権啓発ビデオ上映会	19 こども体操A・B チューズデーHIPHOP	20 わいわいエアロビクス はつらつ教室 フェルデンクライス スポーツ広場 体育館個人利用	21 ナイトヨガA ロコモ体操 あかちゃんおはなし会 将棋・囲碁サロン	22 フライデーHIPHOP 空手サークル体験 放課GOプログラミング 放課GO 体育館(バスケット)	23 はじめての野菜作り わくわくサイエンス 韓国語入門・初級 韓国語会話初級 楽しく英会話講座	24 プログラミングひろば
25 ヘルシーエクササイズ 古典文学講座 楽しく太極拳	26 こども体操A・B チューズデーHIPHOP	27 わいわいエアロビクス 筋力UPエクササイズ フェルデンクライス スポーツ広場 体育館個人利用 おはなし会	28 ナイトヨガB あかちゃんおはなし会 将棋・囲碁サロン	29 図書館休館日 フライデーHIPHOP 空手サークル体験 放課GOプログラミング	30 韓国語入門・初級 楽しく英会話講座 春のスペシャルえいが会	31

赤字→当日受付講座・イベント 青字→事前受付講座・イベント

体育館個人利用→種目によって体育館を当日に個人で利用できる枠がある日
無料公開日→毎月第3土曜日はあだち家族ふれあいの日、トレーニングルームと個人利用が無料になります。
※カレンダーの内容は変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。



中央本町センター
HPはこちら

募集講座情報

5/26(火)
募集開始

6月に当日受付で開催される講座と、5月26日(火)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)

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

インターネットからの予約方法

システムへは、二次元コードを読み取って入ることができます。

初めてインターネット予約をする際には利用者登録が必要になります。



講座予約システム

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



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：6/1・15・22・29(月)
午前10時～11時
対象：16歳以上
定員：各30人
料金：1回560円

中央本町将棋・囲碁サロン

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：6/11・25 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

わいわいエアロビクス(11日制)

エアロビクスで太りにくい体を目指しましょう。



日時：7/1～9/16 毎(水)
※7/29を除く
午前9時30分～10時40分
対象：16歳以上
定員：20人
料金：5,940円



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：7/1～9/30 毎(水)
※7/22、9/23を除く
午後3時30分～4時40分
対象：16歳以上
定員：30人
料金：12,000円

木曜ナイトヨガ(6日制)

呼吸法やストレッチ、基本的なヨガで体を動かします。男性も参加できます。(A・Bは内容が変わります)



日時：7/2～9/24
A：毎月第1・3(木)
B：毎月第2・4(木)
午後7時30分～8時30分
対象：16歳以上
定員：各30人
料金：各3,000円

募集講座情報

5/26(火)
募集開始

6月に当日受付で開催される講座と、5月26日(火)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。申込方法は5ページをご覧ください。

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

韓国語入門編 第2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：7/11～9/19 毎(土)
 ※ 8/8・15を除く
 午前10時～11時
 対象：韓国語を習ったことがない
 16歳以上の方
 定員：20人 料金：6,750円

韓国語初級編 第2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：7/11～9/19 毎(土)
 ※ 8/8・15を除く
 午前11時20分
 ～午後0時20分
 対象：簡単なハングル文法の分かる
 16歳以上の方
 定員：20人 料金：6,750円

韓国語会話初級編 第2期(4日制)

韓国語の会話にチャレンジしてみませんか! 一年をかけて初歩的な会話ができるようになることを目指します。








 日時：7/11・25、8/22、9/12(土)
 午後3時～4時30分
 対象：簡単な韓国語会話の聞き取りが
 できる方
 定員：10人 料金：3,600円

子ども・親子向け






小中学生放課GOプログラミング工作タイム

micro:bit(マイクロビット)を使って、放課後、自由に自分だけのプログラミングを作って遊んでみましょう!




 日時：6/5・12・19・26(金)
 午後3時～5時
 対象：プログラミングひろば参加
 経験者
 定員：各4人
 料金：無料




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：6/12(金) バドミントン
 6/26(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

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：6/28(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

つながるあだち人 心を込めた手作りのファーストシューズ




ファーストステップシューズ代表の町田洋子氏に仕事への思いをお話いただけます。簡単にできるヌメ皮のワークショップも行います。




 日時：6/28(日)
 午後2時～4時
 対象：小学生以上
 定員：20人
 料金：500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：7/3～9/25 毎(金)
 ※8/7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


インドカレー店でアイスクリームナン作り

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




 日時：7/4(土)
 午後3時30分～5時
 対象：4歳以上(小学生以下は保護者同伴)
 定員：6組(1組1～3人)
 料金：1人920円 2人1,840円
 3人2,760円
 場所：ラッシー(青井3-5-26-102)
 現地集合

Tuesday LA style HIPHOP(13日制)





中学生以上でもっとHIPHOPダンスを楽しみたい方向けのステップアップ講座です。


 日時：7/7～9/29 毎(火)
 午後7時10分～8時10分
 対象：中学生～40歳の方
 定員：20人
 料金：12,350円

作ってみんなで演奏! かんたん手作り楽器

ダンボールカホンやペットボトルマラカスなど、簡単な楽器を作ってみんなで楽しく鳴らしましょう!





 日時：7/18(土)
 ダンボールカホン：午後3時～3時30分
 ペットボトルマラカス：午後4時～4時30分
 対象：小学生
 定員：各5人 料金：無料
 会場：サミット五反野店前 商店街福引抽選会
 会場(中央本町2-26-13)
 協力：五反野駅前通り銀座会

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：7/26(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(中央本町2-19-11)
 現地集合


どなたでも



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：6/15(月)
 1回目：午前11時～
 2回目：午後2時～
 3回目：午後6時～
 対象：どなたでも
 定員：各8人 料金：無料




ウクレレ生演奏で踊ろう「メレフラ(Mele Hula)の集い」

中央本町センター登録団体「ウクレレサークル マカニ」の生演奏に合わせて、楽しくフラダンスを踊りましょう!





 日時：6/21(日)
 午後1時～3時30分
 対象：どなたでも
 定員：30人
 料金：無料
 ※踊りやすい服装でご参加ください





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：6/21(日)
 午後1時～4時
 対象：どなたでも
 定員：16人
 料金：無料

歌声サロン「懐かしの音楽を歌おう」

昭和の歌など懐かしのメロディーと一緒に歌いながら、ピアノに合わせて楽しく声を出してみましょう。





 日時：7/5(日)
 午後1時～2時30分
 対象：どなたでも
 定員：30人
 料金：550円

やよい INFORMATION



YAYOI TOPICS

テーマに合わせたオススメの本を紹介するコーナーです。
5月10日は「母の日」ということで、テーマは「お母さん」♪

強烈な自我を貫いた型破りな母たち



『スゴ母列伝 いい母は天国に行ける
ワルい母はどこへも行ける』
堀越 英美/著 大和書房

我が強いあまりに子どもと真正面からぶつかりあい、凡人には真似できそうもない独特な育児を成し遂げた、個性豊かな凄い母たち、通称「スゴ母」。

この本では、子どものように無邪気で浮世離れた、母親らしからぬ母の岡本かの子や天才科学者で2児の母のマリー・キュリーなど、個性豊かな母たちが紹介されています。無理をしなくても「自分は自分のままでいい」と思える勇気と希望を、現代のお母さんたちに与えてくれる本です。

お母さんのことが大好きなホッキョクグマ



『ホッキョクグマのプック』
あずみ虫/作 童心社

プックは生まれてからずっと、お母さんと一緒。いつもお母さんが守ってくれます。そんなある日、プックはライチョウを追いかけて、お母さんとはぐれてしまいます。プックは無事に、大好きなお母さんの元に帰れるのでしょうか。

著者は、野生動物を観察するため1年の半分を自然豊かなアラスカで暮らしており、この作品も実際の観察がベースになっています。プックの冒険はもちろん、ホッキョクグマの生態に触れる本としても興味深い1冊です。

家族からの想いが込められた小包のような物語



『母親からの小包は
なぜこんなにダサイのか』
原田 ひ香/著 中央公論新社

お米、野菜、レトルト食品に缶詰やお菓子、そして隙間には緩衝材としてタオルや靴下……。令和の時代になっても中身の変わらない、実家から送られてくる小包をテーマにした短編集です。

反対を押し切って上京したが、母親から過度な心配を受ける大学生や、がむしゃらに働くキャリアウーマンの母親に反発する娘など、6つの物語の主人公たちに届く、家族からの様々な想いに心温まります。

今月の図書館イベント

イベントはすべて当日受付・無料です。

スペシャル工作会

みつばちにゃよいたちがくるくる回る「くるくるみつばち」を作ります♪



日時：5/6 (水・祝)
午後3時～4時
対象：幼児～小学生
定員：15人
※こどもの読書週間イベント「にゃよいと本のはなばたけ」は5/30まで開催中

親子おはなし会～プチビクス～

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：5/13 (水)
午前11時～11時30分
対象：0～1歳の子どもと保護者
定員：8組



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：5/13、27 (水)
午後3時30分～4時
対象：幼児～小学生
定員：各15人

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、一緒に体操や手話を楽しみます。



日時：5/16 (土)
午後3時～4時
対象：3歳～小学生
(就学前の子どもは保護者同伴)
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：5/21 (木)
① 午前10時30分～10時50分
② 午前11時～11時20分
5/28 (木)
午前11時～11時20分
対象：0～3歳 定員：各8組

春のスペシャルえいが会

「ぼくは王さま」「くまのがっこう」など、絵本原作のえいがを上映します。



日時：5/30 (土)
午後2時～4時
対象：どなたでも
定員：30人

やよい図書館調査隊



Vol.10「自動貸出機」「自動返却機」

図書館の裏側や司書の仕事内容を、マスコットキャラクターの3人が調査する「やよい図書館調査隊」。今回紹介するのは、「自動貸出機」と「自動返却機」です。

「自動貸出機」は、貸出カードがあれば自分で本の貸出ができる機械です。返却日が記載されたレシートも出ますので、本の管理に便利です。入口から入ってすぐ右側にあります。

「自動返却機」は、本を入れるだけで返却ができる機械です。カウンターに向かって左側にあります。



再度貸出を希望する資料がある場合は、カウンターで手続きしてね♪

カウンターに並ばなくても簡単に借りることができるよ♪



やよい図書館キャラクター「ペンさん」



▲自動貸出機



▲自動返却機

CD、DVDなどの視聴覚資料や、大きな資料はカウンターに返してね。

中央本町サークル掲示板

中央本町センターで定期活動中の登録団体で、新規会員募集中の団体を一部紹介します。
見学・体験や入会について興味がある方は、中央本町センターにお問い合わせください。

<h3>ほうの会</h3> <p>活動内容：木彫 活動日：第1・第3月曜日 午後1時～5時 対象：どなたでも 月会費：800円 入会費：無し</p>	<h3>東京足立相撲甚句会</h3> <p>活動内容：相撲甚句 活動日：第1・第3月曜日 午後1時～4時 対象：どなたでも 月会費：2,000円 入会費：1,000円</p>
<h3>ニューリズム卓球クラブ</h3> <p>活動内容：卓球 活動日：毎週月・金曜日 午後0時30分～3時 対象：どなたでも ※会費は参加回数によって変わるため、サークルに問い合わせの際に直接説明があります。</p>	<h3>リーベフラウェンコールあだち</h3> <p>活動内容：女声コーラス 活動日：毎週火曜日 午前10時～正午 対象：成人女性 月会費：5,000円 入会費：無し</p>

足立区内他施設イベント情報
足立区生物園

当日受付 ヒツジの毛でボール作り

生物園で飼育されているヒツジから実際に刈った羊毛を使用してボール作りに挑戦！ヒツジの毛の特徴を学びつつその正体を知ることができます。



ふわふわのオリジナルボールを作ろう！

日時：5/4（月・祝）
 ①午前10時～ ②午前10時30分～ ③午前11時～
 ④午前11時30分～ ⑤午後1時～ ⑥午後1時30分～
 ⑦午後2時～ ⑧午後2時30分～ ⑨午後3時～
 ⑩午後3時30分～ ※1回20分程度
 対象：どなたでも（就学前の子どもは保護者同伴）
 定員：各8人（先着）
 費用：200円（別途入園料）
 申込：当日午前9時30分より受付開始

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

足立区生物園
ホームページ



ギャラクシティ NEWS

GALAXY CITY
ギャラクシティのエンターテインメント

西新井文化ホール

秋元康 総合プロデュース

声優アイドルのリアルライブ!

ナナブンノニジュウニ **2期生 単独ライブ** フィブスタ

22/7 LIVE「Fivesta」

2026年5月24日（日）
開場：午後3時 開演：午後4時

全席指定（税込）

前売	一般	6,800円
当日	一律	7,500円

チケット販売中

【対象】どなたでも 【出演】22/7 2期生
 ※3歳以上チケット必須
 ※3歳未満のお子さまは大人1名につき1名まで
 膝上限り無料。お席が必要な場合はチケット必須

相川 奈央 麻丘 真央 椎名 桜月 月城 咲舞 望月 りの

主催：バスウェーブ合同会社 共催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 企画制作：SMLライブクリエイティブ

西新井文化ホール

足立吹奏楽団

第34回 スプリングコンサート

2026年5月31日（日） 開場：午後1時30分 開演：午後2時
 ※午後1時40分よりプレコンサートをいたします

入場料：一般800円 チケット販売中
 高校生以下500円（全席自由）

※未就学児の入場はご遠慮ください
 指揮：浅利 真（常任指揮者） 酒井 達哉
 司会：堀江 慶子

浅利 真（常任指揮者）

～プログラム～
 ♪2026年度全日本吹奏楽コンクール課題曲より
 ♪ピース、ピースと鳥たちは歌うほか
 ♪ディズニー音楽で巡る夢と魔法の世界へ
 ♪東京ディズニーシー「ファンタジースプリングス」より
 ♪ウォルト・ディズニーソングブックほか

主催：足立吹奏楽団 共催：足立区
 後援：公益財団法人 足立区生涯学習振興公社・東京都一般吹奏楽連盟

【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 ※11-3月に連続休館あり
 【お問い合わせ・お申し込み】Tel 03-5242-8161 午前9時～午後8時

まるちたいけんドーム

大人にも見て、聴いてほしい、
星空の生解説。

今夜の星空

生解説番組

「星のとりこ」になってしまった星空解説員が、その日の夜に見える星空や星座にまつわる物語を自由にわかりやすく語ってくれます。

毎日 午後4時～午後4時40分
 ※イベント・休館日を除く

料金：大人500円 小中高生 100円
 未就学児無料（座席を使用する場合は100円）
 ※お得な1日券、年間パスポートもあります

対象：どなたでも
 定員：170人 ※車いす2席 複数席の使用は不可
 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）

最新情報・詳細はWEBへ！ [Q ギャラクシティ](#) 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。



