



2022年度 中高生利用案内

# 文花児童館

## 5月号



フレンドリープラザ文花児童館 住所：墨田区文花1-32-11 ☎:03-3619-5753

ホームページ <https://fukushi.unchusha.com/bunka> 開館時間 平日9:00-20:00 (土日祝9:00-19:00)

月	火	水	木	金	土	日
◇ <b>体育室の使える時間について</b> ◇						1
 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">A</span> 平日⇒18:00-20:00 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">B</span> 土日祝⇒18:00-19:00 						B
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8
A	B	B	B	A	B	B
9	10	11	12	13	14	15
A	A	A	A	A	B	館内整理日のため、 終日利用ができません。
16	17	18	19	20	21	22
A	A	★筋トレ入門★ 18:00-19:00	A	A	B	B
23/30	24/31	25	26	27	28	29
A	A	A	A	A	B	B

使用できる 部屋の紹介	ひろば (2階)	★遊具で遊んだり、会話を楽しんだりとくつろげるお部屋です。放課後、部活後にほっと一息つける場所としてご利用ください。
	図書室 (2階)	★マンガ、その他本があります。学習道具を持ってきて自習も出来ます。集中してテスト勉強がしたい方などオススメです。※特に18時～20時。
	体育室 (2階)	★運動できる服装で来てください。遊具は児童館にあります。こんなことがしたい等の要望があれば、職員までご相談ください。※タスケ・卓球・バスケ、その他あります。
	音楽室 (3階)	★楽器の練習ができます。個人練習はもちろん、複数人でのバンド練習も出来ます。使いたい場合は、文花児童館までご来館またはご連絡ください。

### 児童館からのお知らせ

- ① 来館時のマスク着用と消毒
- ② 検温
- ③ 水分補給の持参
- ④ 2022年度利用申込み書の提出



以上のことをご協力お願いします。

- ★ 4月の忘れ物を保管しています。心当たりのある方は受付まで来てください。**5月31日(火)**に処分させていただきます。

### 学習室の利用案内

文花児童館では、学習支援として中高生を対象にした学習会、部屋の開放を行っています。

近隣の大学に通っている学生さんがサポートをしてくれます。ぜひご利用ください。



### ★お悩み相談サポート★

中学・高校生になると、色々な悩み...たくさん出てきませんか？**相談だけでなく、愚痴を聞いてほしい!**どんな声でも結構です。児童館に来て、あなたのモヤモヤをスッキリさせるお手伝いをスタッフにさせてください♪いつでもお待ちしております。

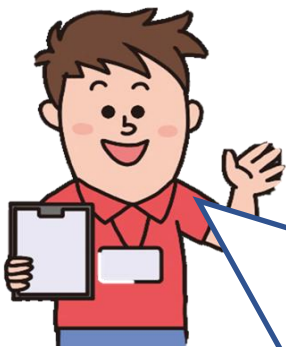
中高生担当：鈴木

初めての方大歓迎♪

# 今日から始める筋トレ入門



-Weight Training Lecture-



中学生・高校生の時期は男女共に身体が著しく成長します。

周りの友人がみるみるうちに、力がついていたたり、すてきになっていたりすることがありませんか？その一つの要因として、日々のトレーニングがあります。

でも、実際何をしたら良いのだろう。腕立て腹筋背筋とかは良く聞くけど...、それで良いのかな？と思われる方。

効率良くトレーニングして、部活や授業とかでも、結果の出せるイケてる身体を作りませんか？このイベントでは、簡単かつ実用的な内容をスタッフがレクチャーします。男女関係なく参加をお待ちしています。

## 参加方法詳細

○日 時：5月18日(水) 18:00-19:00

○場 所：文花児童館 2階体育室

○参加方法：当日、時間になりましたら、文花児童館2階・体育室にお越しください。事前申込みは今回はとりません。

○もちもの：動きやすい服装（ジャージなど推奨）、水分補給できるもの

○内 容：体幹トレーニングや自重トレーニングなどを行います。機材等は使わず、家でもひとりで出来るようなメニューをするので、普段まったく筋トレをしないという人でも気軽に参加できます。

○備 考：質問等あれば文花児童館の担当までお問い合わせください。

担当：鈴木



