

Vol.435

足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

2021.5月号



待 TIME 夢



写真提供：東光会 佐々木 様

夕顔の 苗売る声や 五月晴

東和
寄席

扇辰日和

in とうわ

梅雨も吹き飛ばす

大笑い！



〔出演〕

入船亭

扇辰

〔前座〕

入船亭辰ぢろ

令和3年6月6日(日)

【開場】 午後1時

【開演】 午後1時30分

【会場】 東和地域学習センター レクリエーションホール

【対象】 小学生以上の方

【料金】 2,000円

【定員】 30名

【申込み方法】 5月13日(木)9:00～電話、受付窓口にて先着順

【お問合せ】 東和地域学習センター ☎03-3628-6201

※新型コロナウイルス感染症のまん延状況により、公演が中止・延期となる場合がございます。

5月13日
受付開始

おもちゃの病院 年間スケジュール

あなたの家に壊れてしまった大切なおもちゃ、眠っていませんか？
月に一度、トイ・ドクターが無料で修繕いたします。
ぜひお気軽にお越しください。
※都合により、日程等は変更になる場合がございます。

5月

11日(火)

6月

8日(火)

7月

13日(火)

8月

10日(火)

9月

14日(火)

10月

13日(水)

11月

10日(水)

12月

8日(水)

1月

12日(水)

2月

9日(水)

3月

9日(水)



時間：13:00-16:00（受付は15:30まで）



場所：東和地域学習センター 第2学習室



費用：原則無料（部品代をいただく場合があります）



講師：あだちトイ・ドクターズ

※新型コロナウイルス感染症のまん延状況により、延期・中止となる場合がございます。

5 月のおはなしかい

あかちゃんおはなしかい 各日11:00～
(事前申込制)

5 月 2 0 日(木)

おはなしかい 15:00～

5 月 2 7 日(木)

日程は変更になる可能性がございます

休館日

5 月 1 7 日 (月)

5 月 3 1 日 (月)



3 階にある季節の本を特集
しています。約 3 か月先まで
の内容を紹介していますので、
読み聞かせなどにも活用して
ください。

3 階キッズコーナー 特集紹介

入って左壁の棚にて、前回のお
はなし会で紹介した本を置いて
います。

プログラムもありますので、
参加できなかった方や興味のある
方も参考にお持ちください。
(なくなり次第終了)



2021年
4月23日～5月12日

東和図書館

こどもの読書週間

こども読書週間とは？

子どもたちにもっと本を！との願いから、「こどもの読書週間」は1959年（昭和34年）にはじまりました。もともとは、5月5日の「こどもの日」を中心とした2週間（5月1日～14日）でしたが、2000年より、今の4月23日（世界本の日・子ども読書の日）～5月12日になりました。

東和図書館では…**3階で開催！**

★ おすすめ本のセットを借りると
ミニひまわり栽培セットを



プレゼント！

4月23日～5月12日までの
間

無くなり次第終了

3階カウンターにて開催

※読んだことのある絵本が入っているかもしれません。その時は、また新たな気持ちで読んでみて下さい。

★ 本を借りたらビュー坊しおりがもらえたり、ぬりえ企画もあります。
詳しくは図書館内掲示物等をご覧ください。



「MEGALOS」
カラダに効く
トピックス

下半身引き締め！ 鍛え方とそのメリット



下半身のトレーニングと聞くと女性は「足が太くなるから避けている」という方も多いかと思いますが、実は美しいボディを作るには欠かせない、メリットの多いトレーニングだと知っていますか？

どうして下半身のトレーニングが重要なのか？

太ももには大腿四頭筋などの筋肉群やふくらはぎには下腿三頭筋などの大きな筋肉があり、下半身だけで体の6～7割の筋肉を占めていると言われ、下半身の筋肉を鍛えるだけで体全体の筋肉量の増加が期待できます。

体全体の筋肉量がアップすることで基礎代謝がアップし、カロリーを燃焼しやすくなるため痩せやすい体づくりに役立ってくれるのです。

また、ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれており、血液や老廃物をポンプのように循環させる役割があるのですが、下半身の筋力がアップすることでむくみの改善にも役立ってくれます。

おすすめのトレーニングは王道のスクワット

まずはスクワットの中でも王道の「ノーマルスクワット」を覚えておきましょう。

1. 背筋を伸ばして肩幅に足を開き、足先をやや外側に向ける。（15度程度）
2. 膝を曲げて太ももと地面が平行になるまで下げる。この時息をゆっくり吸う。
3. 息を吐きながら元の姿勢に戻す。

これを20回×2セットを行うようにしましょう。筋トレに慣れていない方は無理をしないで転倒に気を付けて行ってください。

5月講座スケジュール

緊急事態宣言中の講座はすべて休止となります

午前中

午後

夜間

5月6日	木曜日		元気いきいき体操 13:30-15:00		
5月7日	金曜日				ZUMBA 19:00-20:00
5月9日	日曜日	momちゃんフィットネス 11:00-12:00			
5月10日	月曜日	ヘルシーエクササイズ 10:00-12:30			
5月11日	火曜日			キラキラなボンボンで 楽しくチアダンスA/B	
5月13日	木曜日		元気いきいき体操 13:30-15:00		
5月16日	日曜日	momちゃんフィットネス 11:00-12:00			
5月17日	月曜日	休館日			
5月18日	火曜日		ヴォーカリズム 14:00-15:00	キラキラなボンボンで 楽しくチアダンスA/B	
5月20日	木曜日		元気いきいき体操 13:30-15:00		
5月21日	金曜日				ZUMBA 19:00-20:00
5月23日	日曜日	momちゃんフィットネス 11:00-12:00			
5月24日	月曜日	ヘルシーエクササイズ 10:00-12:30			
5月25日	火曜日		ヴォーカリズム 14:00-15:00	キラキラなボンボンで 楽しくチアダンスA/B	
5月27日	木曜日	はつらつ体操D 10:00-11:30	元気いきいき体操 13:30-15:00		
5月30日	日曜日	momちゃんフィットネス 11:00-12:00			
5月31日	月曜日	ヘルシーエクササイズ 10:00-12:30			

※チアダンス A15:45-16:45 B17:00-18:00

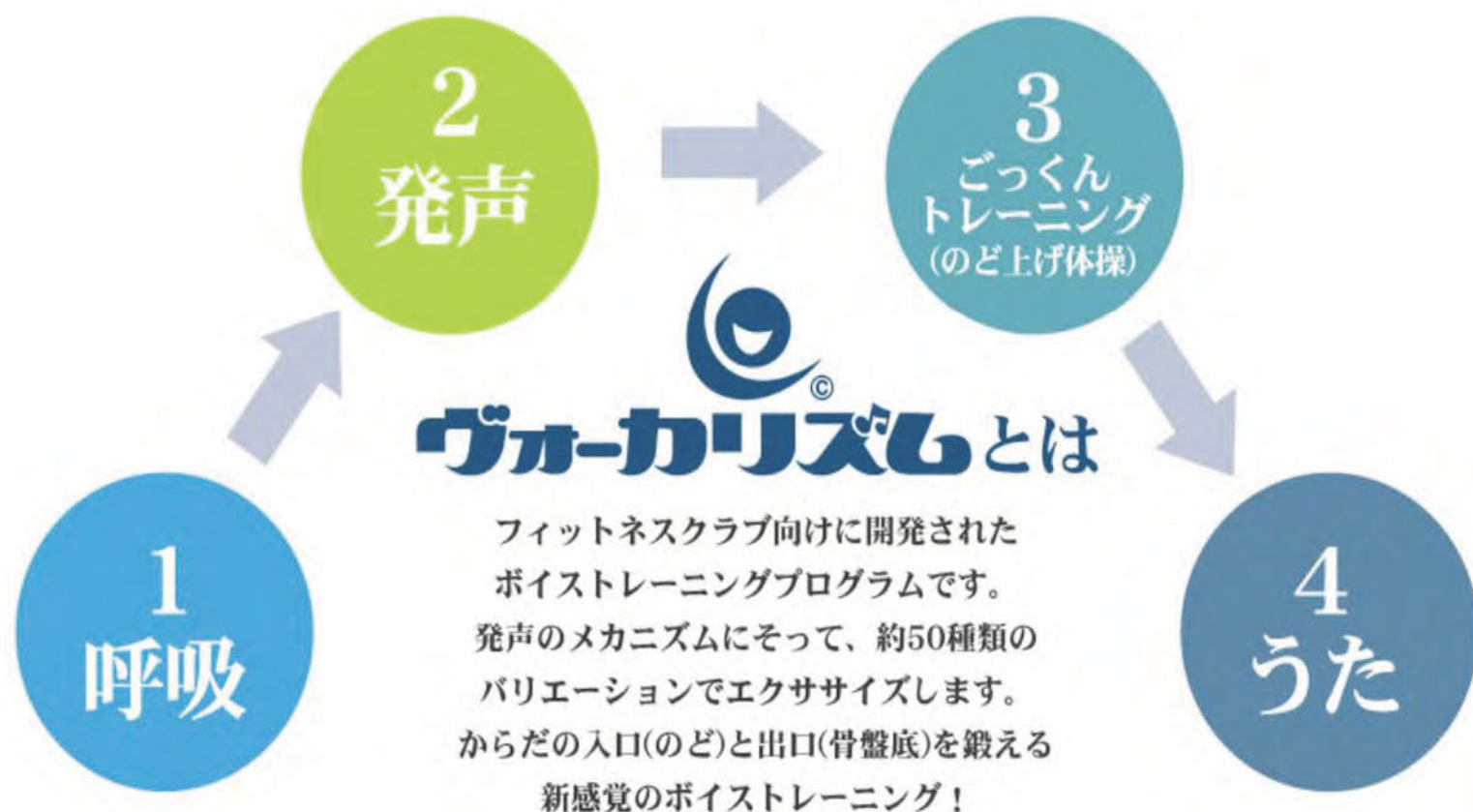
※ 5月GW及び水曜日、土曜日開催の講座はございません。

5 / 18.25 2日間イベント



喉と骨盤底を鍛える 新感覚ボイストレーニング

第3.4火曜日 14 : 00-15 : 00



楽しい
続けられる
効果が出る

BASIC

音楽に合わせて自体重を使った筋力トレーニング

MOMCHANG

F I T N E S S

モムチャン フィットネス

運動強度
難易度
引き締め



[BASIC プロモーション動画]



[Webサイト]

© CRYSTA Inc. 2018



ギャラクシティ

GALAX CITY

NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

THE GREAT PERFORMANCE JAPAN presents

天才たちの饗宴

東京藝術大学出身の3人の天才ソリストたちが西新井文化ホールに集結！

上野 星矢
フルート

濱地 宗
ホルン

中桐 望
ピアノ

チケット
発売日
4月28日(水)
電話予約は
発売翌日午前9時～

2021年 8月1日(日) 午後2時開演 (午後1時30分開場)

全席指定
(税込)

【前売・当日】

一般 3,000 円 友の会 2,500 円 (前売のみ)

※未就学児入場不可

※お席の間隔を一律空けて販売いたします。

今後の状況によっては間隔を追加販売する可能性があります。

program

デュヴェルノワ：三重奏曲 第1番 短調

ショパン：華麗なる大演奏曲 変ホ長調 作品18

ドブラー：リゴの思い出 作品34

ウェーバー：歌劇「魔弾の射手」序曲 他

※曲目は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

【主催】ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 【企画制作】株式会社プレストインターナショナル 【協力】特定非営利活動法人おたまじゃくしクラブ

会場：ギャラクシティ 西新井文化ホール

足立区新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドラインに則り、感染予防対策を実施しております。

【住所】〒123-0842 東京都足立区東原 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 ※12-3・9月に連続休館あり

【お問い合わせ・お申し込み】Tel 03-5242-8161 Mail info@galaxcity.jp

最新情報・詳細はWEBへ！ [Q ギャラクシティ](#) 検索

※ご来場の皆様には、新型コロナウイルス感染防止対策対応のご理解とご協力をお願い致します。

※今後の状況により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。

※公演につきまして、チケット完売の際はご了承ください。



公式ホームページ

東和住区センター 5月の予定

悠々館

開館時間：9:00～11:30 13:00～15:30

休館日：毎週日曜日 5/3(月) 5/4(火) 5/5(水)

◇転倒予防体操

日にち: 5/7, 14, 21, 28(金)

時間: 9:10-10:00

◇東和 de ラジオ・ダーツ

日にち: 5/12, 26(水)

時間: 9:10-10:30

◇東和ハンドベル健康クラブ

日にち: 5/10(月)

時間: 10:00-12:00

◇住民会議

5/19(水) 11:00より

3密回避のため役員のみ

児童館

開館時間：10:00～18:00(平日) 9:00～18:00(土曜日)

休館日：毎週日曜日 5/3(月) 5/4(火) 5/5(水)

一般利用は土曜日のみ開館します

◇児童館子育てサロン

(定員制・予約制)

対象: 未就学児

◇どようあそび(一般利用)

(定員制・登録制)

日にち: 5/1, 8, 15, 22, 29

時間: ①9:00-11:30 ②13:00-

15:30 ③16:00-17:30

◇ママといっしょに

(定員制・予約制)

日にち: 5/20(木)

時間: 10:30-11:30

対象: 未就学児

◇すくすくクラブ

(定員制・予約制)

日にち: 5/27(木)

時間: 10:30-11:30

対象: 0歳児

●詳細につきましては、児童館までお問い合わせください。

●児童館特例利用(ランドセルで児童館)はご利用できます

●新型コロナウイルス拡散防止のため、予定が変更になる場合があります。

◆各学習センターで、14 センターすべてのミニコミ誌がご覧になれます◆

交通案内

【バス】

(東武バス) 綾瀬駅 ⇔ 東和住区センター

「東和住区センター」下車 徒歩 0 分

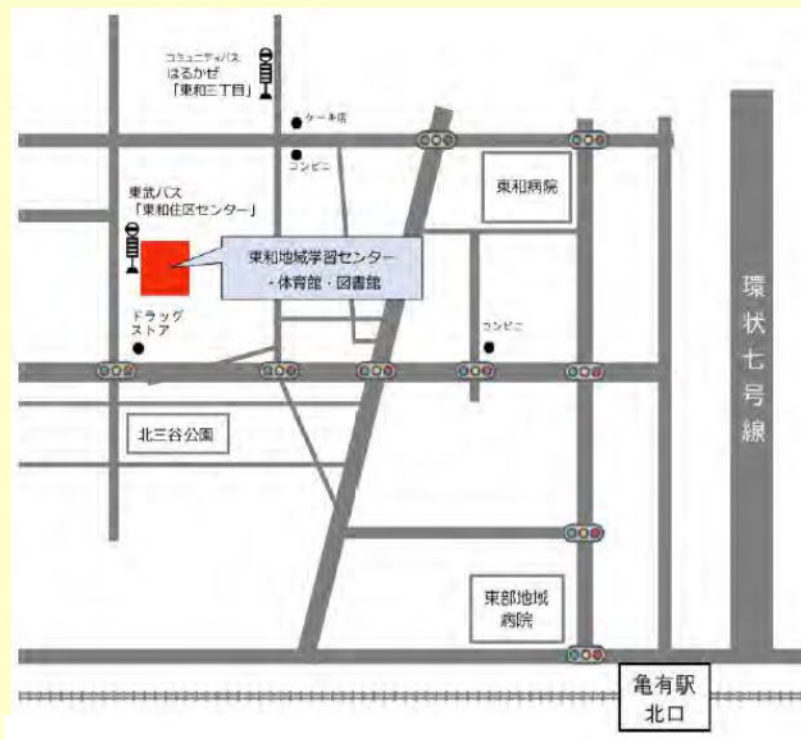
(足立コミュニティバスはるかぜ)

綾瀬駅 ⇔ 亀有駅

「東和三丁目」下車 徒歩3分

【徒歩】

JR 常磐線「亀有駅」より徒歩 17 分



足立区東和地域学習センター・体育館・図書館 『待夢/TIME』 5月号 (Vol.435)

発行 / 足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

発行所 / 〒120-0003 東京都足立区東和3-12-9

東和地域学習センター・体育館〔☎: 03-3628-6201〕

東和図書館〔☎: 03-3628-6203〕

URL : <https://adachi-towacenter.tokyo/>

◆ 休館日 / 学習センター : 5/17 (月)、6/20 (日)

◆ 休館日 / 図書館 : 5/17 (月)、5/31 (月)、6/20 (日)、6/30 (水)

責任・指定管理者 / みんなでつくるあだちの未来共同事業体

東和センター



足立区「美しいまち」は「安全なまち」
ADACHI CITY ビューティフル・ウインドウズ運動展開中 足立区

