足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

待夢 TIME

Vol.436

2021.6月号

はじまりは友だち

写真提供：東光会　阿部様

五月雨を　あつめてはやし　最上川

6月 学習センターイベントのお知らせ

～申込み方法～

東和地域学習センター受付窓口もしくは電話　☎03-3628-6201（9:00～20:00）

※おもちゃの病院は申込み不要です。　※好評により申込みが終了する場合がございます。
※新型コロナウイルスのまん延状況により、延期・中止となる場合がございます。

6(日)
開場13:00
開演13:30

東和寄席

扇辰日和 inとうわ

梅雨も吹き飛ばす大笑い！
落ち着いた雰囲気と端正な口調、繊細な演技力が高く評価されている
入船亭扇辰による落語をお楽しみください。

【出演】 入船亭扇辰、入船亭辰ぢろ(前座)

【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

8(火)
13:00~16:00

おもちゃの病院

【講師】あだちトイ・ドクターズ

【会場】東和地域学習センター　第２学習室
【料金】原則無料（部品代をいただく場合があります）

11・25(金)
10:30~11:30

ベビーサイン
入門編（全２回）

実際にベビーサインを体験しながら学ぶ、全2回のプログラムです。わらべうたを歌ったり体を動かしたり、絵本を使って気持ちや言葉を相手に届けるポイントなどを学びます。
ベビーサインを使うために必要な、口を動かすワークも行います。

【講師】大西 友子
（ベビーサイン協会認定リーダー講師）

【会場】東和地域学習センター　教養室（和室）
【対象】区内在住の幼児（満６か月～２歳）とその保護者
【料金】1,000円
【定員】８組
【持ち物】筆記用具、お子様のお飲み物やおむつなど

19(土)
10:00~11:30

みんな知ってる？野菜のヒミツ！
おいしく楽しく、Let’sベジライフ

私たちの健康や美容に欠かせない野菜ですが、日本人の平均摂取量は、目標量の３５０ｇに届いていない状況が続いています。中でもこれからの未来を築いていく若い世代は特に少ない傾向にあります。
季節の変化や自分の体調に合わせた野菜の効能や食べ方を知ることで、より楽しく健康に過ごせることへの意識を高めてもらうきっかけ作りに。
また、コロナ渦でおうちごはんの機会が増える中、毎日の食事にも簡単にプラスワンできる方法や、ストックおかずも紹介します。

【講師】風間 幸代（管理栄養士）

【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】区内在住・在勤・在学 どなたでも
【料金】300円
【定員】３０名
【持ち物】筆記用具

６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）

６月　３日(木) / １７日(木)

おはなしかい　15:00～

６月２４日(木)

休館日

６月２０日（日）
６月３０日（水）

＊状況により、中止になる場合があります。
最新の情報は図書館まで、おたずねください。

３階

キッズコーナー展示
「いっぱいたべよう」

　キッズコーナーの展示は、「いっぱいたべよう」です。
おいしい食べ物が登場する絵本をたくさん集めました！
読んだらお腹がすいてしまうかも…？
　絵本に出てくる食べ物を作ってみるのも楽しいですね。

　今の季節にぴったりの絵本を紹介する、ミニ展示も行っています。お気に入りの本を探しに来てくださいね！
お待ちしています。

東和図書館
特集コーナー

東和図書館では毎月、特集コーナーを作ってさまざまな本の紹介をしています。
自分では選ばないような、思わぬ一冊に出会えるかもしれません。ぜひご来館ください。

2階

一般展示「掃除」

一般の展示は「掃除」です。この時期は、雨が続いて湿気がこもりますね。ちょっと油断すると、カビが…
そこで、掃除に役立つ本や、梅雨を快適に過ごすための本を集めました。これで梅雨を乗り切りましょう。

2階

児童展示「大きくなりたい」

児童の展示は、６月の食育月間に合わせた「大きくなりたい」です。
食育とは、成長期の子供たちが健やかに生きていける基礎をつくるために行うものです。食に関する正しい知識をつけて、元気な体を作っていきましょう。

6月開催講座スケジュール

※詳細は館内案内及びＨＰをご覧ください

		午前中	午後		夜間
6月1日	火曜日		ヴォーカリズム 14:00-15:00	キラキラなポンポンで 楽しくチアダンスA／B	
6月3日	木曜日		元気いきいき体操 13:30-15:00	モムチャンフィットネス 15:30-16:30	
6月5日	土曜日	歌うボイスエクササイズ 11:00-12:00			ZUMBA 19:30-20:30
6月7日	月曜日	ヘルシーエクササイズ 10:00-12:30			
6月8日	火曜日		ヴォーカリズム 14:00-15:00	キラキラなポンポンで 楽しくチアダンスA／B	
6月10日	木曜日		元気いきいき体操 13:30-15:00	モムチャンフィットネス 15:30-16:30	
6月12日	土曜日	歌うボイスエクササイズ 11:00-12:00			ZUMBA 19:30-20:30
6月14日	月曜日	ヘルシーエクササイズ 10:00-12:30			
6月15日	火曜日		ヴォーカリズム 14:00-15:00	キラキラなポンポンで 楽しくチアダンスA／B	
6月17日	木曜日			モムチャンフィットネス 15:30-16:30	
6月18日	金曜日				ZUMBA 19:00-20:00
6月19日	土曜日				ZUMBA 19:30-20:30
6月21日	月曜日	ヘルシーエクササイズ 10:00-12:30			
6月22日	火曜日		ヴォーカリズム 14:00-15:00	キラキラなポンポンで 楽しくチアダンスA／B	
6月24日	木曜日	はつらつ教室B 10:00-11:30		モムチャンフィットネス 15:30-16:30	
6月25日	金曜日				ZUMBA 19:00-20:00
6月26日	土曜日	歌うボイスエクササイズ 11:00-12:00			ZUMBA 19:30-20:30
6月28日	月曜日	ヘルシーエクササイズ 10:00-12:30			
6月29日	火曜日		ヴォーカリズム 14:00-15:00	キラキラなポンポンで 楽しくチアダンスA／B	

今月の休館日は6月20日（日）となります

※毎週水曜日はワクチン接種会場の為、ご利用頂けません

←ネット予約はこちらから

ホームページはこちらから→

MEGALOS
カラダに効く
トピックス

食べてストレス解消！
ストレス解消効果が期待できる食材

・ストレスが溜まるメカニズム

ストレスとは、外部から刺激を受けた時の緊張状態を指します。天気が悪かったり、雨に振られてしまったり、騒音に悩んでいたり、人間関係で問題を抱えていたり…など

ストレスの原因は人によって様々です。実は進学や結婚などの嬉しい出来事も刺激となるので、ストレスの原因となることがあります。

★ストレス解消食材1｜ビタミンを含む食べ物

ストレスを感じると、体内のあらゆる栄養素が消耗してしまいます。消耗した栄養素を食事に取り入れて補給することで、ストレス解消効果が期待できるのです。 ビタミンBやビタミンCは、ストレスによってホルモン合成が増加すると消耗してしまう栄養素です。

ビタミンB1…豚肉やレバー、うなぎ　ビタミンB2…レバー、うなぎ
ビタミンC…ブロッコリー、ピーマン

★ストレス解消食材2｜たんぱく質、抗酸化ビタミンを含む食べ物

ストレスが溜まると免疫力が低下しますが、これはたんぱく質や抗酸化ビタミンが消耗してしまうのが原因です。これらを含む食べ物は以下の通りです。

たんぱく質…肉類、魚介類、牛乳、卵　Bカロテン…ほうれん草、かぼちゃ
ビタミンE…たらこ、アーモンド、アボカド

★ストレス解消食材3｜牛乳

ストレスを感じると、尿中にミネラルが多く排出されてしまいますので、失ったミネラルを補給するには、このような食べ物がおすすめです。

カルシウム…牛乳、小魚、豆腐　マグネシウム…納豆、ほうれん草、枝豆

6月　イベント講座（全3回）

歌うボイスエクササイズ

土曜日　11:00-12:00

（6/5.6/12.6/26）

レクリエーションホール

費用	1,800円（保険含）
定員	20名
対象	一般（16歳以上）
申込方法	館内告知及びHPをご覧ください
担当	ENIWA（日本ボイスエクササイズ協会）

緊急事態宣言下においては原則、休講となりますので予めご了承ください

ちょいスポ　イベント（全５回）

読み聞かせ＆ボールエクササイズ

6月13日（日）	11:00-11:30/11:50-12:20
6月25日（金）	13:00-13:30/13:50-14:20 14:30-15:00

レクリエーションホール（東側3階）

費用	無料　※制限なくお申込み頂けます
定員	各クラス　10組（20名）
対象	～3歳迄　※お話が聞けるお子様から
申込方法	5/12-　図書館にてお申込み
担当	図書館員／健康運動指導士

緊急事態宣言下においては原則、休講となりますので予めご了承ください

東和住区センター　6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

◇転倒予防体操
日にち: 6/4, 11, 18, 25(金)
時間：9:10-10:00

◇東和 de ラジオ・ダーツ
日にち：6/9, 23(水)
時間：9:10-10:30

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
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：6/5 , 12, 19, 26
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: 6/17(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: 6/24(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
●新型コロナウィルス拡散防止のため、予定が変更になる場合があります。

ギャラクシティ NEWS

GALAXCITY

ギャラクシティのエンターテインメント

★「ブリランテ」は 身近で気軽にクラシック をモットーに活動する
フレッシュクラシックオーディション、ブリランテオーディション合格者による団体
西新井文化ホールでの年2回の定期コンサートをはじめ
オリジナル音楽劇による訪問演奏や幼稚園・保育園、区内施設等においても、さまざまな演奏活動を行っています

ブリランテ mini 夏のコンサート

夏の夜にはクラシック Classic

フルート、クラリネット、二台ピアノによる
サン＝サーンス：
《動物の謝肉祭》より
“百獣の王ライオンの行進曲”“白鳥”etc.

ショパン：華麗なる大円舞曲

メンデルスゾーン：歌の翼に

夏の童謡唱歌メドレー 他
（夏の思い出、椰子の実 etc.）

※曲目・曲順は予告なく変更する場合がございます

2021年 7月9日（金）

午後6時30分 開場　午後7時 開演
（午後8時終演予定）

ギャラクシティ 西新井文化ホール
東京都足立区栗原1-3-1

感染対策を考慮した
1時間の
ミニコンサートです
間隔をあけた指定席
（440席限定）で
販売します
チケット販売中

【出演】ブリランテメンバー：小林実佐子（ソプラノ）、姫本さやか（フルート）
板倉久子（ピアノ）、大川優香（ピアノ）、杉本直登（ピアノ）
アンサンブル：大木留美（ソプラノ）、四十八願舞子（メゾ・ソプラノ）、佐藤友美（クラリネット）

【全席指定】一般1,000円　3歳～高校生500円　※3歳からご入場いただけます。

お問い合わせ：ギャラクシティ　03-5242-8161（午前9時～午後8時 休館日をのぞく）
BRILLANTE（ブリランテ）brillante.adachi@gmail.com

主催：BRILLANTE（ブリランテ）／共催：公益財団法人 足立区生涯学習振興公社、ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂／後援：足立区

ブリランテメンバー

ソプラノ
小林 実佐子

フルート
姫本 さやか

ピアノ
板倉 久子

ピアノ
大川 優香

ピアノ
杉本 直登

アンサンブル

ソプラノ
大木 留美

メゾ・ソプラノ
四十八願 舞子

クラリネット
佐藤 友美

※予告なく出演者が変更になる場合がございます。

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

最新情報・詳細はWEBへ！ 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。

◆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』 6月号（Vol.436）

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/

ホームページはこちらから↓

◆ 休館日 / 学習センター：6/20（日）、7/19（月）
◆ 休館日 / 図書館：6/20（日）、6/30（水）、7/19（月）、7/30（金）

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

※QRコードの商標はデンソーウェーブの登録商標です。

東和センター

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