

足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

Vol.437
2021.7月号

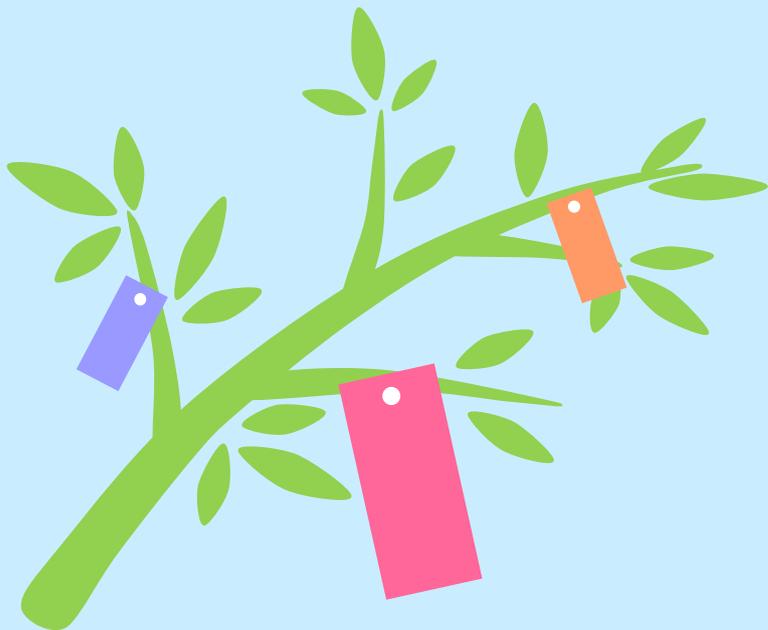


待夢 TIME



写真提供：東光会 青山様

夏草や 兵どもが 夢の跡



7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。

2・9・16・23(金)
14:00～15:30

ペン字の ポイント

【講師】村田 妍華

(国際書画連盟・理事、審査員/平成書道連盟・同人/妍幸会主宰)

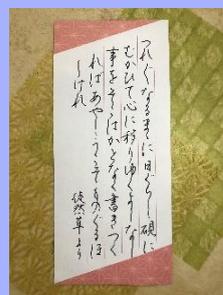
【会場】東和地域学習センター 第3学習室

【対象】16歳以上の方

【料金】2,000円(4回分)

【定員】10名(先着順)

【持ち物】普段使用しているボールペンや万年筆



13(火)
13:00～16:00
(受付は15:30まで)

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)





8月の夏休み イベント特集

6月26日(土) 9:00～申込み開始！

シナリオを書こう！ ～面白い物語の作り方～

【日時】 8月3日(火)

- ①10:00～11:00
- ②13:00～14:30
- ③15:00～16:30

【講師】 シナリオ・センター

【会場】 第3学習室

- 【対象】 ①小学1・2年生
②小学3・4年生
③小学5・6年生

【料金】 500円

【定員】 各10名(先着順)

ボディパーカッション 体験ワークショップ

【日時】 8月15日(日)

- ①10:00～11:00
- ②13:00～14:30
- ③15:00～16:30

【講師】 山本晶子(打楽器奏者)

【会場】 第3学習室

- 【対象】 ①小学1・2年生
②小学3・4年生
③小学5・6年生

【料金】 500円

【定員】 各10名(先着順)

夏休み工作 偏光板で万華鏡を作ろう

【日時】 8月23日(月)

10:00～11:30

【講師】 東工大Science Techno

【会場】 レクリエーションホール

【対象】 小学1・2・3年生

【料金】 500円

【定員】 20名(先着順)

夏休み工作 光るぶんぶんごまを作ろう

【日時】 8月23日(月)

12:30～14:00

【講師】 東工大Science Techno

【会場】 レクリエーションホール

【対象】 小学4・5・6年生

【料金】 500円

【定員】 20名(先着順)

7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)

7月1日(木) / 15日(木)

おはなしかい 15:00～
7月22日(木)

休館日

7月19日(月)

7月30日(金)

*新型コロナウイルスの影響により、
中止になる場合がございます

3階



キッズコーナー ご案内



赤ちゃん休憩室

授乳・おむつ替えにご利用
いただけます



あかちゃんえほんコーナー

子育てに役立つ本をあつめ
てみました





東和図書館ご案内

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。ぜひ手にとってみてください。

「七夕特集」 (一般展示コーナー)

七夕、星座、夏の風物詩集めました

「夏休みの宿題」 (2階児童コーナー)

読書感想文、自由研究、しらべものにどうぞ

「からだをうごかすってたのしい」

(3階キッズコーナー)

ティーンズコーナー

毎月お勧めなど
ご案内しています



こんなときこそ

将棋

はどうでしょうか



図書館の複写機
でカラーコピー
ができるように
になりました



月間講座スケジュール（7月）

※詳細は館内案内及びHPをご覧ください

		午前中	午後	夜間
7月2日	金曜日			ZUMBA 19:00-20:00
7月3日	土曜日			ZUMBA 19:30-20:30
7月5日	月曜日	ヘルシーエクササイズ 10:30-12:00		
7月6日	火曜日		キラキラなボンボンで 楽しくチアダンスA/B	
7月8日	木曜日		モムチャンフィットネス 15:30-16:30	
7月10日	土曜日	歌うボイスエクササイズ 11:00-12:00		ZUMBA 19:30-20:30
7月12日	月曜日	ヘルシーエクササイズ 10:30-12:00		
7月13日	火曜日		キラキラなボンボンで 楽しくチアダンスA/B	
7月17日	土曜日	歌うボイスエクササイズ 11:00-12:00		ZUMBA 19:30-20:30
7月20日	火曜日		キラキラなボンボンで 楽しくチアダンスA/B	
7月22日	木曜日	はつらつ教室A 10:00-11:30	モムチャンフィットネス 15:30-16:30	
7月23日	金曜日			ZUMBA 19:00-20:00
7月24日	土曜日	歌うボイスエクササイズ 11:00-12:00		ZUMBA 19:30-20:30
7月26日	月曜日	ヘルシーエクササイズ 10:30-12:00		
7月27日	火曜日		キラキラなボンボンで 楽しくチアダンスA/B	
7月30日	金曜日			ZUMBA 19:00-20:00
7月31日	土曜日			ZUMBA 19:30-20:30

今月の休館日は7月19日（月）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

もっと詳しく知りたい方はこちら↓



食さくらんぼで貧血予防？ 実は優秀なフルーツだった！



さくらんぼとは？

さくらんぼは明治時代にヨーロッパから日本に伝えられたフルーツで、ミザクラという木になる実のことで、甘酸っぱい味わいと小さな実が特徴的です。

品種も様々で、人気の佐藤錦の他に高砂、豊錦、紅秀峰などが日本で育てられているさくらんぼになります。旬は6～7月で、今が食べごろ。誰もが食べたことのある「さくらんぼ」実は、今注目のフルーツなのです。

スーパーフードのトレンドであるレッドフルーツにさくらんぼも含まれており、栄養豊富なため人気が集まっています。さくらんぼに含まれる栄養素は以下の通りです。

・ブドウ糖

体内への吸収率が高い糖分で、脳の働きや筋肉運動を促してくれます。疲労回復に効果的な成分で、集中力を高めたい時におすすです。ただし、さくらんぼの中には果糖も多く含まれているので食べ過ぎには注意しましょう。

・鉄分

イライラしている時や、情緒が不安定になっている時に安定させてくれる効果が期待できます。また、運動機能や認知機能の低下を抑える働きがあります。

・ポリフェノール

抗酸化作用が強く、日々発生する活性酸素を取り除く働きがあり、活性酸素は老化や病気の原因となるため、活性酸素を取り除くことはアンチエイジングに繋がります。若々しさを保ちたい方にもおすすです。

○ 貧血予防！？健康にも美容にもおすす

さくらんぼに含まれる「鉄分」は貧血に効果的です。貧血は酸素を全身に運んでくれる血液中の成分・ヘモグロビンが減り、体が酸欠になってしまう状態のことを言います。ダイエット中の方や、外食が多い方に多く、立ちくらみや冷え、集中できないなどの症状が現れます。このヘモグロビンを作るのが鉄分なのです。また、さくらんぼに含まれる葉酸には造血作用があり、血の量を増やしてくれます。

講座topics①

新しく導入したボイスエクササイズ！
その魅力を紹介致します！！

「歌う、ボイスエクササイズ」の特徴



なぜ国に推奨される？

国が考えるこれからのエクササイズは、頑張ったり努力したりするのではなく、楽しいことを続けていたら、いつの間にか健康になれるエクササイズ(アクティブレジャー)です。

それが、「歌う、ボイスエクササイズ」の理念とピッタリ合致したため、日本で初めて経済産業省より認証され、推奨されています。



なぜ注目されている？

歌を歌うことがエクササイズになる、というアプローチで行われているレッスンが、他にほとんどなく、国から推奨されていることもあり、テレビ、ラジオなど多くのメディアに取り上げられ、大きな話題になっています。

またレッスンにご参加された方々の口コミがどんどん広まっていき、クラスによっては平日のお昼時間帯に、100人近くの方がレッスンに参加することもあります。

感染対策を考慮したレッスン内容に
変更してお届けしております

講座topics②

普段の図書館を飛び出し、レクホールで
いっぱい身体を動かしていきましょう！

7月 ちょいスポ イベント (全9回)

読み聞かせ&ボールエクササイズ



(7月) 4.11.18

日曜日

① **11:00-11:30**

② **12:00-12:30**

③ **13:00-13:30**

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	6/1- 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 7月の予定

悠々館

※お問い合わせ先 代表 03(3628) 6206

開館時間：9:00～11:30 13:00～15:30

休館日：毎週日曜日 7/22(木)海の日 7/23(金)スポーツの日

◇転倒予防体操

日にち: 7/2, 9, 16, 30(金)

時間：9:10-10:00

◇東和 de ラジオ・ダーツ

日にち：7/14, 28(水)

時間：9:10-10:30

◇東和ハンドベル健康クラブ

日にち: 7/12(月)

時間：10:00-12:00

◇熱中症対策事業

「気軽にバンパー体験」

日にち: 7/2(金), 29(木)

時間：13:30-15:30

ちょっと涼んでいきませんか？ 初心者の方、大歓迎！！

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 7/22(木)海の日 7/23(金)スポーツの日

※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：7/3, 10, 17, 24, 31

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: 7/8(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: 7/15(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。



ギャラクシティ

GALAXY CITY

NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

JEU International Brass Competition **日本人ホルン奏者初の優勝**

19歳で世界的フルートの登竜門 第8回 ジェーン=ビエール・ランバル **優勝**

東京藝術大学 音楽学部器楽科ピアノ専攻 **首席卒業、同大学修士課程首席で修了**

濱地 宗
ホルン

上野 星矢
フルート

中桐 望
ピアノ

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コンサートを開催!

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の席を追加販売する可能性があります。

program

デュヴェルノワ：ホルン三重奏曲 第1番 ハ短調

ショパン：華麗なる大円舞曲 変ホ長調 作品18

ドブラー：リギの思い出 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。

詳細はこちら



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

シンデレラ

★バックステージツアー! チケット購入者に限り
申し込み方法はホームページをご確認ください。 わくわくドキドキの舞台裏ご案内

ミュージカル 美しい音楽とバレエで綴る幸せの物語

シンデレラ

2021年

8月21日(土)

開演 ①午前11時 ②午後2時30分 (開場:各回30分前)

全席指定
(税込)

一般 2,500円

中学生以下 1,800円

友の会 2,200円

※2歳以下膝上鑑賞無料
但しお席が必要な場合は有料

※写真はイメージです。

詳細はこちら



主催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 企画制作：有限会社 劇団東少 協力：株式会社 NEXSt 協賛：株式会社グローバル・メディア・ブラネツ

会場：ギャラクシティ 西新井文化ホール

チケット販売中

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! 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

◆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

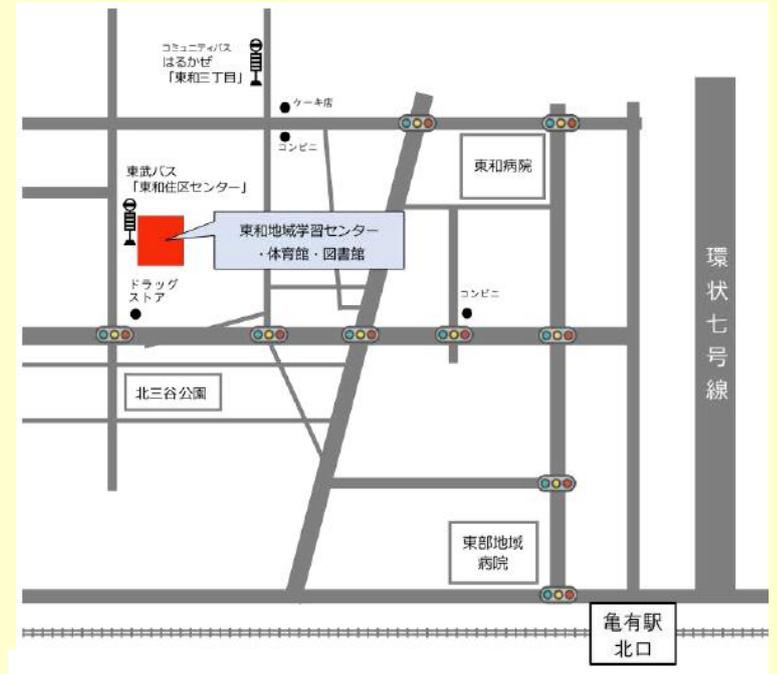
(足立コミュニティバスはるかぜ)

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』 7月号
(Vol.437)

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 : 7/19 (月)、8/16 (月)

◆ 休館日 / 図書館 : 7/19 (月)、7/30 (金)、8/16 (月)、8/31 (火)

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

