

足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

Vol.438

2021.8月号



待 TIME 夢



写真提供：東光会 大倉様

夏河を 越すうれしさよ 手に草履

8月講座 延期・中止のお知らせ

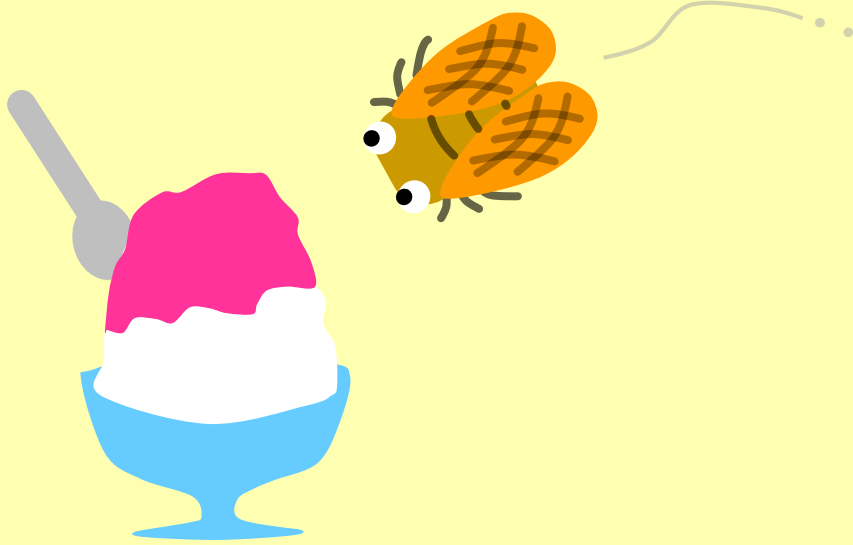
7月12日から8月22日まで緊急事態宣言が発令されたことに伴い、同期間の下記の講座が延期・中止となりますので、ご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますよう何卒よろしくお願いいたします。

【延期】

- ・ 8月3日「シナリオを書こう！」
→ 8月28日（土）に延期
- ・ 8月15日「ボディパーカッション体験ワークショップ」
→ 9月12日（日）に延期

【中止】

- ・ 8月4、11、18日「元気いきいき体操」
- ・ 8月4、11、17、18日「トラディショナルヨーガ」
- ・ 8月5、19日「あかちゃんおはなしかい」
- ・ 8月5、12、19日「モムチャンフィットネス」
- ・ 8月7、21日「歌うボイスエクササイズ」
- ・ 8月8日「ちょい読み 無料イベント」



8月

学習センター イベント スケジュール

～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。

8/3(火)

- ①10:00～11:00 ②
13:00～14:30
③15:00～16:30

シナリオを書こう！

～面白い物語の作り方～

【講師】新井 一樹（シナリオ・センター）

【会場】東和地域学習センター 第1学習室

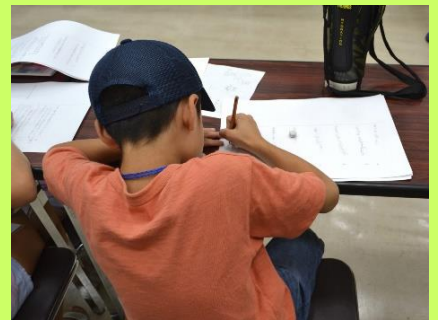
【対象】①小学1・2年生

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）



8/10(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）



8/15(日)

①10:00~11:00②

13:00~14:30

③15:00~16:30

カラダが楽器に大変身！？
**ボディパーカッション
体験ワークショップ**

【講師】山本 晶子（打楽器奏者）

【会場】東和地域学習センター 第3学習室

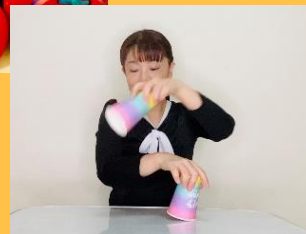
【対象】①小学1・2年生

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）



8/23(月)

10:00~11:30

夏休み工作
偏光板で万華鏡を作ろう

【講師】東工大Science Techno

【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1・2・3年生

【料金】500円

【定員】20名（先着順）



8/23(月)

12:30~14:00

夏休み工作
光るぶんぶんごまを作ろう

【講師】東工大Science Techno

【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4・5・6年生

【料金】500円

【定員】20名（先着順）



9月

学習センター イベントのお知らせ

7月26日(月)受付開始！

9/11(土)
10:00~11:00

ボールでリンゴを描こう 2歳からの初めての造形

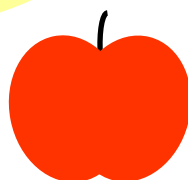
【講師】日置ひとみ（つみきと造形Neiro主宰）

【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】幼児（2歳～未就学児）とその保護者様

【料金】500円

【定員】10組（先着順）



9/17(金)
10/22(金)
11/26(金)
14:00~16:00

活字で読み解く 江戸時代の地誌

【講師】滝口 正哉（立教大学特任准教授）

【会場】東和地域学習センター
第3学習室

【対象】18歳以上の方

【料金】1,500円（全3回分）

【定員】12名（先着順）

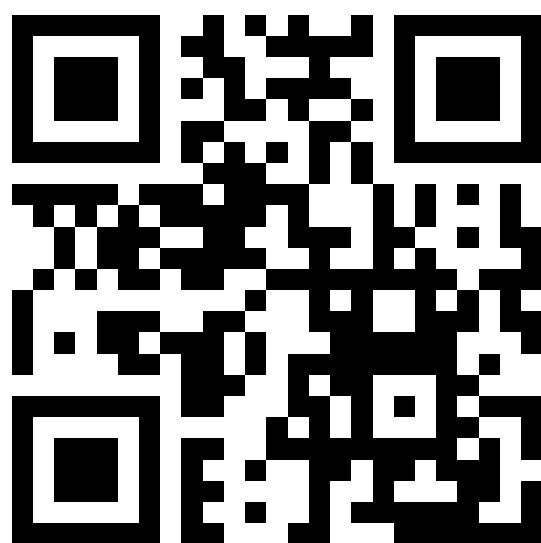


東和地域学習センター

Twitter

はじめました！

2次元バーコードを
お手持ちのスマートフォンで読みとってください★



／ 応援キャラクターの
五太夫くんもつぶやくかも！ ／



📌 施設の利用情報

📌 講座、イベント

のお知らせなどを
発信します！

8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）

8月5日（木） / 19日（木）

おはなしかい 15:30～

8月26日（木）

＊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

休館日

8月16日（月）

8月31日（火）

うみのいきものクイズ

Q1 「いくら」は^{さけ たまご}鮭の卵という意味ですが、^{にほんご}日本語ではありません。どこの国の言葉で
しょう？
（身近な魚のものがたり/小泉光久/くもん出版 P93 より）

①ドイツ ②ロシア ③イギリス

Q2 世界最大のクジラである^{せかいさいだい}シロナガスクジラの^{おも}重さは、^こおおよそ^{なんにんぶん}子ども何人分でしょう？
（クジラ、驚異の世界/ジャック・T・モイヤー/フレーベル館 P15 より）

①500人 ②1000人 ③3000人

Y00033 Z0 2/20 10

「あだち電子図書館」がOPEN！

PC・タブレット・スマートフォンなどで読める電子書籍の貸出を開始します。
詳細は区のHPをご覧ください。

<http://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/library/index.html>

利用開始日：令和3年7月20日、午前9時より

対象：区内在住で図書館貸出カードを所持している方

※在勤・在学の方は対象外

利用申込：HPの専用フォームに入力



QRコード



先着50名

対象：小学校中学年くらい

期間：8月30日まで

ヒントをたよりにひゃっか王からの試練に挑戦！
参加すると記念品がもらえます。

宿題にまつら
図書館へ!!

- ▼調べる学習
- ▼読書感想文
- ▼自由研究 などなど

東和

〇〇がのっている本、
△△△について調べている、
など探している本が見つからなかったらいつでも聞いてください。

児童

夏

企画

小学生がえらぶ!
こどもの本
総選挙

好きな本を書いて、

8月30日までに2階の
投票箱へ。詳しくは館内掲示
を確認してください。

対象：小学生

図書館

今日時〜8月30日(月)夜も時〜分
会場所〜3階キッズコーナー
全定員〜10組

完全予約制

8月2日から図書館にて受付開始
夜にやるため必ず大人の人と参加してください



月間講座スケジュール（8月）

※追加講座もありますので、館内案内及びHPをご覧ください

午前中		午後		夜間
8月4日	水曜日	元気いきいき体操 13:30-15:00		トラディショナルヨーガ 19:00-20:15
8月5日	木曜日		モムチャンフィットネス 15:30-16:30	
8月7日	土曜日	歌うボイスエクササイズ 11:00-12:00		
8月8日	日曜日	ちよい読み 無料イベント開催 ※詳細はHP、館内掲示物をご参照ください！		
8月11日	水曜日	元気いきいき体操 13:30-15:00		トラディショナルヨーガ 19:00-20:15
8月12日	木曜日		モムチャンフィットネス 15:30-16:30	
8月17日	火曜日			トラディショナルヨーガ 18:00-19:00
8月18日	水曜日	元気いきいき体操 13:30-15:00		トラディショナルヨーガ 19:00-20:15
8月19日	木曜日		モムチャンフィットネス 15:30-16:30	
8月21日	土曜日	歌うボイスエクササイズ 11:00-12:00		
8月25日	水曜日	元気いきいき体操 13:30-15:00		トラディショナルヨーガ 19:00-20:15
8月26日	木曜日	はつらつ教室C 10:00-11:30	モムチャンフィットネス 15:30-16:30	
8月27日	金曜日			ZUMBA 19:00-20:00
8月28日	土曜日	歌うボイスエクササイズ 11:00-12:00		
8月30日	月曜日	ヘルシーエクササイズ 10:00-12:30		
8月31日	火曜日			トラディショナルヨーガ 18:00-19:00

今月の休館日は8月16日（月）となります

※8月は体育館でのワクチン接種はございません



←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↓



そのやり方は正しいですか？ 正しい腹筋の鍛え方！



腹筋を鍛えるトレーニングといえば、上体起こしを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？
学校の体力テストでお馴染みの上体起こしは鍛えるどころか、体を傷めてしまう危険性があります。

上体起こしは間違い？

上体起こしは、体力テストの腹筋運動として有名ですが、やり方によっては腰を傷める可能性があります。例えば、足を伸ばして固定する腹筋運動は腸腰筋を収縮させるので、上半身に使い方によっては腰を痛める危険性があります。実際、上体起こしを行っていて腰が痛くなった、という経験のある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

また、寝た状態から起き上がるため、腹筋の伸縮が小さいのも問題です。腹筋を効果的に鍛えることが出来ないどころか、腰だけ痛めて終わってしまいます。

正しい腹筋の鍛え方とは？

正しい腹筋のやり方は「上体を完全に起こさない」です。腰に負担がかかりにくく、かつ効果的に腹筋に負荷をかけることができます。また、体力テストと違ってトレーニングで行う腹筋は速さや回数を競うものではありませんので、勢いをつけて無理に続ける必要もありません。

しっかりと筋肉に負荷をかけ、ゆっくりと行います。腹筋を割りたい！お腹の筋肉を鍛えたい！という方には、「クランチ」がおすすめです。

おすすめトレーニング「クランチ」

いわゆる「正しい腹筋」のやり方の1つです。

※基本のフォームは上体起こしと変わりませんが、やり方が少し異なります。

- (1)仰向けになって両膝を立て、両手を頭の後ろ、あるいは胸の前で組みます
- (2)へそを覗き込むイメージで、少し上体を起こします
- (3)背中が床から浮いたら、1～2秒キープします
- (4)ゆっくりと上体を下ろして、(2)の状態に戻ります



20回×3セット目安です。筋肉を育てるなら毎日行わず、週に3～4日ほどがおすすめです！

※MEGALOS（メガロス）とは当施設の指定管理者：みんなでつくるあだちの未来共同事業体の構成企業が運営管理するフィットネスクラブの名称となります。

東和住区センター 8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 8/9(月)

◇転倒予防体操

日にち：8/6, 20, 27(金)

時間：9:10-10:00

◇東和 de ラジオ・ダーツ

日にち：8/11, 25(水)

時間：9:10-10:30

◇熱中症対策事業

「気軽にバンパー体験」

日にち：8/26(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 8/9(月)

※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

◇どうようあそび(一般利用)

(定員制・登録制)

日にち：8/7, 14, 21, 28(土)

時間：①9:00-11:30

②13:00-15:30

③16:00-17:30

◇工作「エコランタン」

(定員制・予約制)

日にち：8/14, 21(土)

時間：①9:00-11:30

②13:00-15:30

③16:00-17:30

対象：小学生以上

●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



アニメだ！ 恐竜だ！ 花火だ！

ドームで思い出つっちゃおう☆ わくわくサマーキャンペーン

2021年7月21日(水)～10月1日(金)

まるちたいけんドームで期間中投影している3つの対象番組のうち、2つ、または1つを見て、それぞれ投影前にスクリーンに映し出されるキーワードを応募用紙に記入してプレゼントキャンペーンに応募しよう！
※応募用紙は、キャンペーン期間中番組のチケットをご購入された際に、お渡しします。



キャンペーン詳細はこちら

対象番組

●番組投影前にスクリーンに映し出されるキーワードは、応募の際に必要となります。



名探偵コナン
「灼熱の銀河鉄道
ギャラクシーレイルロード」
投影中～10月1日(金)まで
©青山剛昌/小学館・読売テレビ・TMS 1996



海竜王 モササウルス
投影中～10月1日(金)まで
制作・配給:D&Dピクチャーズ
制作協力:NHKエンタープライズ
映像提供:NHK



今年も、「ドーム花火」の夏！
足立の花火 2021
無料投影！
8月7日(土)～9月26日(日)まで



キーワード2つで ギャラクシティ賞

チェックスクエア
instax SQUARE SQ1
抽選で10名様

※写真はイメージです。
※装飾品は景品に含まれておりません。
※実物と写真は色が異なる場合があります。
※色はランダムになります。
※指定はできませんので、ご了承ください。



キーワード1つで まるちたいけんドーム賞

JBL Bluetooth
スピーカー
抽選で10名様

※写真はイメージです。
※装飾品は景品に含まれておりません。
※実物と写真は色が異なる場合があります。
※色はランダムになります。
※指定はできませんので、ご了承ください。

※期間中何度も応募可能、団体利用時は除きます。
※ご当選の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。発送は10月中予定。

LINEキャンペーンも実施!

期間中にギャラクシティ
公式LINEアカウントと
友だちになってくじに挑戦!

1回限定!

Amazonギフトカード(1,000円) 抽選で 50名様

※当選者はクーポンを1階図書受付にみせて
景品をお受け取りください。
【景品受け取り期間】
2021年7月21日(水)～2022年3月31日(木)

友だち追加はこちら

※キャンペーンは予告なく変更・終了となる場合があります。※当選・落選についてのお問い合わせはご遠慮ください。※番組投影期間に変更する場合があります。事前にご確認ください。

21世紀 ADACHI 芸術文化共同制作プロジェクト

歓喜の演 Vol.20 <合唱>

2021年 9月12日(日)

午後3時開演 (午後2時開場)

料金 一般:3,000円 高校生以下:1,500円

会場 ギャラクシティ 西新井文化ホール

出演

【福音記者・テノール】荒木 俊雅 【合唱】歓喜の演 Vol.20 合唱団
【イエス・バス】金沢 平 【管弦楽】東京シンフォニックアンサンブル
【ソプラノ】経塚 果林 【指揮】近藤 直子
【アルト】中野 由弥

7月13日(火)
チケット販売

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! 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

