

足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

Vol.440

2021.10月号

待 TIME 夢



写真提供：東光会 金子様

柿食えば 鐘が鳴るなり 法隆寺

10月 スケジュール



Happy Halloween!

～申込み方法～

①講座予約システム

②東和地域学習センター受付窓口

③電話 ☎03-3628-6201 (午前9時～午後8時)

※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。

※内容は予告なく変更にな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、予告なく延期・中止となる場合がございます。
最新情報は当センターホームページをご覧ください。

10/1(金) ベビーサイン入門編 (2日制)

10/15(金)

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。

【講師】大西 友子氏 (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 和室
【対象】区内在住の幼児 (満6か月～2歳) とその保護者
【参加費】1,000円
【定員】8組 (先着順)



写真: 原幹和

10/3(日) 子ども支援NPO職員に聞く不登校の子への接し方

足立区内で活動する認定NPO法人カタリバで子ども達を支援してきた講師が不登校の子の心の支え方を話します。

【講師】渡邊 雄大氏 (公認心理士)
【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】18歳以上の方
【参加費】500円
【定員】20人 (先着順)



10/17(日) 藝大生が奏でる 秋のワンコインコンサート

午後1時30分～2時30分
(開場 午後1時)

東京藝術大学の学生を招き、クラシック音楽で、幅広い楽曲をワンコインでお楽しみいただけます。

【講師】(ピアノ)
【会場】レクリエーションホール
【参加費】500円
【定員】30人 (先着順)

満員御礼



【演奏予定プログラム】
・J.S.バッハ:
パルティータ第2番 ハ短調 BWV826
・ショパン:エチュード Op.10-12「革命」
・即興演奏 など

10/23(土)

午前10時～11時30分

お花で季節を楽しむーハロウィンを彩るフラワーアレンジメント

素敵なフラワーアレンジメントでハロウィン気分を盛り上げませんか?

【講師】竹花 昌子氏 (花倶楽部Bamboo主宰)
【会場】東和地域学習センター 第2学習室
【対象】18歳以上の方
【参加費】1,500円 (花材費含む)
【定員】10人 (先着順)



10月 講座開催 スケジュール



Happy Halloween!

10/ 1(金) 金曜夜のZUMBA (3日制)

/22(金)

/29(金)

午後19時00分～20時00分

ラテン音楽を中心に、世界中の音楽で行われるダンスプログラム

【講師】吉村 麻美香IR

【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】一般 (16歳以上)

【参加費】1,500円 (保険料含む)

【定員】20人 (先着順)



10/ 2(土) 読み聞かせ&ボールエクササイズ (30分)

/16(土)

/23(土)

午前11時～/午前11時50分～

前半は図書館員による絵本の読み聞かせ、後半はボールを使った簡単な運動

【講師】図書館員 / 健康運動指導士

【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】お話がきちんと聞ける子から (3歳児程度)

【参加費】**無料** ※お申込は図書館窓口迄 (03-3628-6203)

【定員】10組20人 (先着順)



10/ 6(水) 元気いきいき体操 (7日制)

～

11/20(水)

手遊びや椅子を使ったストレッチ、リズム体操などを行います

【講師】大沼 嘉美IR (健康運動指導士)

【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】おおむね60歳以上

【参加費】4,200円 (保険料含む)

【定員】20人 (先着順)



※11/3除く

午後13時30分～15時00分

10/ 7(木) MOMCHANGフィットネス (4日制)

/14(木)

/21(木)

/28(木)

午後15時30分～16時30分

筋トレをベースに効率的に楽しくエクササイズするのが特徴

【講師】手塚 沙也花IR

【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】一般 (16歳以上)

【参加費】2,640円 (保険料含む)

【定員】20人 (先着順)

MOMCHANG
FITNESS



10/28(木) はつらつ教室B (一般介護予防教室事業)

午前10時00分～11時30分

はつらつ教室は、運動・口腔・栄養機能向上を目的にした介護予防教室です

【講師】神谷 秀行IR (健康運動指導士)

【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】区内在住の65歳以上で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方

【参加費】**無料**

【定員】20人 (先着順)



11月

スケジュール

9月26日(日)～
申込み開始!

11/5(金)

11/19(金)

午後6時～8時

歌舞伎の楽しみ方 (2日制)

～イヤホンガイド解説者が語る歌舞伎の魅力～

歌舞伎のなりたちや、種類、特徴、名作の紹介、魅力などをイヤホンガイド解説者ならではの視点でお話します。

- 【講師】高木 秀樹氏 (イヤホンガイド解説者)
- 【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・在学の方
- 【参加費】1,600円
- 【定員】30人 (先着順)



11/7(日)

午後1時30分～3時
(開場 午後1時)

扇辰日和 in とうわ ～入船亭扇辰 独演会～

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が東和に初登場! 芸術の秋に落語で大笑いしませんか?

- 【出演】入船亭扇辰、入船亭辰ぢろ
- 【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
- 【参加費】2,000円
- 【定員】30人 (先着順)



写真: 橋達二

11/20(土)

午後1時～2時30分

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

野菜への理解を深めて、より楽しく食べることへの意識を身につけましょう。

- 【講師】風間 幸代氏 (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・在学の方
- 【参加費】300円
- 【定員】30人 (先着順)



11/28(日)

午前10時30分～11時45分

メイド イン Made in 東和を体験しよう!

アルコールインクで彩るアクリルオーナメントづくり

東和にはどんな会社があるのかな? 今回はアクリル販売会社の方に、会社の様子やどんなモノをつくっているのか教えていただきます。
クリスマスツリーに飾るアクリルのオーナメントをつくりましょう!

- 【講師】小沢 愛氏 (有限会社三幸 部長)
- 【会場】東和地域学習センター 第2学習室
- 【対象】小学生以上 (小学1～3年生は保護者の同伴が必要です)
- 【参加費】800円
- 【定員】8人 (先着順)



サークル紹介



東和地域学習センターのサークル団体をご紹介します。

新規会員も募集しておりますので、

興味のある方はぜひお問い合わせください。



東和囲碁サークル



●サークルについて教えてください！

囲碁の対局や親睦会を行い、会の和やかな交流を大切にしています。

会員数は30名で、約10年間の活動実績があります。最高段位7段から10級の方が在籍しています。

●アピールポイントは？

会員同士仲良く、和気あいあいと楽しい会を目指して、囲碁の向上と普及に努めています。

●サークル情報

活動日：毎週土曜日

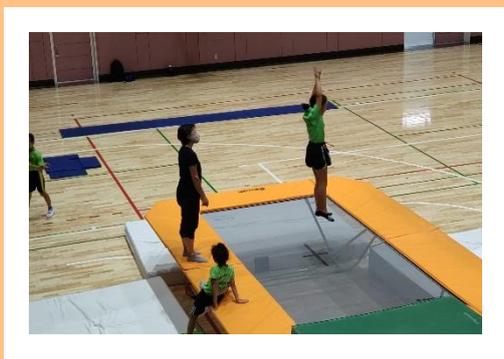
時間：午前9時～12時30分

会費：入会費無料、月会費500円（学生無料）

連絡先：尾崎（03-3606-8949）



トランポリンサークル ラビッツ



●サークルについて教えてください！

地域の子どもたちにトランポリンの楽しさを伝えていこう、と活動をはじめて26年目になります。

トランポリンは、バランス感覚を養い、体幹を鍛えることができます。

●アピールポイントは？

足立区主催の大会に年3回出場したり、年1回のバッジテストを目指して練習しています。

サークルは、保護者が協力し合って運営しています。

●サークル情報

活動日：毎週火曜日

時間：（幼児）午後3時30分～4時30分

（小学生）午後4時40分～5時50分

会費：入会費1,000円、月会費2,800円

連絡先：遠藤（080-1101-6912）



日々の生活に**文化芸術**を“ちょい足し”しませんか？

ちよいカル プログラムのお知らせ



「ちよいスポ」・「ちよいカル」・「ちよい読み」プログラムとは？

日常生活の中にちょっと「運動・スポーツ」、「文化芸術」、「読書」を取り入れて心豊かな生活を過ごしていただくことを目的に、足立区内にある生涯学習センター・13地域学習センター・江南コミュニティ図書館の計15施設で実施しています。今回は、東和地域学習センターで開催する「ちよいカル」講座をご紹介します！

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

11月20日(土) 午後1時～2時30分
東和地域学習センター レクリエーションホール

講座のポイント👉

- 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によって、より楽しく健康に過ごす意識を高めます
- 料理が苦手な方でも簡単にプラスワンできるお鍋のアレンジレシピや、時短に大活躍するMYカット野菜の作り置きについてご紹介します

9月26日(日)～申込み開始

※詳細は、「11月文化系講座・イベントスケジュール」をご覧ください。



講師

風間 幸代氏 (管理栄養士)

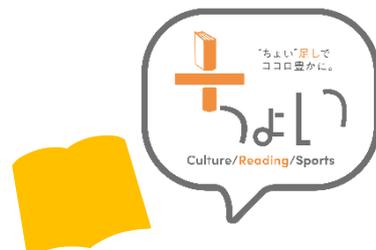
心とからだを育てるレシピ 配布中！

1階ロビーでは、栄養たっぷりのレシピを置いています。
今日の献立にいかがですか？ぜひお気軽にお持ち帰りください。

8月・9月は、暑い夏にピッタリな冷やしうどんレシピ*
スタッフも作ってみました！



今回ご紹介した講座のほかにも、
「スポーツ」や「読書」など、
気軽に“ちょっと”体験できる講座を開催する予定です。
どうぞお楽しみに！



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↓



秋にはじめよう！ 楽しい登山のメリット

- 秋になって涼しくなり、外にも出やすい気温になってきました。秋に人気のスポーツと言えば「登山」ですが、ただの山登りでは？と思う方も多いでしょうが、実は全身を使うスポーツです。

登山は全身トレーニング！

- 登山とは、漢字の通り「山を登る」ことを指します。最近では初心者向けのツアーもあり、比較的始めやすいですね。山を歩くだけというイメージもありますが、登山は全身運動です。初めて山に登った日の後は全身が筋肉痛になります。これは普段使わない様々な筋肉を使っているからです。登山は普段歩く距離とは比べ物にならないほどの長距離を歩くため、運動不足の解消に繋がります。

登山によって鍛えられる筋肉と効果

- 登山によって鍛えられる筋肉は、主に下半身で、歩く時に使う「大腿四頭筋」「ハムストリングス」「大殿筋」「ふくらはぎ」です。下半身の筋肉を鍛えることによって期待できる効果に、足のむくみの軽減やヒップアップ、ウエストの引き締めなどのダイエット効果が挙げられます。性別関係なく引き締め効果があるといえそうです。

登山は美容にも効果がある！

- 登山によって得られる効果は筋肉を鍛えることだけではありません。実は登山には美容効果もあります。先程述べたウエストの引き締めや美脚などのダイエット効果はもちろん、美肌効果もあります。人の身体は、運動をすることで体温が上昇します。体温が上昇すると、血液の循環が良くなり、新陳代謝が活発になります。これによって老廃物が排出され、肌が新しい細胞に生まれ変わるため、美肌に繋がるのです。逆に、新陳代謝のサイクルが狂うと肌が荒れる事に繋がってしまいます。スポーツ全般が運動になるので美肌に繋がりますが、より発汗量が多い登山の方が美肌になりやすいと言えます。

10月のおはなしかい

あかちゃんおはなしかい

21日(木) 11:00~

事前申込制

おはなしかい

28日(木) 15:30~

休館日

18日(月)

29日(金)

特別整理期間の為
下記期間休館します
7~11日

*申込イベントは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。

東和図書館員
推しの本

推したい本をPOPで紹介。
本の貸出もできます。



一日図書館員

11月3日(水・祝日)

☆午前の部
10:00~12:00

★午後の部
13:00~15:00

各定員2名

先着順
事前申込制

対象：小学生以上
内容：カウンターでの貸出・返却、
おはなし会 等

10月2日(土)から2階カウン
ターにて受付(電話申込不可)

本の木

葉っぱに好きな本を書いて
大きな木をつくります。

東和図書館の

読書週間

おたのしみBOOK

一般とYA向けのおたのしみ
セットです。新たな出会いを
お楽しみください。

一日図書館員による
おはなし会

☆11:30~

★14:30~

申込不要
直接会場へ

3階キッズコーナーにて開催

ハロウィンおはなし会

10月31日(日)

時間：18：00から

場所：3階キッズコーナー

定員15組

事前申込制(先着順)

10月2日9時から電話または
カウンターにて受付

★図書館にあります

ハロウィン
えほん

乳幼児とたのしむ

★ハロウィンを知る

★『ハロウィンのかくれんぼ』
いしかわこうじ/著
ポプラ社

★『ハロウィン!ハロウィン!』
西村敏雄/著
白泉社

★『かぼちゃのだいおう』
おいじゅんこ/著
ほるぷ出版

★『だれだれ?ハロウィン』
えがしらみちこ/著
白泉社

★『きょうはハロウィン』
平山暉彦/著
福音館書店

★『ハロウィンドキドキおばけの日!』
ますだゆうこ/作
たちもとみちこ/絵
文溪堂

★『まほうのハッピーハロウィン』
石津ちひろ/作
岡田千晶/絵
ブロンズ新社

★『ハロウィーンってなあに?』
クリステル・デモワノ/作
中島さおり/訳
主婦の友社

その他「ハロウィン」「かぼちゃ」などで検索して探してみてください。
貸出中の時は予約をして、お待ちください。

東和住区センター 10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

◇転倒予防体操

日にち: 10/1, 8, 15, 22, 29(金)

時間：9:10-10:00

◇東和 de ラジオ・ダーツ

日にち：10/13, 27(水)

時間：9:10-10:30

※今年度の住区まつりは中止となりました。

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：10/2, 9, 16, 23, 30(土)

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: 10/21(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: 10/28(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

足立区

HAPPY HALLOWEEN!

こども参加型 チーム ウィズ 夢と魔法の 足立公演 4

ハロウィーンマジカルパーティー

The Haunted
ギャラクシティ GALAXY CITY

こども達に夢を届ける、ワクワク・ドキドキ、感動の70分!
日本最大級のイリュージョンエンターテインメント!!

オバケにみつからないように、
みんな必ず仮装して来てね。

Show-FX & Illusion
Magical Entertainment
WIZ
チームウィズ
Wakana & Hiro & Wolfman

Hiro & Kouji

Marie & Kei

Enchantress
Sasha
サーシャ

Conjurer
Marie
マリー

きつと何かが
おこるウ〜ツ!!

ワレワレは!?

2021年 **10月31日(日)** 1回目 開演 午前11時～ (開場 午前10時15分～)
2回目 開演 午後2時30分～ (開場 午後1時45分～)

前売券 全席指定 SS席 3,000円 S席 2,000円 A席 1,500円
当日券 全席指定 SS席 4,000円 S席 3,000円 A席 2,500円

9月18日(土)
**チケット
発売日**



マジック教室と
プレビューショー
もあるよ!

足立区民割 前売価格と当日価格より300円割引 (A席除く) ※3歳以下保護者のひざ上観覧無料

主催：足立区 (ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂) 共催：一般社団法人 ジャパンイリュージョンエンターテインメント協会・(株) キップス 後援：足立区教育委員会

ギャラクシティ ストリートピアノ

弾く人、聴く人、見る人も
HAPPYになれるように★

10月30日(土) 午後4時～午後5時20分 【会場】モール (西新井文化ホール前)

ストリートピアノ演奏でハッピーなハロウィーンを楽しもう!
当日のスペシャルタイムにピアノ演奏してくれる方を募集します。
参加者にはプレゼントがあるよ! さりにスペシャルリストも登場!

詳細はこちら

会場 ギャラクシティ 西新井文化ホール

※新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、
チケット販売開始日が変更と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・お申し込み】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◆

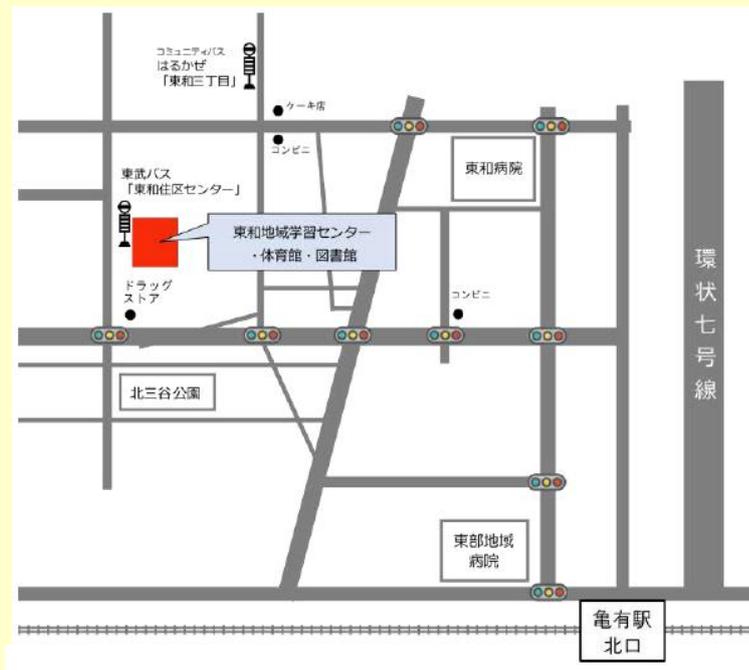
交通案内

【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』 10月号
(Vol.440)

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 : 10/18(月), 11/15(月)

◆ 休館日 / 図書館 : 10/7(木) ~ 10/11(月), 10/18(月), 10/29(金)
11/15(月), 11/30(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



「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

