

足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

Vol.441
2021.11月号

待夢 TIME



写真提供：東光会 ジェコブス様

遠山に 日の当たりたる 枯野かな
(高浜虚子)

11月スケジュール

～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

※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、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。

11/5・19(金)

午後6時～8時

講師
高木 秀樹氏
 (イヤホンガイド解説者)

歌舞伎の楽しみ方(2日制)

歌舞伎のなりたちや、種類、名作の紹介、魅力をお話しします。

- 【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)

出演
入船亭扇辰
入船亭辰ぢろ

東和寄席 扇辰口和

満員御礼

しませんか?

- 【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)



写真：橋連二

11/10(水)

午後1時～4時
(受付は午後3時30分まで)

講師
あだちトイ・ドクターズ

おもちゃの病院

壊れてしまった大切なおもちゃをトイ・ドクターが無料で修繕します。

- 【会場】東和地域学習センター 第2学習室
- 【参加費】原則無料(部品代をいただく場合があります)
- ※申込みは不要です。直接会場にお越しください。



11/13(土)

A: 午前11時～12時
 B: 午後 1時～ 2時30分
 C: 午後 3時～ 4時30分

講師
新井 一樹氏 (シナリオ・センター)

シナリオを書こう!～面白い物語の作り方～

物語作りが好きなあなたに、面白く書くコツを伝授します!

- 【会場】東和地域学習センター 第3学習室
- 【対象】A: 小学1・2年生、B: 小学3・4年生、C: 小学5・6年生
- 【参加費】500円
- 【定員】各10人(先着順)



11/20(土)

午後1時～2時30分

講師
風間 幸代氏
 (管理栄養士)

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

- 【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)



11/21(日)

午前10時～11時30分

講師
日置 ひとみ氏
 (つみきと造形Neiro 主宰)

コロコロ! ボールで絵のりを作ってみよう!

満員御礼

- 【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】10組(先着順)



11/27(土)

午後2時～3時30分

講師
**東和地域学習センター
 スタッフ**

Happy・Christmasを作ろう!

八ヶ岳高原で育った「千日紅」のドライフラワーで、クリスマスにぴったりの飾りを作ります。

- 【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
- 【参加費】1,200円
- 【定員】10人(先着順)



11/28(日)

午前10時30分～11時45分

講師
小沢 愛氏
 (有限会社三幸 部長)

Made in “東和” 女性限定! 折り紙オーナメントづくり

満員御礼

- 【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】10人(先着順)



11月スケジュール

～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

※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、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。お問い合わせください。

11/6.13.27(土)

午前11時～正午

講師

ENIWA

(日本ボイスエクササイズ協会)

歌うボイスエクササイズ (3日制)

体の内側にある筋肉 (Eスポット) を意識しながら歌うことで、
エクササイズ効果があるダイエット方法

【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】 すべての方
【参加費】 1,800円 (保険料含む)
【定員】 20人 (先着順)



11/12.26 (金)

午後19時～20時

講師

吉村 麻美香IR

(公認インストラクター)

金曜夜のZUMBA (2日制)

ラテン音楽を中心にして、
世界中の音楽で行われるダンスプログラム

【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】 すべての方
【参加費】 1,000円 (保険料含む)
【定員】 20人 (先着順)



11/4.11.18.25

午後15時30分～16時30分

講師

手塚 沙也花IR

(公認インストラクター)

momchanフィットネス (毎週木曜日)

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
特徴のグループフィットネスプログラム

【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】 すべての方
【参加費】 2,640円 (保険料含む)
【定員】 20人 (先着順)

**MOMCHANG
FITNESS**



11/10.24 (水)

午前10時～10時50分

講師

原田 裕子IR

(公認インストラクター)

親子ヨーガ+ブックトーク (ちょい読み)

伝統的な座法や体位のポーズで瞑想・呼吸法で心身をお子様と
一緒に整えていくクラスとテーマに沿った本を紹介致します

【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16-40歳代の女性とそのお子様
【参加費】 無料
【定員】 10組20人 (先着順)
【備考】 お子様は3.4～7.8歳の小学校低学年対象



11/14 (日)

午後14時～15時

講師

手塚 沙也花IR

(公認インストラクター)

親子ヨーガ+ブックトーク (ちょい読み)

伝統的な座法や体位のポーズで瞑想・呼吸法で心身をお子様と
一緒に整えていくクラスとテーマに沿った本を紹介致します

【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16-40歳代の女性とそのお子様
【参加費】 無料
【定員】 10組20人 (先着順)
【備考】 お子様は3.4～7.8歳の小学校低学年対象



※掲載以外にも講座はありますので、ホームページをご覧ください。
尚、緊急事態宣言中は原則、休講となりますので予めご了承ください。

12月スケジュール

10/26(火)から
申込み開始!

12/4(土)

A: 午前10時~11時
B: 午後 1時~ 2時30分
C: 午後 3時~ 4時30分

講師

山本 晶子氏 (打楽器奏者)

ボディパーカッション体験ワークショップ

からだや道具をつかって音楽をつくってみよう!

【会場】東和地域学習センター 第3学習室
【対象】A: 小学1・2年生、B: 小学3・4年生、C: 小学5・6年生
【参加費】500円
【定員】各10人 (先着順)



12/5(日)

午前10時~11時

講師

平川 恭子氏
(アフタフ・バーパン)

新聞紙が大変身!?! 絵本の世界をあそぼう!

絵本「きょだいな きょだいな」の世界を探検してみよう!

【会場】東和地域学習センター 和室
【対象】0~6歳の乳幼児とその保護者
【参加費】500円
【定員】5組 (先着順)



12/8(水)

午後1時~4時

(受付は午後3時30分まで)

講師

あだちトイ・ドクターズ

おもちゃの病院

壊れてしまった大切なおもちゃをトイ・ドクターが無料で修繕します。

【会場】東和地域学習センター 第2学習室
【参加費】原則無料 (部品代をいただく場合があります)
※申込みは不要です。直接会場にお越しください。



12/11(土)

午後2時~4時

講師

玉井 知子氏
(Chico Life Art Factory 主宰)

チョークアートで ポインセチアのウェルカムボードを作ろう

【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
【参加費】500円
【定員】10人 (先着順)



12/18(土)

午後1時~2時30分

講師

棚園 正一氏

(「学校へ行けない僕と9人の先生」作者)

学校で生きづらさを感じる君へ 棚園 正一氏講演会

【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】16歳以上の方
【参加費】500円
【定員】30人 (先着順)



12/25(土)

午前10時~11時30分

講師

日置 ひとみ氏
(つみきと造形Neiro 主宰)

つみき2,000個のクリスマスタウンを作ろう

【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1~6年生
【参加費】100円
【定員】15人 (先着順)



12/27(月)

午後1時~2時30分

講師

東工大 Science Techno

冬休み工作 偏光板で万華鏡を作ろう

【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1~3年生
【参加費】500円
【定員】20人 (先着順)



12/27(月)

午後3時30分~5時

講師

東工大 Science Techno

冬休み工作 光るぶんぶんごまを作ろう

【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4~6年生
【参加費】500円
【定員】20人 (先着順)





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 その②



「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。今後、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！

おすすめ講座①

コロコロ！ ボールで絵の具あそびをしてみよう！

11月21日(日)

午前10時～11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👉

- ボールに絵の具をつけてコロコロ転がして絵を書きます。
- 使ったボールは、クリスマスのオーナメントとしてお持ち帰りいただけます！

おすすめ講座②

新聞紙が大変身！？ 絵本の世界をあそぼう！

12月5日(日)

午前10時～11時

東和地域学習センター 和室



講座のポイント👉

- 絵本「きよだいな きよだいな」の世界をあそびます。
- 新聞紙をいろんな形に変身させてみましょう！



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！



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。



モダンバレエ ヒーリング



●サークルについて教えてください！

モダンバレエを通して、ストレッチや基礎練習、コンビネーションエクササイズを行っています。
1982年から約39年間活動しているサークルです。

●アピールポイントは？

会員は50～60代の女性が多く、先生のご指導のもと、それぞれができる範囲で活動しています。

●サークル情報

活動日：毎週火曜日

時間：午前12時30分～午後3時

会費：入会費無料、月会費6,000円

連絡先：新井（03-5616-6480）



茶道裏千家 花月会



●サークルについて教えてください！

四季折々の茶道のお点前を学びながら、所作の美しさを身につけています。

活動は20年以上続いており、初心者の方も小習から希望に応じて指導しています。

●アピールポイントは？

会員全員が楽しく前向きに活動しています。

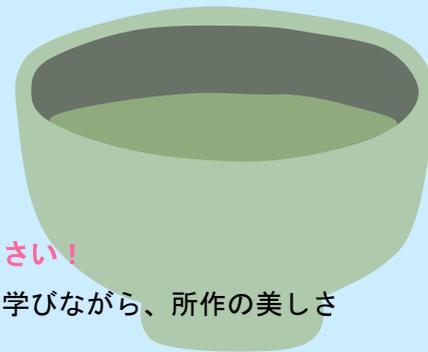
●サークル情報

活動日：第2・4土曜日

時間：午後1時～5時

会費：入会費無料、月会費3,000円

連絡先：石田（03-3606-8224）



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↓



冬に運動する メリットと注意点

寒い季節がやってきて、動くのが億劫に...

冬太りという言葉があるほど、冬は太りやすい時期...ではないのです！

実は夏より基礎代謝が上がる冬。寒さに負けず運動するのがオススメです。

・ どうして冬に代謝が上がるの？

冬は体温よりも気温がかなり低いため、夏よりも活発に体温調節が行われます。

体温調節の際に体に溜め込んだエネルギーを消費＝カロリーを消費するため、夏よりも基礎代謝量が自然と上がるのです。しかし基礎代謝が上がる反面、寒い冬を乗り切るために、体は脂肪をつけようとします。

食欲が増し、上がった基礎代謝以上に食べてしまうことで「冬太り」に繋がってしまうのです。また、冬はクリスマス、忘年会や新年会と食事の多いシーズンでもあります。

寒いからと運動不足になりがちですが、冬こそ運動が大切な季節です。

・ 冬にオススメの運動

日頃から運動不足だと自覚がある方は、まずウォーキングから始めてみましょう。

一駅歩く方法は、運動の時間を取らなくてもできるので簡単に取り入れることができます。

また、有酸素運動と、筋トレなどの無酸素運動を取り入れるとより効果的です。慣れてきたら徐々にジョギングなどに変え、運動の強度を上げていくのもいいです。

・ 冬太りしてしまうと...

運動せずに冬太りしてしまった！という経験は誰しもあると思いますが、冬に太ると、その体重を維持しようと食欲が増してしまいます。

食欲旺盛になった状態で春に体重が増え、夏に運動が億劫になり、秋にまた食欲が増し...と、悪循環に陥ってしまうのです。

冬は一年を通して太るのを防ぐ大切な季節でもあるので、しっかりと運動を生活に取り入れるように心がけましょう。

11月のおはなしかい

あかちゃんおはなしかい

4日(木)・18日(木)

事前申込制

おはなしかい

11:00~

25日(木) 15:30~

当日直接会場へ

* 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。

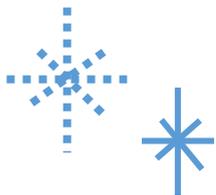
休館日

15日(月)

30日(火)

東和図書館

ふ
ゆ
じ
た
く
の
本



つくる

『野ねずみきょうだいの草花あそび』
秋から春まで

相澤悦子/さく
長谷川直子/え
福音館書店

『ニットであったか冬じたく
北欧etc. のおもしろテクニック』
林ことみ/著
文化出版局

『ハンドメイド日和vol.7』
ブティック社

貸出中の時は予約をして、お待ちください。

えほん

『わたしのゆたんぼ』
きたむらさとし/さく
偕成社

『もりのセーター』
片山令子/作
ましませつこ/絵
PHP研究所

『ふゆじたくのおみせ』
ふくざわゆみこ/さく
福音館書店

『もりのふゆじたく』
たるいしまこ/さく
福音館書店

一日図書館員

先着順
事前申込制

11月3日(水・祝日)

☆午前の部

10:00~12:00

★午後の部

13:00~15:00

10月2日(土)から2階カウンターにて受付(電話申込不可)

定員：各日2名ずつ

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

一日図書館員による おはなし会

申込不要
直接会場へ

☆11:30~

★14:30~

3階キッズコーナーにて開催

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。

2階

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。(なくなり次第終了)

2階

東和図書館員 推しの本

東和図書館員が推したい本を
POPで紹介。

紹介本の貸出もできます。



東和図書館の

読書週間企画は11月9日(水)まで!

東和住区センター 11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, 11/3(水), 11/23(火)

◇転倒予防体操

日にち: 11/5, 12, 19, 26(金)

時間：9:10-10:00

◇東和 de ラジオ・ダーツ

日にち：11/10, 24(水)

時間：9:10-10:30

◇東和ハンドベル健康クラブ

日にち：11/8(月)

時間：10:00-12:00

◇健康講座（フレイル予防）

日にち：11/26(金)

時間：10:30-11:30

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, 11/3(水), 11/23(火)

◇子育てサロン
（定員制）

対象: 未就学児

◇工作「エコランタン」（定員制・登録制）

日にち：11/6, 13

時間:①10:00-12:00 ②14:00-17:00

対象:小学生以上

◇ママといっしょに
（定員制・予約制）

日にち: 11/18

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: 11/25

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

歓喜の演20周年記念特別公演

歓喜の演20周年を記念して、合唱と狂言が共演するX'masガラコンサート

10月14日(木)
チケット販売

合唱



狂言



【指揮】近藤 直子
【ピアノ】斎藤 尚子 / 山口 真歩
【合唱】20周年記念特別合唱団
ゲスト
【ソプラノ】岩見 真佐子
【メゾソプラノ】中野 由弥
【テノール】荒木 俊雅
【バス】金沢 平 ほか、
共演：歓喜の演《狂言》有志
(山下 芳子 指導・出演)

＜演奏曲目＞

ヘンデル作曲：ハレルヤコーラス、バッハ作曲：主よ、人の望みの喜びよ、ベートーヴェンメドレー、クリスマスソング、狂言：謡と舞 他
※予告なく出演者や曲目・曲順が変更する場合がございます。

2021年12月4日(土) 午後3時 開演 (午後2時 開場)

料金 一般:1,000円 ※未就学児入場不可

主催：歓喜の演実行委員会 (足立区演劇連盟、足立区合唱連盟、(公財)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、足立区教育委員会

華麗なるオペラ

ブッチェーニ：
《蝶々夫人》より“ある晴れた日に”
《つばめ》より“ドレッタの美しい夢”
サンサーンス：
《サムソンとデリラ》より“あなたの声に心は開く”
リスト：
《ランメルモールのルチア》の回想
安田美充央：
《ラ・ボエーム》によるオペラファンタジー
パッシ：
《リゴレット》の旋律による幻想曲より 他

ブリランテ

冬のコンサート

ボブ・チルコット：
ジャズ・ミサ
ビリー・ストレイホーン：
A列車で行こう
リチャード・ロジャース：
《サウンド・オブ・ミュージック》より“私のお気に入り”
フランク・チャーチル：
《白雪姫》より“いつか王子様が”
トラヴィン・ヨナル：
聖者の行進 他
作曲：編曲：中野由弥氏による場合があります
ゲスト：安井さち子トリオ

魅惑のジャズ

プリランテ 冬のコンサート ～華麗なるオペラ×魅惑のジャズ～

2021年12月12日 開演 開場
午後2時30分 午後2時

【全席指定(440席)】※3歳からご入場いただけます。
前売り：一般1,500円 3歳～高校生500円 / 当日：一般1,800円 3歳～高校生500円

チケット販売中 お問い合わせ：BRILLANTE(プリランテ) brillante.adachi@gmail.com

プリランテメンバー		ゲスト 安井さち子トリオ		
大木 留美 Rumi Ohki ソプラノ	大橋 弘美 Hiromi Ohashi フルート	安井 さち子 Sachiko Yasui ピアノ	佐瀬 正 Tadashi Saze ベース	宇山 満隆 Mitsutaka Uyama ドラム
小川 真弓 Mayumi Ogawa ソプラノ	佐藤 友美 Tomomi Sato クラリネット	賛助		
福田 聡恵 Satoe Fukuda ソプラノ	竹山 美輝 Miki Takeyama ピアノ	高橋 恵子 Keiko Takahashi ピアノ	広森 アケミ Akemi Hiromori ピアノ	
四十八願 舞子 Maiko Yoinara メゾ・ソプラノ	杉本 直登 Naoto Sugimoto ピアノ[アンサンブル]	※予告なく出演者や曲目・曲順が変更する場合がございます。		

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

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◆

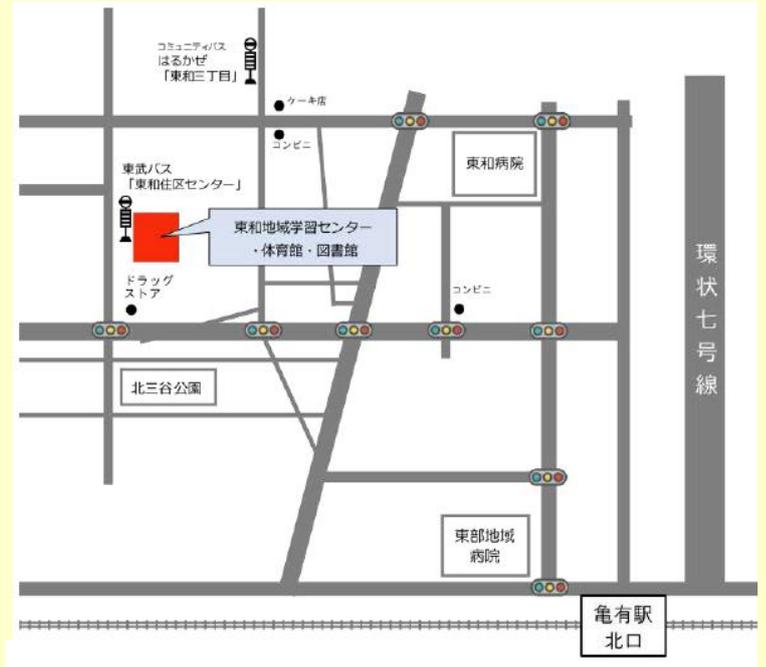
交通案内

【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』 11月号
(Vol.441)

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 : 11/15(月), 12/19(日), 12/29(水)~1/3(月)
- ◆ 休館日 / 図書館 : 11/15(月), 11/30(火), 12/19(日),
12/29(水)~1/3(月)

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

