

足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

Vol.442

2021.12月号

待 TIME 夢



写真提供：東光会 青山様

ともかくも あなた任せの としの暮
(小林一茶)



2022年も
待ってるにゃ〜♡

東和地域学習センター 応援キャラクター
五太夫くん

年末年始の お知らせ

2021年も東和地域学習センターをご利用いただき
ありがとうございました！

年末年始のお休み

12/29 (水) ~ **1/3** (月)



2022年は **1/4** (火)

から開館いたします

※12/28(火)・1/4(火)の開館時間は午前9時～午後5時です。

※12/28(火)はトレーニングルーム、第1・2学習室をご利用いただけません。

※12/28(火)・1/4(火)の体育館は、終日「個人利用」です。

【スケジュール】 午前 9時 ~ 11時30分：バレーボール

午前12時30分 ~ 午後2時30分：バスケットボール

午後 3時30分 ~ 4時30分：卓球



2022年は
寅年

東和だより

講座を再開しました！

10月から緊急事態宣言の解除に伴い、当センターでは講座を再開しております。
参加者の皆さんが楽しく活動に取り組まれる姿に、日々皆さんの刺激と活力をいただいています。
今後も感染症対策を徹底し、幅広い講座やイベントを開催いたしますので、ぜひお気軽にご参加ください！

10/1・15

ベビーサイン入門編（2日制）



【講師】

大西 友子氏



10/17

藝大生が奏でる
秋のワンコインコンサート



【出演】

高倉 圭吾、渡邊 晟人



11/7

東和寄席
扇辰日和
inとうわ



【出演】

入船亭扇辰
入船亭辰ぢろ

10/23

ハロウィンを彩る
フラワーアレンジメント



【講師】

竹花 昌子氏



12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。

12/4(土)

A：午前10時～11時
 B：午後 1時～ 2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
 【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・パーバン)

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ましょう！

満員御礼



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。
 次回は1月12日(水)開催予定です。



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

満員御礼



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】25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個でクリスマスタウンを作ろう

満員御礼



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

満員御礼



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)



12月スケジュール



12/ 毎週水曜日

午後13時30分～(90分)

講師

大沼 嘉美IR

(健康運動指導士)

元気いきいき体操

【会場】 3階 レクホール

【対象】 概ね60歳以上

【参加費】 **2,400円(全4回)**

【定員】 20名 (先着順)



12/ 毎週金曜日

午前11時～(60分)

講師

MAI IR

(公認インストラクター)

momチャンフィットネス

【会場】 3階 レクホール

【対象】 すべての方々

【参加費】 **2,640円(全4回)**

【定員】 20名 (先着順)



12/ 毎週土曜日

午前11時～(60分)

講師

山内 僑子 IR

(日本ボイスエクササイズ協会)

歌うボイスエクササイズ

【会場】 3階 レクホール

【対象】 すべての方々

【参加費】 **1,800円(全3回)** ※12/25除く

【定員】 20名 (先着順)



12/3.17(金)

午後19時～(60分)

講師

吉村 麻美香IR

(公認インストラクター)

金曜夜のZUMBA

【会場】 3階 レクホール

【対象】 すべての方々

【参加費】 **1,000円(全2回)**

【定員】 20名 (先着順)



12/23(木)

午前10時～(90分)

講師

神谷 秀行IR

(健康運動指導士)

はつらつ教室C

【会場】 3階 レクホール

【対象】 65歳以上で介護保険の要介護・要支援の認を受けていない方

【参加費】 **無料(全1回)**

【定員】 20名 (先着順)



※掲載以外にも講座はありますので、
右記のQRコードから当館ホームページをご確認ください。



1月スケジュール

11/26(金)から
申込み開始！

1/13(木)

午後1時30分～3時30分

講師

木下 志津子氏

(日本パステルホープアート協会講師)

女性のためのパステルアート(初級編)

パステルチョークで美しい絵を描いてみませんか？

【会場】東和地域学習センター 第3学習室

【対象】16歳以上の女性の方

【参加費】800円

【定員】12人(先着順)



1/14(金)

午後6時～8時

講師

近藤 真理子氏

(藤浪小道具株式会社)

小道具から見る歌舞伎の世界

歌舞伎の公演チーフを務める講師が、歌舞伎の裏側をご紹介します。

【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】1,000円

【定員】30人(先着順)



1/15(土)

午後2時～3時30分

講師

玉井 知子氏

(Chico Life Art Factory主宰)

チョークアートで雪だるまのウェルカムボードを作ろう！

冬にぴったりのウェルカムボードでお家を素敵に飾りましょう！

【会場】東和地域学習センター 第3学習室

【対象】小学生の方

【参加費】500円

【定員】10人(先着順)



1/19(水)

午前10時～11時30分

講師

松下 孝夫氏

頭の健康脳カツサロン

簡単なクイズやゲームに挑戦して頭の体操をしましょう！

【会場】東和地域学習センター 第3学習室

【対象】おおむね50歳以上の方

【参加費】150円

【定員】12人(先着順)



1/20(木)

午後1時30分～3時30分

講師

木下 志津子氏

(日本パステルホープアート協会講師)

女性のためのパステルアート(中級編)

パステルチョークで美しい絵を描いてみませんか？

【会場】東和地域学習センター 第3学習室

【対象】16歳以上の女性の方

【参加費】800円

【定員】12人(先着順)



1/21(金)

午後2時～3時30分

講師

澤西 里英氏

(日本キッズコーチング協会アドバイザー)

キッズコーチングで笑顔の子育て

お子さんのタイプ別に効果的な声掛けを学び、笑顔で子育てをしましょう！

【会場】東和地域学習センター 第3学習室

【対象】未就学児の保護者の方

【参加費】300円

【定員】10人(先着順)



1/22(土)

午前10時～11時30分

講師

堀口 泰子氏

(栄養士、食アスリートシニアインストラクター)

スポーツをする人に良い簡単食事術(スポーツ栄養学基本編)

子どもの成長やシニアの運動効率向上・ケガ予防のための食事のコツをご紹介します。

【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】500円

【定員】30人(先着順)



1/29(土)

午前10時～11時

講師

日置 ひとみ氏

(つみきと造形Neiro主宰)

コロコロ！ボールで絵の具あそびをしてみよう

ボールを鉛筆代わりにして絵を描きましょう！とても簡単で小さなお子様も楽しめます。

【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】2歳以上の未就学児とその保護者の方

【参加費】500円

【定員】10組(先着順)



「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↓



怠けがちな冬にダイエットのモチベーションを維持する方法

- 寒くて外に出たくない、動きたくない…そんな日が続きますね。ダイエットを継続していたけど、寒くて運動する気になれなくて中断、なんてことしていませんか？

冬にダイエットが続かない理由とは？

- 冬はどうしてもダイエットが停滞してしまう季節です。一番の理由は寒さで、寒いと家から、部屋から、こたつから出たくなくなってしまいます。その結果だらだらしてしまい、今までの運動で消費されていたカロリーが身体に蓄積されてしまうのです。
二つ目の理由はイベントの多さです。クリスマス、忘年会、お正月、新年会、バレンタイン、冬は食べ物に関係するイベントが次々と訪れます。付き合いで外食が増えると当然摂取カロリーも増えてしまいますし、寒さで運動不足の身体には確実に脂肪が蓄積されていきます。

実は冬にするべき！冬のダイエットのメリット

- 億劫になりがちな冬のダイエットですが、実は他の季節に行くよりも冬のダイエットの方が効果が出やすいんです。
冬は寒いので、私たちの身体は自分を温めようと体内に溜めた脂肪を燃やします。それに運動を加えると、体温を保つ燃焼＋運動による燃焼でかなりの脂肪を燃やすことができます。
夏は沢山汗をかくので沢山カロリー消費しているようですが、基礎代謝の上がっている冬の方が痩せやすいのです。
動くのが億劫な冬こそ、ダイエットを継続するべき季節です。

モチベーションを上げる方法

1.成功したら何をしたいか決める

あの服を着たいなど、痩せたら何をしたいのかを明確にします。

2.目標とする対象を見つける

モデルやアイドルなど、なりたい理想像を見つけましょう。

3.明確なゴールを決める

あのスカートが入るまで、体重が何キロになったらなど、明確にゴールを決めます。

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。
※写真撮影時のみ、マスクをはずしています。



健康いきいき倶楽部



●サークルについて教えてください！

自分の体重を使った筋トレや身体を動かしやすくする
関節の機能向上運動をしています。

指導は高齢者の運動を研究指導している日本高齢者
運動機能向上研究会のスタッフが担当しています。

●アピールポイントは？

最新情報を取り入れた筋トレです！

体力がある方もそうでない方も、自分のペースで運動に
ご参加いただけます。

●サークル情報

活動日：毎週火曜日

時 間：午前10時30分～11時30分

会 費：入会費1,000円、月会費2,400円、

年間傷害保険料1,200円（65歳以上の方）

連絡先：神谷（03-3605-8190）



太極拳サークル

太極拳



●サークルについて教えてください！

約40年間、太極拳の活動をしています。

練習を通じて、体力の維持や向上、会員相互の親睦交流を
はかっています。

●アピールポイントは？

楽しみながら練習し、交流を深めています。

初心者の方も大歓迎ですので、ぜひ見学にきて
ください。

●サークル情報

活動日：毎週水曜日

時 間：午前9時45分～12時

会 費：入会費100円、月会費3,000円

連絡先：池田（03-3606-0945）



やよいサークル



Aloha!

●サークルについて教えてください！

フラダンスの練習を通して、婦人の地域活動や親睦交流をしています。

●アピールポイントは？

和気あいあいとフラダンスを楽しんでいます。

なかなか覚えられないときは、先生が何度でも教えてくれます。

「フラダンスを踊ると元気が出る」と休まず参加している会員もいます。

●サークル情報

活動日：第1・3・4水曜日

時 間：午後1時～5時

会 費：入会費100円、月会費2,100円

連絡先：村山（03-3620-7669）



ハイビスカス・フラ・KH



●サークルについて教えてください！

足立区在住の働くママたちが集まり始めたフラダンスサークルです。美しい正統フラで、優しい楽曲から高度な大作まで、笑いがいっぱいのレッスンです。

●アピールポイントは？

地域イベントへの参加を目標に活動しています。

会員は幼児からシニアまで幅広く、仲間を大切にしながら踊っています。

やさしいハワイアンソングに包まれて、心・筋・脳をリフレッシュしませんか？

●サークル情報

活動日：第2・4木曜日

時 間：初級クラス 午後7時～8時

中級クラス 午後8時～9時

会 費：入会費3,000円、

月会費（大人）4,000円、（子ども）3,500円

連絡先：真栄城（03-3629-3085）

※現在、東和住区センターで活動中。



東和トランポリンクラブ



●サークルについて教えてください！

トランポリンサークルとして地域活性化を目的に、約26年間活動しています。
大人の方対象のサークルで、現在会員数は20名です。

●アピールポイントは？

バッジテスト合格を目指して、それぞれのペースで練習しています。
バーベキューなどのイベントもあり、メンバー同士楽しく活動しています。
美容と健康のために、一緒に跳んでみませんか！
初心者の方も安心して体験にお越しください。

●サークル情報

活動日：毎週火曜日
時 間：午後1時～3時
会 費：入会費1,000円、月会費1,000円
連絡先：服部（090-2480-1450）



スマッシュゴールドBC



●サークルについて教えてください！

バドミントンの練習を通して、地域の親睦を深めたり、体力の向上を目指しています。

●アピールポイントは？

気軽に参加できる雰囲気では会員同士仲良く、少しでも上達できるよう、上を目指して頑張っています。
身体を動かしたい方、汗をかきたい方、ぜひご参加お待ちしております。

●サークル情報

活動日：毎週月曜日・木曜日
時 間：月曜日 午前12時30分～午後3時
木曜日 午前9時～12時
会 費：入会費無料、月会費3,000円
連絡先：金高（090-9341-3204）



ピーチ新体操クラブ



●サークルについて教えてください！

足立区の地域体育館で活動している新体操サークルです。

●アピールポイントは？

幼児から小学生まで、週に1度楽しく新体操をしています。
中・高校生は全国大会を目指し、日々練習しています。

●サークル情報

活動日：毎週木曜日

時 間：（幼稚園）午後3時30分～4時30分

（小学生）午後4時30分～6時

会 費：入会費2,000円、月会費4,000円

連絡先：岩元（090-6479-0302）



第52回全国中学校新体操選手権大会
優勝しました！

おめでとうございます！🎉

キャプテンからのコメント

日々の練習で演技を仕上げることや、仲間との絆を深めることが大変でした。毎日努力したことが全国優勝という結果となったことは、すごく嬉しいです！新体操は、音楽に合わせて踊れたり、キラキラなかわいい衣装を着ることができます。私たちも週1度の活動から始めました。皆さんもやってみませんか？

コーチからのコメント

東和センター職員の方をはじめ、学校関係者、地域の方々皆さんの応援があって、結果をおさめることができました。今はコロナ渦で発表の機会がありませんが、ふれあいまつりなどが復活したらぜひ新体操を見ていただけるよう、これからも頑張ります！



ぶんぶん近づいてくよ



東和図書館ハシビロコウ名前決定!

ぼくに会いに東和図書館にきてね

人懐こくって
好奇心旺盛
気になったら
どんどん
近づいていくよ

するどい目
大きなくちばし
だけだね
性格はおっとりしてるよ



迫真に迫る読み聞かせ

12月の東和図書館企画

あかちゃん

おはなしかい

2日(木)

16日(木)

各11:00~11:20

事前申込制

おはなしかい

23日(木)

15:30~16:00

当日直接会場へ

クリスマスおはなし会

12月25日(土)

時間: 18:00~18:30

場所: 3階キッズコーナー

定員: 10組

申込: 事前申込制(先着順)

12月2日(木)9時から電話または
カウンターにて受付



休館日

19日(日)

12月29日(水)

~1月3日(月)

12月28日(火). 1月4日(火)は、
9:00~17:00の開館です

* 各企画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。

足立区立東和図書館 ☎ 3628-6203

東和住区センター 12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, 12/29(水)～1/3(月)

◇転倒予防体操

日にち: 12/3, 10, 17, 24(金)

時間：9:10-10:00

◇東和 de ラジオ・ダーツ

日にち：12/24(火)

時間：9:10-10:30

12月は第2火曜日の1回のみの開催となります。

◇住区 de 団らん (クリスマス会)

日にち：12/20(月) 申込締切12/10(金)

時間：14:00-16:00

参加費：500円 (ケーキ代含) 事前申込

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, 12/29 (水)～1/3 (月)

※一般利用は土曜日のみ開館します

◇子育てサロン
(定員制)

対象:未就学児

◇親子ヨガ (定員制・予約制)

日にち：12/9 (木)

時間:10:30-11:30

対象:0歳児 (おおむね首が据わった月齢)

◇ママといっしょに
(定員制・予約制)

日にち: 12/16 (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: 12/23 (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。

●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

初春 まっぴるま 西新井寄席

柳家 三三・三遊亭 萬橘・桂宮 治

初笑いは西新井から。爆笑落語でめでタイガー



© Masako YAMADA © Renji TACHIBANA

令和4年 2022年 1月5日 水

午後1時開演 (正午開場)

全席指定 (税込) 一般: 3,700円 ※未就学児の入場不可
友の会: 3,300円 (当日は友の会優待なし)

人気落語家3人が織りなす落語模様。秀でた芸と個性の競演をお楽しみください。

チケット絶賛販売中!

【主催】夢空間 【共催】ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂
【企画制作】春々堂 【協力】特定非営利活動法人おたまじゃくしクラブ

歓喜の演vol.20公演

2022年 1月16日 (日) 午後2時開演 (午後1時30分開場)

全席指定(税込) 一般: 1,000円 高校生以下無料

※高校生以下の方はギャラクシティ(窓口、電話予約)、または足立区内販売窓口にて無料券をお求めください。
※未就学児の入場可



山下 芳子 指導・演出・出演



遊びをせんとや PART 13

お伽草子

演目 謡と舞
創作舞「遊びをせんとや」
小舞「泰山附君」「宇治の晒」他
創作狂言「お伽草子」
原作・山下 光治
構成・演出・山下 芳子
出演・狂言まいまい倶楽部

世界は広くて狭い?
これはあのおとぎばなし?
○○ちゃん? ☆☆姫? ♡♡レディ?
狂言が世界に飛び出すと、あれ、もう止まりません!
まあ、一緒に追いかけてみよう

イラスト なるみ

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

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! [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

◆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』 12月号
(Vol.442)

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 : 12/19(日), 12/29(水)~1/3(月), 1/17(月)

◆ 休館日 / 図書館 : 12/19(日), 12/29(水)~1/3(月), 1/17(月), 1/31(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

