

NO.451  
2022/9月号

足立区東和地域学習センター/体育館/図書館  
ミニコミ紙【TIME】

# 待夢



写真提供：東和登録団体 写真サークル東光会 鈴木様

9-10月開催の文化系/運動系講座情報  
健康コラム/東和だより  
図書館からのおしらせ  
東和住区センター9月の予定

# 9月スケジュール

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の為、スケジュール等が中止・延期・変更に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でご覧いただくかお電話でお問い合わせください。



申込受付中

## 文化系 講座・イベント

【対象の色表記】 ◆16歳以上/緑 ◆親子向け/ピンク ◆子ども向け/青

9/7(水)

10時～11時30分

9/15(木)

満員御礼  
13時30分～15時

対象  
16歳以上の方

歌声ひろばドレミファーレ  
(毎月第1水曜日/第3木曜日)

昭和の歌を中心に、歌集の中から講師がピックアップした曲などをピアノに合わせて歌います。

【会場】(9/7)レクリエーションホール  
【参加費】各回500円  
【定員】(9/7)30人(先着順)  
【講師】今井 美代子氏  
【持ち物】(9/7)室内履き



9/8(初級編)

9/15(中級編)

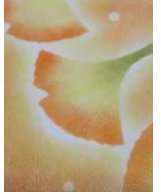
いずれも木曜日

13時30分～15時30分

対象  
16歳以上の女性の方

女性のためのパステルアート

パステルチョークを使用し指でぼやかして絵を描きます。初級編は、初めての方向け。中級編は、パステルチョークに慣れてきた方向け。



【会場】第3学習室  
【参加費】各回800円  
【定員】12人(先着順)  
【講師】木下 志津子氏  
(日本パステルホープアート協会講師)

9/11(日)

9/25(日)

13時30分～15時30分

対象  
区内在住・在勤・在学

【伝統文化シリーズ】(2日制)

歌舞伎の楽しみ方～今、歌舞伎が熱い！～

【9/11】歌舞伎へのお誘い  
～はじめてでも大丈夫、これを押さえて！  
【9/25】十三代目市川團十郎誕生  
～芸の特徴と襲名披露の見どころ！

【会場】レクリエーションホール  
【参加費】1,800円(2回分)  
【定員】30名(先着順)  
【講師】高木 秀樹氏  
(イヤホンガイド解説者)



9/14(水)

13時～16時

※受付は、  
15時30分まで

10月は、10/12開催

申込みは不要です。直接会場にお越しください。

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】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)  
【講師】あだちトイ・ドクターズ



9/19(祝・月)

11時～12時

対象  
小学生以上

たのしく防災を学ぼう！

Dr.ナダレンジャーの科学実験教室

防災科学技術研究所のDr.ナダレンジャーによる科学実験で防災について学びます。

【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)  
【講師】納口恭明氏(防災科学技術研究所理学博士)  
罇 優子氏(防災科学技術研究所職員)  
【持ち物】室内履き、水分補給用の飲み物



9/21(水)

10時～11時30分

対象  
おおむね50歳以上の方

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す。

【会場】第3学習室  
【参加費】150円  
【定員】18人(先着順)  
【講師】松下 孝夫氏



9/22(木)

15時～16時30分

対象  
3歳～5歳の  
子どもと保護者

親子のアートセラピー  
感性・表現やこころの豊かさを育む

親子にわかれてそれぞれ絵や造形作品を作成します。「ありのまま」の心をアートによって表現することで、自分の本当の気持ちに気付いたり、モヤモヤしていた心をスッキリすることができます。

【会場】レクリエーションホール  
【参加費】800円(お子さま一人につき)  
【定員】13組(先着順)  
【講師】梅木身知氏(アートセラピスト)  
【持ち物】持ち帰り用袋、室内履き



9/23(祝・金)

13時～14時30分

対象  
小学生以上

3世代で楽しむピアノライブ

お子さん・パパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃんのそれぞれの世代に人気のある曲を中心にした楽しいピアノライブです。

【会場】レクリエーションホール  
【参加費】1,000円  
【定員】30人(先着順)  
【講師】里村 亮祐氏(日本大学芸術学部音楽学科ピアノ専攻卒業、現役ピアノ講師)  
【持ち物】室内履き、水分補給用の飲み物



満員御礼

9/18(日) つみき3,000個でつみきタウンを作ろう



### 【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

※先着順の為、すでに申込みが終了している場合がございます。  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の為、スケジュール等が中止・延期・変更に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でご覧いただくかお電話でお問い合わせください。

## スポーツ系 講座・イベント

9/2.9.16.30

いずれも金曜日  
19時～20時

※9/23祝日を除く

### 金曜夜のZUMBA(ズンバ)

ラテン系の音楽に合わせてながら、身体を動かすダンスフィットネスエクササイズ。初心者の方でも気軽に参加できます。



対象  
16歳以上の方

【会場】レクリエーションホール  
【参加費】各500円  
【定員】20人(先着順)  
【講師】吉村 麻美香 IR

9/5.12.26

いずれも月曜日  
10時30分～12時

※9/19祝日を除く

### ヘルシーエクササイズ

音楽に合わせてエアロビクス、筋トレ、クールダウンを行い、しっかりと体を動かす体力向上エクササイズです。

【会場】レクリエーションホール  
【参加費】1,800円 全3回シリーズ  
【定員】25人(先着順)  
【講師】青木 享子 IR



対象  
16歳以上の方

9/10.17.24

いずれも土曜日  
10時～11時

※全3回シリーズ

### 歌うボイスエクササイズ

楽しく歌いながら体への負担が少ないボイストレーニングエクササイズです。



対象  
16歳以上の方

【会場】レクリエーションホール  
【参加費】1,800円  
【定員】20人(先着順)  
【講師】日本ボクササイズ協会  
【講師】マスタートレーナー

9/11(日)

①15時30分～16時  
②16時15分～17時

対象  
①3-5歳のお子様とその保護者  
②6-8歳のお子様とその保護者

### 親子ヨガ+ブックトーク

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図書館スタッフがテーマに沿った本を紹介するブックトークです。

【会場】レクリエーションホール  
【参加費】300円/組  
【定員】10組20名(先着順)  
【講師】手塚 沙也花IR / 図書館スタッフ



9/13.27

いずれも火曜日  
13時30分～14時30分

※単発開催

### ストレッチポール&やさしいボディエクササイズ

ストレッチポールを使用し、肩甲骨、首、骨盤のコリや歪みをほぐした後に、身体の内側の筋肉を目覚めさせる簡単なエクササイズを行います。



対象  
16歳以上の方

【会場】和室  
【参加費】各500円  
【定員】各15人(先着順)  
【講師】岩田 郁子  
(足立区公認スポーツ指導員)

9/14.21.28

いずれも水曜日  
13時30分～15時

※全3回シリーズ

### 元気いきいき体操

手遊びやマットを使ったストレッチ、リズム体操などを行います。



対象  
概ね60歳以上

【会場】レクリエーションホール  
【参加費】1,800円  
【定員】20名(先着順)  
【講師】大沼 嘉美  
(足立区公認スポーツ指導員)

9/17.24

いずれも土曜日  
19時～20時15分

※単発開催

### 土曜夜のヒーリングアロマヨーガ

アロマの香りを楽しみながら、ポーズ、瞑想、呼吸法で心身を整えます。ヨガニドラという寝た姿勢のまま誘導を聞いているだけで、心の深いレベルから疲れを癒し、リセットしてくれる瞑想技法を取り入れたプログラムです。



対象  
16歳以上の方

【会場】レクリエーションホール  
【参加費】各300円  
【定員】20人(先着順)  
【講師】原田 裕子IR

9/22(木)

10時～11時30分  
※毎月第4木曜日

### はつらつ教室D

運動・口腔・栄養機能向上を目的にした介護予防教室です。今回は、運動と口腔ケア講話がそれぞれ45分ずつとなります。



対象  
65歳以上の方

【会場】レクリエーションホール  
【参加費】無料  
※介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方  
【定員】20名(先着順)  
【講師】神谷 秀行(健康運動指導士)  
【講師】歯科衛生士

# 10月スケジュール

8/26～

申込受付中

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の為、スケジュール等が中止・延期・変更に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でご覧いただくかお電話でお問い合わせください。「スポーツ系 講座・イベント」のスケジュールは、10月号でお知らせいたします。

## 文化系 講座・イベント

【対象の色表記】 ◆16歳以上/緑 ◆親子向け/ピンク ◆子ども向け/青

10/1(土)

14時～15時30分

対象  
小中学生  
(保護者)同伴参加可

### チョークアートでハロウィーンを描こう

オイルパステルチョークで黒板にハロウィーンをテーマにした絵を描きます。



【会場】第3学習室  
【参加費】700円  
【定員】12人(先着順)  
【講師】玉井 知子(Chico Life Art Factory主宰)

10/5(水)

10時～11時30分

10/20(木)

13時30分～15時

対象  
16歳以上の方

### 歌声ひろばドレミファール (毎月第1水曜日/第3木曜日)



昭和の歌を中心に、歌集の中から講師がピックアップした曲などをピアノに合わせて歌います。

【会場】(10/5)レクリエーションホール  
(10/20)和室  
【参加費】各回500円  
【定員】(10/5) 30人、(10/20) 18人 ※いずれも先着順  
【講師】今井 美代子氏  
【持ち物】(10/5) 室内履き

10/14・28

12/9

いずれも金曜日

10時～12時

対象  
どなたでも

### 歴史に学ぶ(全3回) 江戸の防災 百万都市・江戸の 知恵に学び備える-



3回を通して、じっくり学ぶことができます。

↑「鎮火安心図巻」  
(国立国会図書館所蔵)より

【会場】第3学習室  
【参加費】1,500円(全3回)  
【定員】15人(先着順)  
【講師】滝口 正哉氏(立教大学特任准教授)  
【持ち物】筆記用具、水分補給用のお飲み物

10/16(日)

13時30分～15時30分

対象  
区内在住・在勤・  
在学の方

### 「小道具」から見る歌舞伎の世界 ～歌舞伎十八番の小道具～

「小道具方」ってどんなお仕事？「小道具にはどんなお仕事があるの？」本物の小道具を見ながら、11月からはじまる「團十郎襲名」で上演される「歌舞伎十八番」の小道具についてもお話いただきます。

【会場】レクリエーションホール  
【参加費】1,000円  
【定員】30人(先着順)  
【講師】近藤 真理子氏  
(藤浪小道具株式会社)  
【持ち物】筆記用具、室内履き



10/19(水)

10時～11時30分

対象  
おおむね50歳以上の方

### 頭健康 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す。



【会場】第3学習室  
【参加費】150円  
【定員】18人(先着順)  
【講師】松下 孝夫氏

10/20(木)

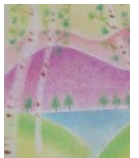
13時30分～15時30分

対象  
16歳以上の女性の方

### 女性のためのパステルアート

パステルチョークで絵を描いてみませんか？絵が苦手な方も塗り絵感覚で楽しめるアートです。

【会場】第3学習室  
【参加費】800円  
【定員】12人(先着順)  
【講師】木下 志津子氏  
(日本パステルホープアート協会講師)



10/22・29

11月、12月も開催

いずれも土曜日

13時30分～15時30分

※要事前申込(抽選)

対象  
16歳以上の方

### とうわかレッジ(6回制) 自分と地域との関わり方・繋がりを考える

足立区の魅力や取り組みや活動について学びながら、地域課題を探ってみませんか。フィールドワークやグループワークを通して、多様なもの見方を養うことができます。



【会場】第3学習室ほか  
【参加費】3,000円(全6回分)  
【定員】20人(抽選)  
【講師】笹井宏益氏(玉川大学学術研究所教授)ほか

※この講座のみ申込みは、9/26～開始です。  
※詳細は、7ページをご覧ください。

10/30(日)

10時30分～13時

対象  
区内在住・在勤・  
在学の方

### スポーツ栄養学(実践編)

### 「スポーツ弁当」をつくろう!

競争力向上のためのカラダづくりのためのお弁当づくりのコツを学びながら、実際にお弁当をつくります。

【会場】料理室  
【参加費】1,800円(材料費含む)  
【定員】16人  
【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)  
【持ち物】室内履き、筆記用具、エプロン



「MEGALOS」  
カラダに効く  
レトピックス

今話題の「健康」「ダイエット」「美容」など  
キレイと健康をお手伝いするコンテンツ

※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。



もっと詳しく知りたい方はこちら↓



## 秋が旬！ 秋刀魚に隠されたアンチエイジング効果

秋は様々な食材が旬を迎える「食欲の秋」！  
秋が旬の魚の代表格である秋刀魚は、栄養たっぷりのお魚です。



### ・秋刀魚とは？

秋刀魚は「秋にとれる刀のような魚」であることからこの漢字になりました。漢字があてられたのは大正のころで、目黒のさんまという落語の噺があることも有名ですね。

### ・秋刀魚の栄養素

秋刀魚は青背の魚なので、血液をサラサラにしてくれる不飽和脂肪酸である「DHA」や「EPA」が豊富に含まれています。DHAは中性脂肪を減らし、善玉のコレステロールを増やし、血管をしなやかにする働きを担っています。この働きにより、血圧の上昇を防いだり、動脈硬化の予防にも繋がるのです。

### ・アンチエイジングにも効果的！？

秋刀魚には必須アミノ酸や鉄分、ビタミンも豊富に含まれています。鉄分にはコラーゲンの合成を促す働きがあり、また血流促進効果のある必須脂肪酸も豊富です。

### ・おいしい秋刀魚の見分け方&オススメの食べ方は？

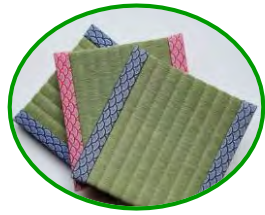
おいしい秋刀魚は

- ①目が透き通っている（濁っていない）
- ②頭～背中にかけて盛り上がっている
- ③口の先が黄色くなっている

この3つに当てはまる秋刀魚が、新鮮で脂ののっている秋刀魚です。秋刀魚を選ぶときは注目してみてくださいね。

秋刀魚といえば塩焼きですが、大根おろしと一緒に食べるのがおすすめです。大根おろしと一緒に食べることで、ビタミンや鉄分などの吸収率が上がり、より一層秋刀魚の健康・美容効果を得ることが出来ます。

旬の食材は栄養がたっぷりです。秋刀魚の内臓（わた）にも多くの栄養が含まれていますので、苦手な方も少しずつ食べてみてはいかがでしょうか？



## made in 東和を体験しよう！ 「畳にふれよう！」

～畳の作り方の見学とワークショップ～



### 東和にある小川畳店さんにご協力いただきました！

東和地域学習センターから徒歩5分ほどの場所に、創業約50年(2代目)の小川畳店(足立区ブランド認定企業)さんがいます。東和に住む方々の交流の場でもあり、学校帰りの子どもたちが挨拶に寄ったり、おしゃべりをしたり、昔ながらのご近所さん付き合いをされています。子どもたちの成長とともに歩んでいる、すばらしいお店です。

### ものづくり体験！ 東和ブランドを知る機会に！

畳に親しむ機会が減っていることから、日本の伝統文化・技術である「畳」をテーマに、夏休み企画講座「畳にふれよう！」を2022年8月7日(日)に開催しました。参加者の多くが、「畳に興味があった」「畳店が近所で気になっていた」「夏休みの自由研究にしたい」など、自主的なきっかけが多かったです。当日は、小学1年生～5年生(保護者含む)の26人が、畳店見学とミニたたみづくり体験を楽しみました。自分の好きなデザインでミニたたみをつくることで、畳づくりのイメージがわかりやすかったと思います。子供たちが楽しみにしている講座への期待に応えることができ、企画担当としましても、たいへん嬉しく感じております。そして、Made in 東和を体験しよう！シリーズ、新たなコラボレーション、次の機会もお楽しみに！

### ワークショップで作った畳雑貨を持って記念写真



#### 参加者の声(感想)

- ・とても満足！ ・楽しかった！ ・もっと作りたい！
- ・工場見学を体験できたり、畳を作れて勉強になった
- ・見学(知識)と体験(モノづくり)の関連性がある組み合わせで、子供も大人も楽しめる内容だった。
- ・近隣とのコラボレーションがいい。

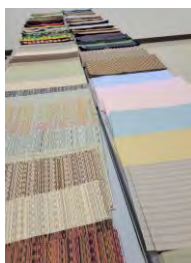
#### いぐさ ➤ 藁草の廃材で造られた「藁草ロール」



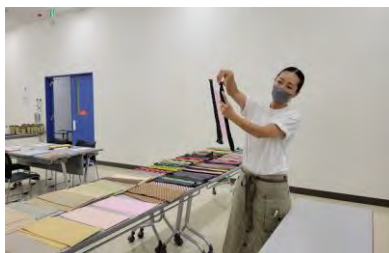
参加の皆さんへのサプライズプレゼント！  
リラクゼーション効果のある藁草の香り、  
鉛筆立てなど色々な使い方もご紹介いただきました。

### ワークショップ (ミニたたみ)

色とりどりの畳の「ヘリ」



畳の原料(藁草)



畳雑貨のつくり方

### 小川畳店さん見学



畳ができるまで流れ(藁草の裁断・ヘリの縫製)

### 講座をおえて～小川さんのコメント～

・畳の見学では、畳の作り方をはじめてみる好奇心もあり、たくさんの質問があり、体験の機会をつくってよかったです。

・ワークショップでは、2グループに分かれての進め方だったので子供たちの聴く姿勢や集中力がとてもよく教えやすかったです。

小川畳店さんのホームページはこちら→



## 自分と地域との関わり方・繋がりを考える

足立区を再発見してみよう！  
9/26～申込スタート

足立区の人口は、増加傾向が続いています。新しく住み始めた住民の皆さんの中には、住んでいるにも関わらず、なかなか地域とのつながりを見つけられなかったり、長く住んでいる住民の皆さんの中にも、地域の取り組みや活動に馴染みがなかったりする方もいます。

とうわカレッジは、足立区全体を地域と捉え、地域に根差した取り組みや活動に触れながら、自分と地域との関わり方について考えます。背景が異なる参加者同士のグループワークを通して、多角的な視点を養うことができます。ぜひこの機会にとうわカレッジに参加してみませんか。



↑ 講座イメージ →



### プログラム内容(全6回)

日程	ねらい
① 10/22	自分と地域の繋がりについて考える
② 10/29	地域課題を探る／事例から学ぶ
③ 11月中	フィールドワーク 足立区内の活動や実情に触れる
④ 12/3	フィールドワークの発表(グループ)／振り返り
⑤⑥ 12/17	まとめ

※都合により、内容・日時が変更する場合があります。

### 講師

笹井宏益氏  
(玉川大学 学術研究所教授)

### 時間

13:30～15:30、土曜日開催  
※12/17のみ13:30～16:30  
※③11月はフィールドワーク先により  
異なります。

### 会場

東和地域学習センター



## 東和地域体育館の天井材一部落下による利用休止期間延長のお知らせ



6月3日の降雨により、東和地域体育館で天井材の一部が剥がれ落ちたため、体育館の利用を休止しております。

当初は、7月末までに再開できる見込みでしたが、調査の結果、天井等の広範囲な補修工事が必要と判明したため、10月末まで休止期間を延長させていただきます。

ご利用者の皆さまには大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

※工事の進捗状況等により、休止期間が前後する場合がございます。変更があった場合はあらためて区のホームページおよび当センターのホームページでお知らせいたします。

※令和5年1月から2月末まではエアコン設置工事のため利用休止となります。機材調達の都合等により、補修工事とあわせて実施することができません。利用休止が続くこととなり、大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

＜利用休止期間＞令和4年6月3日(金曜日)から令和4年10月31日(月曜日)まで

### ＜今後のスケジュール＞

7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
体育館補修工事				開館		エアコン設置工事		開館

＜足立区ホームページより＞

# 東和図書館おしらせ

足立区立東和図書館 ☎03-3628-6203

\* 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。

【対象について】 ◆16歳以上/緑 ◆親子向け/ピンク ◆子ども向け/青

## おはなしかい

9/15(木)

11:00~11:20

あかちゃん  
おはなしかい

【対象】0~2歳とその保護者  
【定員】先着 各15組  
(事前申込制)

9/18(日)

11:00~11:30

おはなしと  
ボールストレッチ

【対象】3~7歳とその保護者  
【定員】先着 4組  
(事前申込制)

9/25(日)

11:00~11:30

おはなしかい

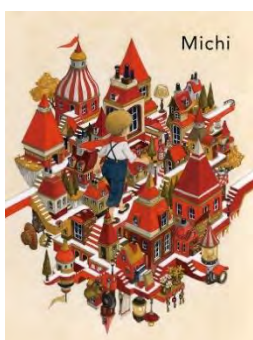
【対象】小学生まで  
【定員】なし  
(当日直接会場へ)



東和図書館のキャラクター、はっしーです。本を読むのが好きで、読み始めると、何時間でもじっとしています。大きなくちしが、チャームポイントです。

## 『最近のはっしー』おだんご何個たべられるかなあ

### 今月の 気になる本



『Michi』  
junaida/著  
福音館書店

### 何度もひらきたくなる絵本

雪の世界、水の中の世界、たくさんの音楽があふれていそうな世界、不思議な生き物がすぐとなりを歩いている世界。

この本を、左へめくっていくと男の子が、反対からめくっていくと女の子がそれぞれ進んでいき、表も裏も前も後ろもない、不思議で幻想的な世界に引き込まれます。

画家である著者のこの絵本には、文字がありません。

絵本としても画集としても楽しめます。

この先はどこに繋がっているのか、各家にはなにがあるのか、文字がない分いつもは使わない部分の想像力までフルに使って時間を忘れてしまいます。

じっくりすみずみまで見るもよし。どこまでも行けそうな白い道をたどって迷路のように進むもよし。子どもから大人までひとりひとり違う感じ方ができる絵本です。

休館日

9/20日(火)

9/30日(金)



## 近日開催！図書館企画

10/2(日)

ヴァイオリンとピアノによる  
親子の為のコンサート。

静かにしなければいけないことは  
なく、みんなで一緒に楽しめます。  
クラシックから子どもにおなじみの  
あの曲まで、30分程度のコンサートです。



あかちゃんだって音楽大好き！

### 乳幼児ふれあいコンサート

時間:11時～11時30分

場所:東和地域学習センター レクリエーションホール

対象:0歳～未就学児とその家族

定員:10組【完全予約制】

申込:9月2日から東和図書館カウンター  
または電話にて受付

10/15(土)



絵本作家・彩樹かれんさんに作家ならではの  
おはなしや著書『うさぎのダンス』の読み聞かせ  
の後、作中にでてくるポンちゃんのおつきみカード  
を製作します。子どもから大人まで絵本作家と  
いう職業に興味のある方も楽しめる内容です。

### 彩樹かれんに聞く、 絵本作家のおしごと

時間:11時～12時

場所:東和地域学習センター 3階 和室

対象:小学生～大人

定員:15名【完全予約制】

申込:9月2日から東和図書館カウンター  
または電話にて受付

## 企画報告 子ども向け企画『一日図書館員』

8月6日土曜日、小学生一日図書館員企画を行いました。タイミングよくカウンターにて対応させていただいた方、ご協力ありがとうございました。

はじめは緊張した様子の子もだんだんスムーズにでき、本を元の本棚に戻す作業は戻すものがなくなる

くらい早くできました。こちらの期待以上にスムーズに図書館業務をこなしていくみなさんにとっても驚きました。

排架の工夫にも気づいてもらえて良かったです。短い時間でしたが、楽しんで体験をしてもらったようです。

体験内容は、午前、午後ともに、

- ・カウンターにてパソコンを使った貸出・返却の処理
- ・本を元の本棚に戻す 排架
- ・予約の入っている本を集める
- ・おすすめしたい本の紹介カードの作成をそれぞれ行いました。



「もどすのがパズルみたいで楽しかった。」「へんきやくをするのが、たのしかった。」「学校の委員との違いを知れてよかった。」「本が重くて大変だったけど、本棚に戻す決まりを知れた。」との感想がありました。



作成してもらった本の紹介カードは東和図書館内でファイルに綴じて展示しています。(任意)

※ご本人・ご家族に掲載許可確認済

# 東和住区センター 9月の予定

※お問い合わせ先 代表 03(3628) 6206

## 悠々館

開館時間: 9:00~11:30 13:00~15:30  
休館日: 毎週日曜日, 9/19(月), 9/23(金)

9/2, 9, 16, 30(金)  
9:10-10:00

転倒予防体操



9/12(月)  
10:00-12:00

東和ハンドベル健康クラブ



9月の「住区de団らん」と「東和deラジオ&ダーツ」は中止になりました。  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面のイベントは中止させていただきます。

## 児童館

開館時間: 10:00~18:00 (平日) 9:00~18:00(土曜、長期休み)  
休館日: 毎週日曜日, 9/19(祝・月), 9/23(祝;金)

対象: 0歳から就学前までのお子さんとその保護者

児童館子育てサロン(定員制)

9/15(木)  
10:30-11:30

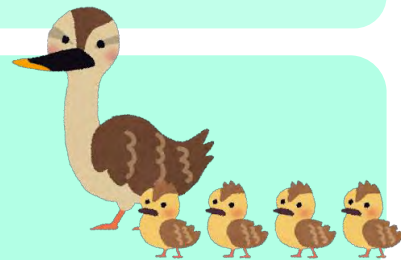
ママといっしょに

(定員制・予約制) 対象: 未就学児

9/22(木)  
10:30-11:30

すくすくクラブ

(定員制・予約制) 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

GALAX CITY

# NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

まるちたいけんドーム

星空散策 × ギャラクシティ ストリートピアノ

## 星とピアノ ~Night Sky Lounge~

平日の夜に著名なピアノ奏者を招き、プラネタリウム映像を投影しながらの演奏会を開催。通常のプラネタリウムとは異なる大人の空間をお楽しみください。

毎月開催

2022年 **10月21日(金)** 開演：午後7時30分  
(開場：午後7時15分)

【料金】大人500円 高校生(16歳以上)100円 【定員】170人 車いす2席(先着順) 【対象】高校生以上  
※お得な1日券、年間パスポートもあります。 ※当日9:00より1階総合受付でチケットを販売 ※機敷席の使用は不可



★出演★  
ピアノ系YouTuber  
朝香 智子

こども未来創造館

講師  
Belborn Climbing gym

2022年(すべて水曜日)

10月19日・26日

11月2日・9日・16日・30日

9月17日(土)  
受付開始

時間 午後6時30分～8時

場所 がんばるウォール

対象 中学生以上

定員 6名

料金 1回1,000円  
(全6回計6,000円)  
※初回一括払い

今話題のクライミングを専門インストラクターの指導のもと楽しく学んでみよう!

# Challenge! クライミング

大人コース(全6回)

子ども向けコースもあります。詳細はHPでご確認ください。

西新井文化ホール

## 懐かしの昭和歌謡コンサート

チケット  
販売中

木山 裕策  
代表曲  
「home」  
(NHK紅白  
歌合戦出場曲)



玉田 元康  
「ボニージャックス」

2022年  
**10月4日(火)** 開演 午後2時 (開場 午後1時)

With 歌声カルテット



全席  
自由  
(税込)

【前売】一般 2,500円 友の会会員 2,200円  
【当日】一律 3,000円 足立区民 2,200円

※足立区民割引は足立区在住・在勤・在学の方  
※足立区民・友の会割引は前売のみ ※未就学児入場不可

主催：株式会社マイソングエンタテインメント 共催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂  
後援：公益財団法人認知症予防財団

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いたします。  
※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。  
※イベント・公演について、定員終了・チケット売完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紙がご覧になれます◆

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』9月号  
(Vol.451)

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:9/20(火)
- ◆ 休館日 / 図書館:9/20(火), 9/30(金)

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

