

NO.452
2022/10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 中村様

10-11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10月の予定

10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

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 ※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

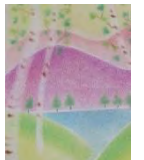
10/20(木)

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

11/5日、12/3・17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

とうわカレッジ(5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5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

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



【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

10/1.15.22

いずれも土曜日
10時～11時

※全3回シリーズ

対 象
16歳以上の方

歌うボイスエクササイズ

楽しく歌いながら体への負荷が少ないボイストレーニングエクササイズです。



【会 場】レクリエーションホール
【参加費】1,800円
【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

10/3.24.31

いずれも月曜日
10時30分～12時
※10/10、17を除く

対 象
16歳以上の方

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



10/5.12.19.26

いずれも水曜日
13時30分～15時
※全4回シリーズ

対 象
概ね60歳以上

元氣いきいき体操

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。



【会 場】レクリエーションホール
【参加費】2,400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)

10/7.14.21

いずれも金曜日
19時～20時
※10/28を除く

対 象
16歳以上の方

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。

【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



10/11.25

いずれも火曜日
13時30分～14時30分
※単発開催

対 象
16歳以上の方

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。



【会 場】和室(教養室)
【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)

10/27(木)

10時～11時30分
※毎月第4木曜日

対 象
65歳以上の方

はつらつ教室B

運動・口腔・栄養機能向上を目的にした介護予防教室です。今回の運動は筋力トレーニング中心の内容となります。

【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】東和センター スタッフ



11/8.22

いずれも火曜日
10時30分～11時30分
※単発開催

対 象
16歳以上の方

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。



【会 場】和室(教養室)
【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)

11/24(木)

10時～11時30分
※毎月第4木曜日

対 象
65歳以上の方

はつらつ教室A

運動・口腔・栄養機能向上を目的にした介護予防教室です。今回の運動は筋力トレーニング中心の内容となります。

【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】東和センター スタッフ



11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。

9/26～申込受付スタート



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

11/2(水)

10時～11時30分

11/17(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】レクリエーションホール
【参加費】各回500円
【定員】30人(先着順)
【講師】今井 美代子氏
【持ち物】室内履き



11/5(土)

14時～16時

対象
小中学生
(保護者同伴参加可)

チョークアートでクリスマスを描こう

オイルパステルチョークで黒板にクリスマス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)
【持ち物】汚れても問題のない服装、持ち帰り用の袋



11/9(水)

13時～16時

※受付は、
15時30分まで

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



申込みは不要です。直接会場にお越しください。

11/16(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



11/8(火)

14時～15時30分

対象
不登校・ホームス
クレーの保護者
(お子様同伴参加可)

はばたきサロン

「うちの子、学校行かないけど大丈夫？」
そんな悩みにフリースクール代表で元学校教諭、
不登校の子の親でもある講師が3つの視点から
相談に応じます。

【会場】第2学習室
【参加費】500円
【定員】15人(先着順)
【講師】大川内 仁実氏
(元小学校・特別支援学校教諭、心理カウンセラー)



11/20(日)

13時30分～15時30分

対象
どなたでも

大切なあなたの心に幸せを届けるコンサート 「いつも君のそばにいるよ」

スターリマンの物語の第3弾！朗読・音楽
コンサートです。

【会場】レクリエーションホール
【参加費】1,800円(大人)
900円(小学生以下)
【定員】40人(先着順)
【講師】はせがわ いさお氏(画家)
はせがわ 芳見氏(一般社団法人スター
リマンからの贈りもの・代表理事)ほか
※内容については、特集P.6ページをご覧ください



11/26(土)

14時～15時30分

対象
16歳以上の方

お花で季節を楽しむ ークリスマスを彩るフラワーアレンジメントー

素敵なフラワーアレンジメントでクリスマスの
気分を盛り上げませんか？

【会場】第1学習室
【参加費】1,800円(材料費込)
【定員】10名(先着順)
【講師】竹花 昌子氏(花倶楽部 Bamboo主宰)
【持ち物】ハサミ(花ハサミでなくて可)



11/27(日)

10時～11時30分

対象
16歳以上の方

Happy・Christmasを作ろう

ドライフラワーで、クリスマス飾りを作って、
クリスマスをハッピーに過ごしませんか。

【会場】第3学習室
【参加費】1,200円
【定員】15人(先着順)
【講師】当センタースタッフ
【持ち物】筆記用具、持ち帰り用袋



「MEGALOS」 カラダに効く 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↓



「ダイエットをしてもなかなか痩せられない」 その原因、足首の硬さかも！

身体が硬いと運動機能に影響を及ぼすだけではなく、身体の代謝を落とし、
ダイエットをしても痩せにくい身体になってしまいます。

・ どうして足首が重要な の？

足は、心臓から送り出された血液を心臓へ再び戻すポンプのような働きをしていることから、よく「第二の心臓」と例えられます。一口に「足」と言うと、ふくらはぎの方が注目されがちですが、実は足首は歩行や運動時の衝撃を吸収しながら体重を支える重要な役割を担っています。

・ 実は女性の足首の方が硬くなりやすい

女性の足首は特に硬くなりやすいと言われています。それは日常的に“ヒール”を履いているから。ヒールはつま先立ちした状態で足首を固定するので、筋肉が凝り固まってしまうやすいのです。

・ あなたの身体は痩せにくい？ 足首の硬さ チェック！

足裏が床から浮かない状態で、しゃがんでいきます。そのとき耐えられずお尻が床についてしまったり、かかとが床から浮いてしまえば足首が硬くなっている証拠。例えば「和式トイレにしゃがめないから、利用できない」なんて人は、かなり足首が硬くなって代謝がダウンしている状態です。

・ オフィスでも気軽に足首ストレッチで、 代謝アップ！

足首が硬くなっている人は、柔軟やストレッチをして柔らかくする必要があります。やり方は簡単！

ステップ1：椅子に座った状態で、足を太ももの上に上げて足首を時計回りに、次は反時計回りに回します。（両足×各20回）

ステップ2：次に足を下ろして足首を内側に直角に曲げます。（この状態を30秒キープ×両足）

足首が硬いままでは代謝が落ちている状態でダイエットをしていることになるため、なかなか効果が出にくく、損をしているかもしれません。足首を柔らかくし、痩せやすい身体を作っていきましょう。



講座の ご案内

東和でのスターリマンの物語【第3話】 11月20日(日)13時30分～15時30分
大切なあなたの心に幸せを届ける
朗読・音楽コンサート♪『いつも君のそばにいるよ』

“希望・元気・勇気・夢・愛・友情・未来・信頼・幸せ”

スターリマンが贈る夢を叶える9つの風船の物語
「いつもそばにいるよ」の本の世界をピアノとバイオリン
の美しいメロディーにのせて語るやさしさ溢れる、朗読・
音楽コンサート♪を今秋に開催いたします。

スターリマンの朗読・音楽にふれ、

- ・ あなたの心と向かい合い、幸せとを感じる時間を
過ごしてみませんか！
- ・ あなたの大切な人と一緒に、心ゆたかに、心やさ
しく、癒しのひとときを過ごしてみませんか！

【作家】★ 原作・朗読 : はせがわ 芳見氏
★ 絵 : はせがわ いさお氏
【出演者】♪ ピアノ : 小島 さやか 氏
(テノール歌手・秋川雅史氏 専任ピアニスト)
♪ ヴァイオリン : はなしま なおみ氏



◆ストーリー

「生まれてすぐに母親とはぐれた黒猫
のミイは、ある日、スターリマンに救わ
れ、希望の風船を手にスターリマンと一
緒に幸せになる夢を探しに旅に出ます。
旅先で出会う人々の幸せを願いなが
ら、9つの風船を届けていくスターリマ
ンの姿に、ミイは、生きるうえで本当に大
切なことに気づいていきます。」
さあ！あなたもスターリマンと一緒に幸
せ探しの旅に出かけてみませんか？

作品の中に登場する、
星の頭をした主人公。
彼の名前は、「スター
リマン」といいます。



講座 報告

夏休みこども講座

「シナリオを書こう！～面白い物語の作り方～」

“自由に創造したものを発表してみる”という体験



8/3(水) ① 11:00～12:00：小学1～3年生の部
② 13:00～14:30：小学4～6年生の部

内容▶ シナリオの書き方を教わりながら、実際にキャラクター
を考え、そのキャラクターを頭の中で自由に動かして物語
を書いてみる。



↑講師(ヒロくん)

シナリオライター養成
を50年以上に渡って行い、
プロの脚本家を輩出して
いる「シナリオ・セン
ター」にお願いしました。

みなさん思い思い考えたことを発
表することに躊躇せず、ポンポンと
発言し、それについて別の参加者が
感想を面と向かって伝える。改めて
その様子はとても新鮮に感じました。
活発なコミュニケーションのベース
には、参加者の「物語が好き」とい
う気持ちがありました。

参加者の声



- ・ 感想をほかの子からもらったり、ヒロくん(講師)によかったところをおしえてくれてよかった。
- ・ シナリオをどうやって書くか、どうやったらおもしろいかを知れて楽しかった。
- ・ 思ったことをはつげんできた

みなさん時間が1コマではらず、続きを書きたくなったのではないのでしょうか？
企画をした担当者も、この続編講座を実施したいと思いました。(企画職員M)





ストレッチポール And やさしいボディエクササイズ

今年度よりスタートしました！

初心者の方、大歓迎！ 9/26～申込スタート

ストレッチポールとは？

エクササイズ器具のひとつで、直径 15センチメートル、長さ 1メートル 程度のポリエチレン製の円筒形の棒(右上画像参照)で床の上に置いたポールに背骨を当てて仰向けに寝た状態で、肩や背中・腰などのストレッチを行うものです。



↑和室の部屋でリラックスしながら行っています。

ポールの上に寝転がるのは、気持ちよさそうだね。



東和地域学習センター
五大夫(ごだゆう)

プログラム内容

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。

どなたでもお気軽に参加頂けるプログラムとなっております。

※都合により、内容・日時が変更する場合があります。

講師

岩田 郁子IR
(足立区公認スポーツ指導員)

日時

10/11・25(火) 13:30～14:30
11/8・22(火) 10:30～11:30
※第2・第4火曜日

定員

15名(先着順)

参加費

各回500円

対象

16歳以上の方

会場

東和地域学習センター3階
教養室(和室)※図書館側の建物です



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

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。

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。大きなくちばしが、チャームポイントです。



【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

10/6.20(木) あかちゃん
おはなしかい

11:00~11:20

【対象】0~2歳とその保護者

【定員】先着 各15組
(事前申込制)

10/16(日) おはなしと
ボールストレッチ

11:00~11:30

【対象】3~7歳とその保護者

【定員】先着 4組
(事前申込制)

10/23(日) おはなしかい

11:00~11:30

【対象】小学生まで

【定員】なし
(当日直接会場へ)

『最近のはっしー』 おかしけれなきや、いたずらするぞー

今月の
気になる本

ハロウィンを知る絵本



『パンプキン』
ケン・ロビンズ/写真&文
BL出版

ハロウィンにかかせないもののひとつ、パンプキン。
ハロウィンといえばオレンジ色のパンプキンなのに、日本ではあまりなじみがありません。日本でのかぼちゃといえば、一年中健康に過ごせるようにと、冬至に食べる習わしがあります。今年の冬至は12月22日です。

パンプキンの物語は春、種まきからはじまります。
ぐんぐん大きくなったパンプキンは、かたちも大きさも様々。大きさコンテストもあり、とても大きなものはフォークリフトで運ぶほど。たくさんの中からじっくり選んだパンプキンで今年の「おぼけランタン」づくりをします。

写真でパンプキンの最期までを魅せているこの絵本。読めばハロウィンのパンプキンをもっと身近に感じられそうです。

参考:『まるごとかぼちゃ 絵図解やさい応援団』 八田尚子/構成・文 絵本塾出版

休館日

10/17(月)

10/31(月)

近日開催！図書館企画

10/22(土)

9:30~12:00



小学生から遊べる簡単なボードゲーム、トランプ、カードゲームをたくさん準備しています。申込みをしていれば、入退室は自由です。一人での参加也大歓迎。

図書館でボードゲーム体験会

場所: 東和地域学習センター 3階 和室

対象: 小学生から

定員: 10名 【完全予約制】

申込: 10月2日から東和図書館カウンター
または電話にて受付

10/30(日)

18:00~18:30



ハロウィンおはなし会

場所: 東和図書館 3階キッズコーナー

対象: 小学生まで とその保護者

定員: 10組 【完全予約制】

申込: 10月2日から東和図書館カウンター
または電話にて受付

東和図書館
の 10/27-11/09
読書週間

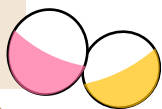
ひよっこりさんしおり

はっしーとゆかいな仲間たちが、本からひよっこりでいるしおりをプレゼント！

対象の本をカウンターで貸出して、ぜひコンプリートをしてください。(なくなり次第終了) 全4種類



うらないガチャ



図書館で1日の運勢を占おう！
誰でも1日1回引けるガチャガチャです。

はっしーぬりえ

3階キッズコーナーで配布します。

おたのしみ セット

好きなジャンルのチケットをカウンターに持っていくと、本2冊のセットが借りられます。
どんな本かは開いてみてからのお楽しみ！
(なくなり次第終了)



〇〇の本棚

わたしの本棚、猫好きの本棚、2児の母の本棚・・・
そんな〇〇の本棚をご紹介。
どなたでも参加できるので実際の本棚や
想像の本棚を自由に描いてください。
記入・提出していただいた用紙は館内にて展示します。



東和住区センター 10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 祝祭日

10/7, 14, 21, 28(金) 転倒予防体操 9:10～10:00

毎週金曜日に実施しています。セラバンドを使って筋肉へのアプローチ！ フレイル予防にも効果的！ いくつになっても健康維持を心掛け、頑張りましょう！ 『フレイル予防』対策として測定器具での健康管理も実施しています。お気軽にご参加ください。



児童館

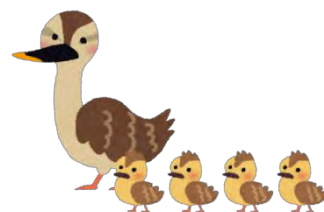
開館時間: 10:00～18:00(平日) 9:00～18:00(土曜、長期休み)
休館日: 毎週日曜日, 祝祭日

児童館子育てサロン (ひろば)

ひろばの大型遊具でのびのび遊べます。対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者。
日にち: 小学校の授業のある平日。時間: 10:00～13:00 ※ランチ利用は12:00～13:00

児童館子育てサロン (乳幼児専用ルーム)

クッションカーペットが敷いてある専用ルームでゆっくりと遊べます。
対象: 0歳から就学前の乳幼児と保護者。時間: 児童館の開館時間内



10/20(木) ママといっしょに (予約制)

10:30～11:30

外部講師による親子体操など。気分転換やお友達づくりの場として、お気軽にご参加ください。無料。

対象: 1歳ぐらいから就学前の幼児と保護者

10/27(木) すくすくクラブ (予約制)

10:30～11:30

0歳児子育て中のママの交流タイムです。保健師・助産師による育児相談や、身長・体重測定もできます。無料。

対象: 0歳児と保護者

- 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

G A L A X C I T Y

NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

西新井文化ホール

21世紀 ADACHI
芸術文化共同制作
プロジェクト

歓喜の演 Vol.21 《合唱》

シューベルト作曲
ミサ曲第2番ト長調

D167番



Franz Schubert

ハイドン作曲
テレジアミサ《字幕付き》

Joseph HAYDN

【指揮】近藤 直子 【ソプラノ】坂本 知亜紀
【アルト】中野 由弥 【テノール】高橋 淳 【バス】金沢 平
【合唱】歓喜の演 Vol.21 合唱団
【管弦楽】東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団

チケット
販売中



2022年 **11月23日** (水・祝) 開演：午後3時 (開場：午後2時20分) 全席指定 (税込) 一般：3,000円 高校生以下：1,500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

こども未来創造館

秋は
チャレンジコートで
おもいっきし遊ぼう！
毎日 開放中!!

土日祝は
なわとびやフラフープの
貸し出しもあります。

ひろい
芝生!!



左に進んで階段をのぼると



ギャラクシティの正面から

※雨天や高温時、都合により時間変更や中止となる場合がございます。
また季節により利用時間が変わりますので会場にてご確認ください。

まるちたいけんドーム

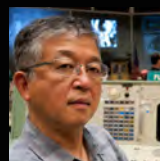
天文講演会

入場無料

「木星に衝突した天体たち」

木星には多くの天体が衝突してきました。1994年には巨大な彗星が衝突し、真っ黒な痕跡を残しました。同様の痕跡が過去のスケッチにも見つかっています。また、もっと小さな天体の衝突は木星表面の閃光として捉えられ、最近では年に数回観測されます。衝突現象の謎に迫ります。

※小学校高学年以上を対象とした内容になります。



講師：田部 一志
(月惑星研究会会長)

2022年 **10月22日** 土

午後5時30分～午後7時 (質疑応答を含む)

【対象】どなたでも (中学生以下は保護者同伴)

【定員】170名

車いす2席 ※机敷席の使用は不可

【申込】9月4日(日)より受付開始



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◆

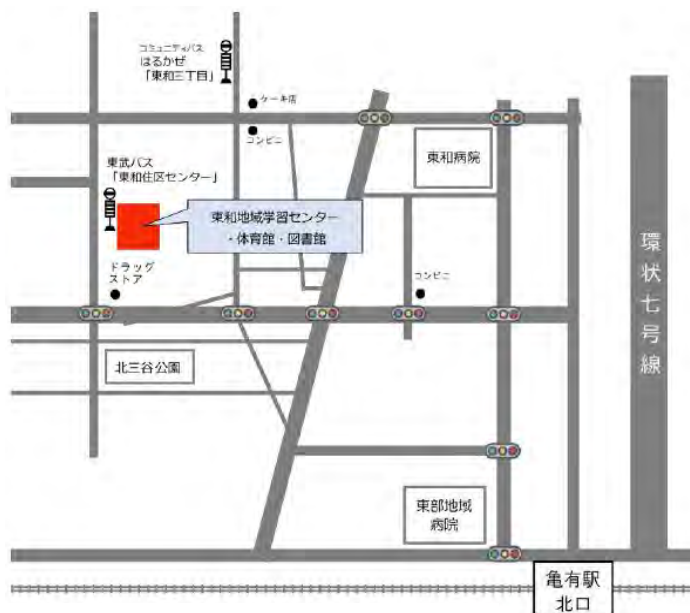
交通案内

【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』10月号 (Vol.452)

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:10/17(月)

◆ 休館日 / 図書館:10/17(月), 10/31(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

