

No.455

2023 / 1月号

待夢



写真提供：
東和登録団体
写真サークル 東光会
阿部 好美 様

マスコットキャラクター



講座・イベント情報 (P2~4)
カラダに効くトピックス (P5)
東和だより (P6~7)
東和図書館おしらせ (P8~9)
東和住区センター 1月の予定 (P10)

文化系 講座・イベント

1月

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。

【対象の色表記】表記のないものはどなたでも参加可

大人向け

親子向け

子ども向け

6(金)

10:15~11:45

19(木)

14:00~15:30

※曜日と時間に
ご注意ください

16歳以上の方

歌声ひろば ドレミファール

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】レクホール
【料金】各 500 円
【定員】各35人(先着順)
【講師】今井 美代子
【持ち物】室内履き



7(土)

14:00~15:30

チョークアートで バレンタインを描こう

オイルパステルチョークで黒板にバレンタインをテーマにした絵を描きます。

【会場】第3学習室
【料金】1人につき 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



小・中学生
(保護者同伴参加可)

9(月・祝)

13:00~14:30



2歳以上の
未就学児と保護者

つみき3,000個とビーズ 9,000個で川と船をつくろう

つみき3,000個とビーズ9,000個で自分のイメージを形にしてあそぼう！

【会場】レクホール
【料金】お子様一人につき 500 円
【定員】お子様 10人(先着順)
【講師】日置ひとみ
(つみきと造形 Neiro 主宰)
【持ち物】体操帽

満員御礼

10(火)

13:30~15:00
毎月1回 火曜

はばたきサロン

仕事をしながら不登校・ホームスクーリングの家族同士で交流しよう！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も応じます。

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



不登校・ホーム
スクーラーの保護者
(子ども同伴可)

18(水)

10:00~11:30
毎月第3水曜

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】レクホール
【料金】150 円
【定員】18人(先着順)
【講師】松下 孝夫



おおむね
50歳以上の方

21(土)

14:00~16:00
毎月第3土曜

東和将棋サロン

将棋を指す機会を幅広い年代に提供する将棋サロンが、リニューアルして毎月開催です。お気軽にお集まりください。

【会場】第2学習室
【料金】300 円 / 小学生以下は無料
【定員】14人(先着順)



29(日)

①11:00~12:00
②13:00~14:00
③14:30~15:30



小学生と保護者

親子で楽しむプラネタリウム

その日の足立区の夜空を見ることができます。日の入から日の出、そして星空が広がる天空の変化を観察します。

【会場】レクホール
【料金】各 800 円
(小学生追加 300 円、大人追加 500 円)
【定員】各 15 組(先着順)
【講師】木村 直人
(東京モバイルプラネタリウム代表)

29(日)

13:00~16:00

東京未来大学連携講座 子育てに活かす心理学 (全3回)

第一回のテーマはアンガーマネジメントです。詳細は7ページ→

【会場】第1学習室
【料金】500 円
【定員】15人(先着順)
【講師】日向野 智子(東京未来大学准教授)
※第2回は2/10(金)、第3回は2/25(土) 別料金



16歳以上の方

2月

12/26 ~
申込受付
スタート

【申込み方法】

①講座予約システム ②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。

1(水)

10:15~11:45

16(木)

14:00~15:30

歌声ひろば ドレミファール

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】レクホール
【料金】各 500 円
【定員】各35人(先着順)
【講師】今井 美代子
【持ち物】室内履き



16 歳以上の方

4(土)

14:00~15:30

チョークアートでひな祭りを描こう

オイルパステルチョークで黒板に、ひな祭りをテーマにした絵を描きます。

【会場】第3学習室
【料金】1人につき 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



小・中学生
(保護者同伴参加可)

5(日)

14:00~16:00

あそぶえんげきワークショップ

身体や言葉を使って遊びながら、みんなで演劇っぽいことをしてみる場です。ゲームをしたり、お芝居を作ったり、演劇を身近に感じてみませんか。経験不問。

【会場】レクホール 【料金】500 円
【定員】18人(先着順)
【講師】すずきこーた (WS ファシリテーター・俳優)
【持ち物】動きやすい服装・室内履き・飲み物



詳細は7ページ→

7(火)

13:30~15:00

毎月1回火曜

はばたきサロン

工作をしながら不登校・ホームスクーリングの家族同士で交流しよう！フリースクール代表でもある講師が相談にも応じます。

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



不登校・ホーム
スクーラーの保護者
(子ども同伴可)

8(水)

13:00~16:00

※受付は15:30まで
毎月第2水曜

※1月は11日(水)

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
【料金】原則無料
(部品代を頂く場合があります)
【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。



10(金)

9:30~12:30

25(土)

13:00~16:00

東京未来大学連携講座 子育てに活かす心理学(全3回)

1月から始まる連続講座の2回目と3回目です。詳細は7ページ→

【会場】(10日)第3学習室/(25日)第1学習室
【料金】各 500 円
【定員】各 15人(先着順)
【講師】(10日)井梅 由美子 准教授/
(25日)藤後 悦子 教授



16 歳以上の方

15(水)

10:00~11:30

毎月第3水曜

頭の健康 脳活サロン

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】レクホール
【料金】150 円
【定員】18人(先着順)
【講師】松下 孝夫



おおむね
50 歳以上の方

18(土)

14:00~16:00

毎月第3土曜

東和将棋サロン

将棋を指す機会を幅広い年代に提供する将棋サロンが、リニューアルして毎月開催です。お気軽にお集まりください。

【会場】第2学習室
【料金】300 円 / 小学生以下は無料
【定員】14人(先着順)



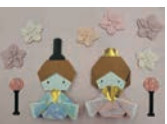
26(日)

13:30~15:00

折り紙でつくる「ひな飾り」

3月3日はひな祭りです。折り紙で、華やかなひな飾りをつくりまします。

【会場】第1学習室
【料金】800 円(材料費含む)
【定員】12人(先着順)
【講師】センター職員
【持ち物】筆記用具など



小学生以上の方

追加で講座・イベントを
行うこともあります！
最新情報は、
是非センターのホームページも
ご確認ください！



スポーツ系 講座・イベント

申込受付中！

【申込み方法】①講座予約システム ②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。



1/4.11.18.25
いずれも(水)
13:30~15:00

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。



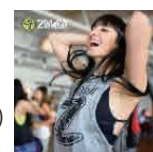
【会場】レクホール
【料金】2,400円 ※全4回シリーズ
【定員】20人(先着順)
【講師】大沼 嘉美 IR
(足立区公認スポーツ指導員)

おおむね
60歳以上の方

1/6.13.20.27
いずれも(金)
19:00~20:00

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】レクホール
【料金】各 500円
【定員】各20人(先着順)
【講師】吉村 麻美香 IR

16歳以上の方

1/7(土).
21(土).29(日)
10:30~11:30

はじめてヨガ (YOGA デビュー応援講座)

初心者でもできる伝統的な座位や体位のポーズを中心に、瞑想・呼吸法で心身を整えます。



【会場】和室(教養室)
【料金】各 300円
【定員】各 15人(先着順)
【講師】木村 絵美子 IR

16歳以上の方

1/7.14.21.28
いずれも(土)
11:00~12:00

歌うボイスエクササイズ

楽しく歌いながら行う、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。



【会場】レクホール
【料金】2,400円 ※全4回シリーズ
【定員】20人(先着順)
【講師】日本ボクササイズ協会
マスタートレーナー

16歳以上の方

1/10.24
いずれも(火)
13:30~14:30

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

16歳以上の方

1/23.30
2/6.13.27
いずれも(月)
10:30~12:00
※2/20 除く

ヘルシーエクササイズ (1-2月)

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】レクホール
【料金】3,000円 ※全5回シリーズ
【定員】25人(先着順)
【講師】青木 享子 IR

16歳以上の方

1/26(木)
10:00~11:30
毎月第4木曜

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の内容となります。



【会場】レクホール
【料金】無料
【定員】20人(先着順)
【講師】神谷 秀行(健康運動指導士)/
歯科衛生士

65歳以上の方

※介護保険の要介護・
要支援の認定を
受けていない方



「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。



「ひび割れ・あかぎれ」 乾燥と冷え対策を！

手足が乾燥して起きる「ひび割れ・あかぎれ」。特に運動不足や食生活による
体の冷えが原因とされていますが、まずは予防することが大切です。

冬に「ひび割れ・あかぎれ」が起きる理由

手足に起きる「ひび割れ・あかぎれ」は、主に
空気の乾燥と気温の低下により皮脂と汗の分泌量
が減る事が原因だと言われています。

皮脂・汗の量が減ってしまうと、皮膚を保湿し、
保護するバリア機能が低下してしまい、より乾燥
の影響を受けやすくなります。また、手足の末端が
よく冷える方は血行の巡りが悪くなってしまい、
末端まで栄養が行き渡らなくなり、細胞の再生が
遅くなってひび割れやあかぎれになってしまうの
です。

予防対策(1)正しい食生活

食事を摂る上で意識したいのが、ビタミンです。
ビタミンは肌の修復に欠かせない栄養素なので、
積極的に摂取するようにしましょう。**ビタミンA**
(ほうれん草・人参・カボチャなど緑黄色野菜)は
肌バリア機能を高めます。**ビタミンB2**(レバー・
豚肉など)はひび割れを予防します。**ビタミンE**
(ナッツ類・お茶など)は血行を改善します。

予防対策(2) 血行を改善するマッサージ

手足は血管が細いため、寒い時期は特に体の冷
えによって血流が悪くなりがちです。そんな時は
「第二の心臓」と言われるふくらはぎ部分のマッ
サージを行うことで改善が期待できます。

- (1) 足首を両手で覆います。
- (2) くるぶしからアキレス腱、膝の順番に力を入
れて、血液を心臓に戻すようなイメージで持
ち上げます。
- (3) これを両足 10～20 回ほど行います。

ふくらはぎは血液を送り出すポンプのような役
割もあるため、この部分をマッサージすることで
末端にまで血液が行き渡るようになり、ひび割れ
やあかぎれの改善に繋がります。

予防対策(3) 適度な運動

ひび割れやあかぎれと一見関係なさそうに見え
る運動も、血流促進と汗による皮脂の分泌とい
う点で関係が深いと言えます。特にウォーキングなど
有酸素運動を行う事で血管は拡張し、さらにドロ
ドロ血液を改善してくれるので手足の血流も良
くなり、皮膚への栄養補給も早めてくれます。また、
汗をかくことで肌を守る皮脂によるバリア機能が
復活し、ひび割れ・あかぎれを防いでくれます。

もっと詳しく知りたい方はこちら→



東和だより

ご挨拶

2022年ありがとうございました。
2023年もよろしくお願いいたします。



2023 年は兎年！うさぎのように跳ね上がる
良い1年になることを願いましょう！

今年も1年間、当センターのミニコミ紙「待夢」をご覧いただき、ありがとうございました。来年もみなさまに素敵な情報をお届けしてまいります。どうかみなさま、よいお年をお迎えください。



東和地域学習センター
所長 中山 徹

昨年は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

11月16日より当館の所長に着任いたしました。皆さまに安心してご利用いただける施設運営を目指していきます。

2023年も引き続きご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

お知らせ

年末年始のご案内と 体育館のエアコン設置工事による利用休止



東和地域学習センター・体育館・図書館の年末年始

時短 12/28(水)、1/4(水) → センター・体育館 18:00 閉館(窓口17:00まで)
図書館 17:00 閉館

休館 12/29(木)～1/3(火) ※1/16(月)も休館

施設予約 12/25(日)以降に施設予約の手続きをされる方 → 支払期限12/28(水) 18:00

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。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かじめ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。

<体育館利用休止期間> 1月4日(水)から2月28日(火)まで

東和体育館の スケジュール

12月	1月	2月	3月
開館	エアコン設置工事 のため閉館		開館

講座 告知

東京未来大学連携講座 「子育てに活かす心理学」が帰ってきます！



井梅由美子准教授による「傾聴」の講義の様子

講師とテーマ紹介



1/29(日)
日向野 智子 准教授
「アンガーマネジメント」



2/10(金)
井梅 由美子 准教授
「アサーションと傾聴」



2/25(土)
藤後 悦子 教授
「自己決定力を育む子育て」

今年度4月～5月に開催された「子育てに活かす心理学」が2023年1月～2月に再び開催されます。本講座は、足立区を拠点とする東京未来大学こども心理学部の講師陣によるものです。心理学はなぜ、子育てに重要なのでしょうか？

－子どもの幸せを決めるものは？－

2018年神戸大学と同志社大学による面白い研究結果が発表されました。「幸福度を決めるものは何か」という研究です。答えは何だと思いますか？学歴？収入？答えは「自己決定度」だったのです。

「自己決定」は心理学者のアルフレッド・アドラーが重視したものの1つです。アドラー心理学をテーマにした「嫌われる勇気」がベストセラーになったので、アドラーの名前は誰でも聞いたことがあると思います。本講座ではアドラー心理学について、ご自身も子育て経験のある藤後悦子教授がわかりやすく解説します。

－わかっているようでわかっていない「傾聴」－

心理学の基本の「き」ともいえる「傾聴」。「傾聴はさすがに知っているよ」と思う方も多いと思いますが、傾聴する際に大切な「共感と同調の違い」を説明できるでしょうか？きちんと傾聴するには心理学の基本となる姿勢を学ばなければ、「聴いているつもりで聴けていない」ものになってしまいます。

本講座では「傾聴とアサーション」「アンガーマネジメント」について、グループワークを用いて実践的に楽しく学ぶことができます。

－大人も子どもも生きやすくなるために－

子どもは時に「真理をつく」質問をしてくることがあります。そういう場面でどう答えるべきか、悩むことも多いでしょう。心理学は子どもが幸せに生きるためのヒントを示してくれるものであり、大人自身も心理学を知ること生きやすくなります。子育て中の方はもちろん、少しでも心理学に関心がある方も是非ご参加下さい。(申し込み方法、講座概要は2・3ページ参照)

講座 告知

はじめましてのえんげき 「あそぶえんげきワークショップ」



ワークショップの様子

申し込み方法、
講座概要は3ページ参照

「演劇」と聞いてどんなことを思い浮かべますか。

「セリフをたくさん覚えなさいといけない」「大きな声を出せないとダメ」「演出家が怖い」？…このワークショップでは、そんな心配はいりません！まずはみんなでゲームをしたり、身体で何かの形を作ったりして、「表現すること」を楽しんでください。遊んでいるうちに、短いお芝居ができるかも。さあ、演劇をもっと身近に感じてみませんか。演劇経験は問いません。ご参加はどなたでも！

講師紹介



すずきこーた

ワークショップ
ブファシリテーター・俳優。まちづくりや多文化共生、子どもから大人まで、数多くのワークショップを進行。楽しい演劇はもちろん、小中高の授業に活かす演劇も高い評価を受けている。目白大学非常勤講師。

東和図書館おしらせ

足立区立東和図書館 電話：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。大きくなくちばしが、チャームポイントです。



『最近のはっしー』どんな初夢？

1月のおはなしかい

東和図書館では、幼児から小学生向けのお話を毎月、定期的実施しています。図書館スタッフやボランティアの方が絵本の読み聞かせや、簡単な手遊びなどを行っています。

5(木).19(木)

11:00~11:20

あかちゃんおはなしかい

0~2歳とその保護者

【定員】先着 各 15 組 (事前申込制)

15(日)

11:00~11:30

おはなしとボールストレッチ

3~7歳とその保護者

【定員】先着 4 組 (事前申込制)

22(日)

11:00~11:30

おはなしかい

小学生まで

【定員】なし (当日直接会場へ)

今月の気になる本



あすなろ書房

フィクション

初詣に行く前に読んでみよう！

『神社のえほん』羽尻 利門 / 作

あらすじ

神社に初詣にやってきたゆうた。屋台の味に満足し、その帰り道にふと思った。

「そういえば、この神社、よくきてるんだよな・・・」

家族や親せきに、何か特別なことがあると、この神社に来ることが多いのはなぜなのか、じいちゃんにきいてみたら、同級生だという宮司に神社を案内してもらうことになった。

神社をさらに楽しめる

気になっていたけれど調べたことのない、実は人にやさしい神社のあれこれを紹介。

“えほん” だけれど、えほんにあらず。漢字が多いですが、すべてにふりがながあり、絵と言葉で説明されている内容は家族で楽しめます。

神職・巫女の仕事、神様のこと。手水の取り方、拝礼の作法など、参拝前の予習を、簡単にしたい方にもおすすめです。

東和図書館の年末年始・1月の休館日
12/29(木)~1/3(火) 1/16(月) 1/31(火)

近日開催！図書館行事



2/23(木・祝)

東和ボードゲーム倶楽部

小学生とその保護者

中学生以上

あっさり午前の部

10:00 ～ 12:00

ボードゲームが初めての方向けのイベントです。担当のスタッフが丁寧にルールを教えます。

みっちり午後の部

13:30 ～ 17:00

カタンやカルカソンヌなど、ちょっと難し目のボードゲームをプレイします。



前回のプレイ風景

【場 所】 東和地域学習センター 第3学習室

【申 込】 1/20(金)より電話またはカウンターで受付

【定 員】 それぞれ 10 人まで

おすすめボードゲーム

DOBBLE

遊び方

「ダブル」で使うのは、このいくつかのイラストが描かれたカードだけです。ひとつのカードには8つのイラストが描かれていますが、それぞれのカードを他のカードと比べると、不思議なことに必ず一つだけイラストが一致するように作られています。場に出された2枚のカードの、一致しているマークをみんなに聞こえるように言いましょう。

ここがオススメ

2月のボードゲームイベントでも、こちらのゲームをプレイできます。共通のイラストを見つけるだけの簡単なゲームなので、ボードゲームが初めての方でもすぐに遊ぶことができます。東和図書館のボードゲームイベントでは、このほかに、簡単なゲームを多数取り揃えていますので、初めての方でも安心して参加出来ます。皆様、ぜひご参加ください。

「ダブル」は、瞬間的なスピードが要求されるゲームです。このひとつで、5つのミニゲームを遊ぶ事ができます。箱の中身はいたってシンプルで、ひとつひとつのなかに、様々なイラストが描かれた丸いカードが 55 枚入っています。



ダブルの実際のプレイ風景

共通のイラスト
を見つけよう！



東和住区センター 1月の予定

休館日：毎週日曜・祝祭日

このページに関するお問合せ 03-3628-6206

詳細につきましては、東和住区センター事務局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。

住区センターは 12/29(木)～1/3(火)・1/9(月) 休館です。

悠々館

開館時間 9:00～11:30
13:00～15:30

60歳以上の方がご利用できます。各種マッサージ器具、囲碁将棋スペース、バンパーコーナー等がございます。

1/6.13.20.27
いずれも(金)
9:10～10:00

(毎週金曜)

転倒予防体操

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。

1/10.24
いずれも(火)
9:10～10:00

(毎月第2・4火曜)

東和 de ラジオ & ダーツ

「ラジオ体操」を習慣にしているだけで健康に良いことが実証されています。体操後は、ダーツで遊びませんか？若者の間で流行のダーツ！初心者でも大丈夫、持ち方からお教えます。コツをつかんで腕をあげてください。

1/16(月)
10:00～12:00

東和ハンドベル健康クラブ

奇数月に実施しています。楽しくハンドベルを奏でましょう。練習の成果は、演芸会・住区まつり等で披露いただいています。

1/23(月)
14:00～15:00

(毎月第4月曜)

住区 de 団らん

脳トレ・ゲーム・カラオケ等々で遊びましょう！毎回様々な企画で皆さんと楽しく「団らん」。60歳以上の方、どなたでもご参加ください。

受付窓口にて
1/13(金)までに
お申し込みください。

児童館

平日 10:00～18:00
土曜と学校の長期休み期間 9:00～18:00

たくさんの遊具と本、卓球等が揃っています。館庭があり、ドッジボールやバスケットボールで遊べます。

小学校の授業
のある平日
10:00～13:00

子育てサロン (ひろば)

0歳から
就学前の乳幼児
と保護者

ひろばの大型遊具でのびのび遊べます。
※ランチ利用は 12:00～13:00

児童館の
開館時間内

子育てサロン (乳幼児専用ルーム)

0歳から
就学前の乳幼児
と保護者

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。

1/19(木)
10:30～11:30

ママといっしょに (予約制)

1歳ぐらいから
就学前の幼児
と保護者

外部講師による親子体操など。気分転換やお友達づくりにと気軽にご参加ください。無料。

1/26(木)
10:30～11:30

すくすくクラブ (予約制)

0歳児と
保護者

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。



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

まるちたいけんドーム

まるちたいけんドーム
大人のための
プラネタリウム

生解説 & ピアノライブ

星とピアノ

~Night Sky Lounge~

2023年 **1月20日(金)**

開演：午後7時30分
(開場：午後7時20分)

★出演★
松永裕平

【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。※当日午前9時より1階総合受付でチケットを販売 ※残席の使用は不可

毎月
開催

「星とピアノ」は第三金曜日に開催されるYouTubeやストリート・ピアノなどで活躍する注目の音楽家をゲストに招き、プラネタリウムでの当日の星空解説を交えた演奏会。いつものプラネタリウムとは異なる大人の雰囲気をお楽しみください。

こども未来創造館



身近な材料を使って
新春にちなんだ工作を楽しもう!

2023年1月2日(月・祝)~9日(月・祝)

①午前10時~正午
②午後1時30分~午後4時
※受付はすべて15分前まで

【対象】どなたでも(未就学児は保護者同伴)
【料金】無料 【申込】当日直接会場へ

1月10日(火)以降も季節にちなんだ工作イベントを開催します!

西新井文化ホール

21世紀
ADACHI
音楽文化財団制作プロジェクト

歓喜の演 vol. 21公演

狂言

あだちから
Our Fair World is 1000%

2023年
1月21日(土)
午後2時開演
(午後1時30分開場)

遊びをせんとやPART 14
演目
「謡と舞」
「こども狂言」
「舟船」「蟹山伏」
「呼聲」「福ノ神」

古曲を遊ぶ!
古曲は自由だ!

前売・当日(全席自由・税込)
一般 **1,000円** 高校生以下無料
狂言指導・演出・出演: 山下 芳子
出演: 狂言まいまい倶楽部・こども狂言参加者

チケット
販売中

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

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



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

◆ 休館日 / 学習センター・体育館・図書館：12/29(木)～1/3(火)、1/16(月)
 ※図書館は 1/31(火)も休館

◆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◆

『待夢 / TIME』2023 年 1 月号 (No.455)

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〔電話：03-3628-6201〕

東和図書館〔電話：03-3628-6203〕

URL：https://adachi-towacenter.tokyo

ホームページ



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



「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

