

No.456

2023 / 2月号

待夢



写真提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 大倉 寛 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

2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

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



小・中学生
(保護者同伴参加可)

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

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

7(火)

13:30~15:00

毎月 1 回火曜

不登校・ホーム
スクーラーの保護者
(子ども同伴可)

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)



8(水)

13:00~16:00

※受付は 15:30 まで
毎月第 2 水曜



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



16 歳以上の方

東京未来大学連携講座 子育てに活かす心理学(全 3 回)

1 月から始まった連続講座の 2 回目と 3 回目です。

【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

15(水)

10:00~11:30

毎月第 3 水曜

おおむね
50 歳以上の方

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



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)

NEW!

21(火)

13:30~15:30

詳細は 7 ページ→

区内在住
65 歳以上の方

肉や魚をおいしく食べる! 「ぱく増し」スパイス&ハーブ講座

高齢期に必要なたんぱく質が取れるスパイス&ハーブ料理を学びます。(講師が調理したものを試食する講座です)

【会場】調理室
【料金】無料
【定員】20 人(先着順)

※この講座は 1/26 から申込受付開始です。



26(日)

13:30~15:00



小学生以上の方

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

3月

1/26 ~
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 ドレミファーレ

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



小・中学生
(保護者同伴参加可)

チョークアートでサクラを描こう

オイルパステルチョークで黒板に、サクラ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

8(水)

13:00~16:00

※受付は 15:30 まで
毎月第2水曜

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。



14(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)

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

19(日)

東和フェス2023 詳細は6ページ→



今年から始まる年一回の東和地域学習センターのお祭り。テーマは「日本文化」で、日本画・和楽器・将棋の各イベントがこの日センター内で実施されます。ノベルティがもらえるスタンプラリーも実施しますので、是非お気軽にお立ち寄りください。

26(日)

11:00~13:00



小学生と保護者

絵本に登場するサンドイッチをつくってみよう

たのしく作る体験ができます。食べ物への関心が高まり、食育にもつながります。

【会場】調理室
【料金】1,000 円(材料費含む)
【定員】8 組(先着順)
【講師】堀口 泰子(栄養士)
【持ち物】エプロン、タオル、スリッパ



26(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】すずきこ一た (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

30(木)

11:00~12:30



小学1~3年生

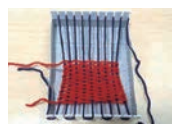
春休み工作 虹色スコープをつくろう

のぞくと虹色の光が見えるスコープを作ります。

【会場】レクホール
【料金】500 円(材料費含む)
【定員】20 人(先着順)
【講師】東工大 Science Techno
【持ち物】持ち帰り用の袋、室内履き

30(木)

14:00~15:30



小学4~6年生

春休み工作 はたおり機をつくろう

毛糸で布が織れるはたおり機を手作りします。

【会場】レクホール
【料金】500 円(材料費含む)
【定員】20 人(先着順)
【講師】東工大 Science Techno
【持ち物】持ち帰り用の袋、室内履き

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。



2/1.8.15.22
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

2/3.10.17.24
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

2/4(土).
18(土).26(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行い、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

2/4.11.18.25
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

2/11.25
いずれも(土)
19:00~20:15

ヒーリングアロマヨガ

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。



【会場】レクホール
【料金】各 300 円
【定員】各 20 人 (先着順)
【講師】原田 裕子 IR

16 歳以上の方

2/14.28
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

2/23(木・祝)
10:00~11:30
毎月第 4 木曜

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。今回は筋力トレーニングメインの内容となります。



【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)

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。



集中力アップ？ 運動と音楽♪の関わり



音楽を聞きながらエクササイズや運動をしている人をたまに見かけませんか？
実は音楽を聞きながら運動をすることで、体に嬉しいメリットがたくさんあるのです。

BPM（ビートパーミニッツ）と心拍数

音楽のテンポの速い遅いはなんとなくわかりますが、その感覚は人それぞれです。そこで役に立つのが BPM という単位で、音楽のリズムとテンポを表しています。英語で【Beats Per Minute】の略です。これは1分（60秒）のうちの拍の数を表していて、実は心拍数を表すのもこのBPMが使われています。

音楽の作用

ミュージックセラピー（音楽療法）という分野もある程、音楽が人間にもたらす効果は大きいのです。人が遅いテンポの音楽を聞くと、体内の成分の cortisol が減少し、副交感神経からアセチルコリン、エンドルフィンというホルモンが分泌され、癒し効果が得られます。対して、速いテンポの音楽を聞いたときはドーパミンやノルアドレナリンというホルモンが分泌され、私たちの心に快楽をもたらします。このような音楽の基本的な作用を理解して場面に応じて選曲をすれば、音楽は生活の上で非常に役に立つ味方になるといえます。

聞きながらする運動に向いている種目

運動をしながら音楽を聞いて、なるべく身体への負荷や苦痛を感じないように出来たら非常に魅力的ですね。時間をかけて一定のペースを守って行うような運動と音楽は非常に相性が良いと言えます。

- ・ランニング
- ・ウォーキング
- ・縄跳び
- ・ジムでのマシンの運動（ランニングマシンなど）

しかし、瞬発力、集中力を必要とする種目（短距離走・高跳びなどの陸上競技など）は一瞬で完結してしまうので音楽の効果は薄いと言えます。

注意点を理解して、 音楽で運動モチベーション維持！

腹筋運動などの筋トレに関しては、ただ身体を動かすだけでは影響が薄く、「今どこの筋肉を動かして鍛えているのか」という意識が非常に大事です。

ながら運動になってしまうとその意識が薄れてしまいます。音楽がかえってマイナスになってしまわないように注意しましょう。

もっと詳しく知りたい方はこちら→



東和だより

イベント

東和フェスで日本文化を楽しもう！



蒲原中学校の生徒さんが制作したウェルカムボードが皆様をお迎えします！

3月19日(日)東和フェス2023を開催します。今年のテーマは「日本文化」。ご家族で、友だち同士で、気軽に日本文化を楽しむ1日にしてみませんか？

センター内をめぐるスタンプラリーも開催

日本の伝統的な文化については、「値段が高そう」「どう鑑賞していいのかわからない」など、敷居が高いイメージをお持ちの方も多いと思います。近年、和楽器アンサンブルなどの活躍により、日本文化は現代を生きる私たちにも受け入れやすい形に進化しています。

当日は学習院大学絲竹会学生による純邦楽コンサートを開催します。どなたでもご参加いただけますので、気軽にお立ち寄り下さい。また、「日本画」「純邦楽」の体験型のイベントも開催します。小学生～高校生の方は体験に参加することができ、合わせて東和図書館で本を借りるとノベルティがもらえるスタンプラリーを実施します。皆様のご来場をお待ちしています。

藝大生が教える 日本画体験



【時間】13:00～17:00

【会場】第1学習室

【料金】2,500円

(材料費込み)

【対象】小学4年生～高校生

【定員】12人(先着順)

【講師】東京藝術大学 日本画研究室
佐藤 八弘 / 今野 沙知子

【持ち物】汚れても問題のない服装、
持ち帰り用の袋

和楽器にふれよう！ 純邦楽コンサート



【時間】①13:00～14:00

②15:00～16:00

【会場】レクホール 【料金】無料

【定員】各30人(先着順)

※各コンサート後にはお琴体験ができます。毎回小学1年生～高校生の3人限定ですので、合わせてお申し込みください。

東和将棋サロン 特別版



毎月開催されて好評の将棋サロンを、フェスに合わせて拡大開催します。大学の現役将棋部部員との対局をお楽しみいただけます。

【時間】10:00～12:00 / 14:00～16:00

【会場】和室

【料金】300円 / 小学生以下は無料

【定員】18人(先着順)

お知らせ

体育館のエアコン設置工事による利用休止



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で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。

<体育館利用休止期間>

1月4日(水)から
2月28日(火)まで

1月	2月	3月
エアコン設置工事のため閉館		開館

講座告知

65 歳からは「ぱく増し」な食事がおすすめ！

高齢期を元気に過ごすためには、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。たんぱく質を、普段の食事に増して、元気を維持して欲しい。そんな想いをこめて足立区は「ぱく増し」という標語を作りました。



ぱく増し料理講座を開催します

ぱく増し生活を実践いただくため、足立区とエスビー食品が連携し、東和地域学習センターにて「ぱく増しスパイス＆ハーブ講座」を開催します。たんぱく質を含む肉や魚などをスパイス＆ハーブでおいしく調理する方法を学べます。

リーフレット配布中

地域包括支援センター、保健センターにてリーフレット配布中です。また、足立区のホームページでもリーフレットや簡単レシピを掲載していますので、ぜひご活用ください。



肉や魚をおいしく食べる！ 「ぱく増し」 スパイス＆ハーブ講座

【日時】 2/21(火) 13:30~15:30

【会場】 調理室 【料金】 無料

【対象】 区内在住 65 歳以上の方

【定員】 20 人(先着順)

【申込】 1/26(木) より

※講師が調理したものを試食する講座です。食物アレルギーのある方はご参加できません。

講座報告

「ちょいスポ」・「ちょいカル」・「ちょい読み」 キャンペーン強化期間が終了しました！ (2022 年 8 月～ 12 月)

このキャンペーンは、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 の地域学習センター、江南コミュニティ図書館の計 15 施設で実施いたしました。多くの皆様に本キャンペーンにご参加いただきありがとうございました。



工作をしながら、工作に関連した絵本を図書館スタッフに読んでもらいました！



親子でアートセラピーを体験。保護者は子どもと分かれてアートに取り組むことで、日常からはなれて自分の時間を過ごすことができました。



図書館のキッズスペースでバランスボールに乗りながら、図書館スタッフに絵本を読んでもらいました！



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』 鬼は外、福は内

2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、定期的に実施しています。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。

2(木).16(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)

19(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)

26(日)

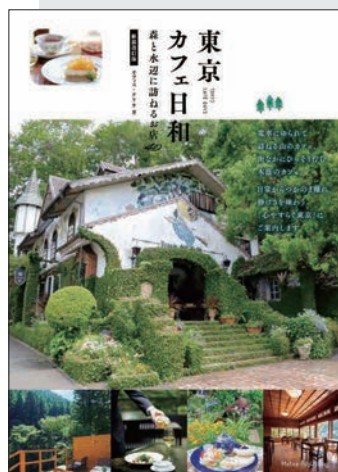
11:00~11:30

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 のんびりカフェめぐり！



メイツ出版

ノンフィクション

『東京カフェ日和 森と水辺に訪ねるお店 40 新装改訂版』
オフィス・クリオ

おすすめポイント

日常の喧騒から離れて静かにゆったりと過ごすのにぴったりのお店 40 店が紹介されています。

第一章は「山カフェ・森カフェ」。都心から近いのに大自然を満喫できるカフェが 20 店紹介されています。

第二章は「都会の森カフェ・水辺カフェ」。東京にもこんな場所があったんだと感ぜられるカフェが 20 店紹介されています。足立区の縁側カフェも紹介されています。

お店紹介コーナーに

東和図書館では、旅行関係の本の棚に、お店紹介の本のコーナーを新設しました。こちらの本以外にも、休日のお出かけに参考になるような本を多数取り揃えていますので、東和図書館にお立ち寄りの際は、ぜひご覧ください。

貸出中の本などは予約することも可能です。やり方がわからないときは図書館スタッフまでお気軽にお声掛けください。

東和図書館の2月の休館日

2/20(月)

2/28(火)

近日開催！図書館行事



2/19(日)
15:45-16:45

ひみつのテントでおはなし会

5歳～小学生とその保護者

【場所】 東和地域学習センター レクホール

【料金】 無料

【申込】 2月2日より電話またはカウンターで受付

【人数】 10組まで（大人1人子ども1人で一組）

【内容】 二人で協力して新聞紙でテントを作ります。
デコレーションをしたテントに入りながら
キャンプ気分でおはなしを聞く会です。



2/23(木・祝)

東和ボードゲーム倶楽部

10:00 ～ 12:00

小学生とその保護者

13:30 ～ 17:00

中学生以上

【場所】 第3学習室 【料金】 無料



おすすめボードゲーム「9マス将棋」

【紹介】 9マス将棋をご存じでしょうか？ 9マス将棋は、2016年青野照市九段が考案し製品化された将棋のミニゲームです。本将棋は9×9、全部で81マスありますが、9マス将棋は3×3のたった9マスです。簡単なのに奥が深い、将棋のエッセンスがたくさん詰まっていて将棋の学びにもなり、駒の動かし方が分かっていたら○×ゲームのように気軽に楽しめます。

【ここがおススメ】 本将棋のように本格的な将棋ではありませんが数手先を読む、上級では数十手読む事も可能で、すでに将棋を知っている人も十分に楽しめます。また気軽に遊ぶのも適していますし、これから将棋をはじめたいお子さんにもおススメです。2月23日に遊べます。

ルール >>

- ★駒は全部で16枚
- ★基本的なルールは本将棋と同じ
- ★駒を「成る」ことができるのは相手側の一段目のみです。（これは本将棋と違います）
- ★どちらが先に指すかはジャンケンなどで決めます。

遊び方 >>

- ★初期配置のパターンはマニュアルには40通り載っています。
- ★先手から交互に一手ずつ指します。
- ★先に相手の〈玉〉を詰ませた方の勝ち。
- ★（厳密には）勝ち負けが決まっていますが、勝ち負けにこだわらずに楽しくあそびましょう♪



前回のボードゲーム会の様子

東和住区センター 2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。

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。

2/3.10.17.24
(毎週金曜)
9:10～10:00

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。

2/14(火).
28(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。

2/24(金)
10:10～11:30

介護予防「いろいろ」 学べる講座

「知ると便利な医療・介護サービス」として、介護が必要になった時の皆さんの不安や疑問に、福祉経験のスペシャリストがお話しさせていただきます。

2/27(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
2/17(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。

2/16(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。

2/20(月)
10:30～11:30

すくすくクラブ (予約制)

0歳児と
保護者

MASUMI 先生による「親子ヨガ」です。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

西新井文化ホール

米国空軍太平洋音楽隊

パシフィック・ショーケース



**迫力の
ビッグ・バンド・ジャズが
再びやってくる!**

3月11日(土) 開演:午後2時 開場:午後1時
対象:小学生以上(未就学児の入場不可)
1月19日(木)よりチケット発売 / 一般:1,000円 高校生以下:無料
主催:ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 共催:特定非営利活動法人おたまじゃくしクラブ

まるちたいけんドーム

② 3月11日(土) 午後0時50分~午後1時35分

① 3月3日(金) 午後7時30分~午後8時15分



震災特別番組

「星よりも、遠くへ」

©仙台天文台

【対象】①小学生以上(小・中学生は保護者同伴)
②どなたでも(未就学児は保護者同伴)
【定員】各170名 車いす席2席
【料金】無料
【申込】当日午前9時より1階総合受付窓口にて
整理券配布(先着順)※残席使用は不可

東日本大震災の夜、大停電の被災地を満天の星が照らしていた。
震災の星空と被災者たちとの繋がりを描いた「星空とともに」の
第2章となる、プラネタリウム版ドキュメンタリー作品。

こども未来創造館

春の 大人対象 パステルアート教室

対象 中学生以上

料金 1,100円

定員 各10名

講師 奥村 典子

場所 地下2階レクリエーションホール1

申込期間 2月26日(日)~3月3日(金)

3月11日(土)

①午前10時~午前11時30分
②午後1時~午後2時30分

講師オリジナルの
「桜の型」を使って
パステルで素敵な葉書を
つくりませんか?

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・申込方法などの詳細は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

