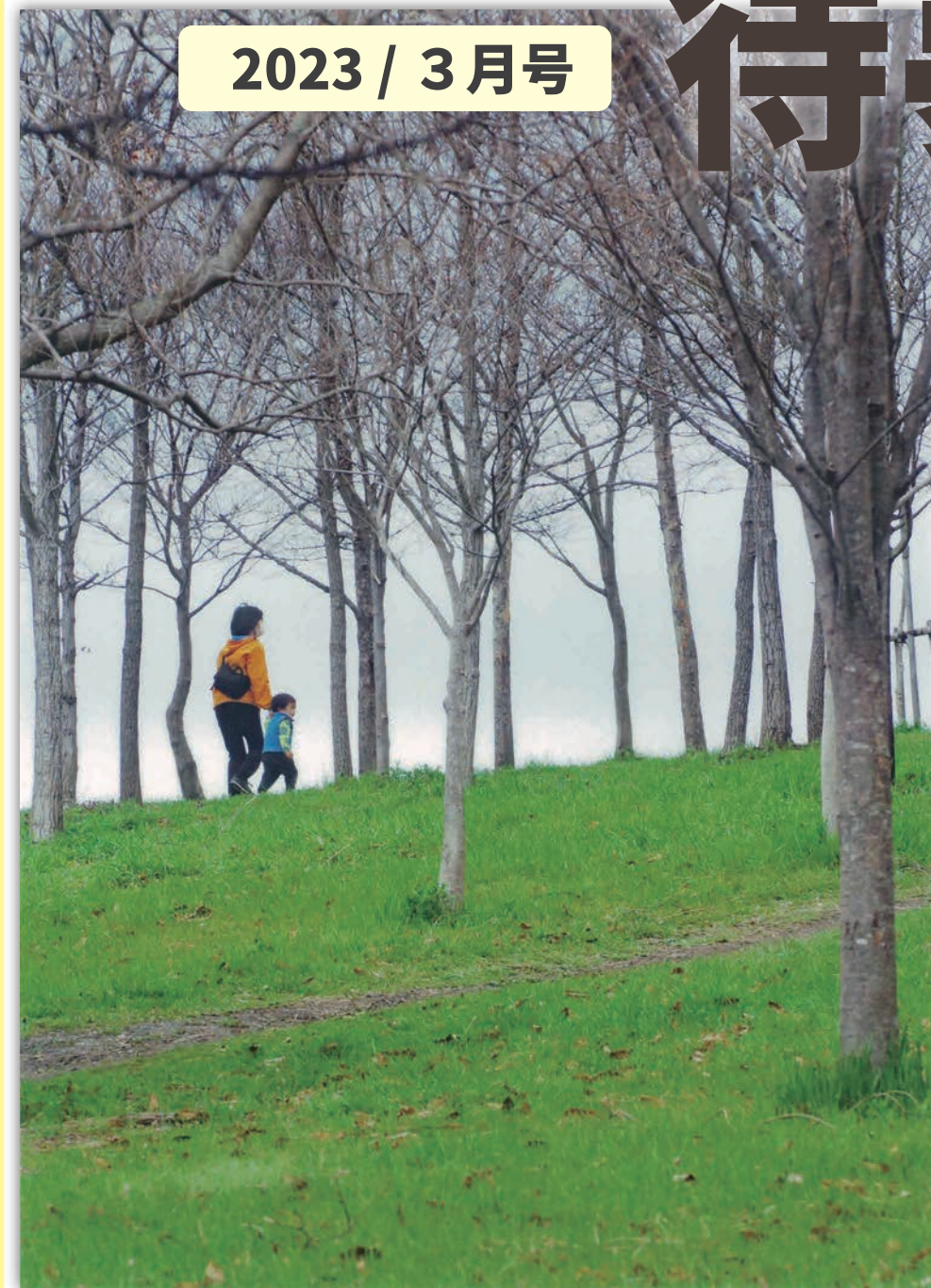


No.457

2023 / 3月号

待夢



写真提供…東和登録団体 写真サークル東光会 大内様

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 3月の予定 (P10)

文化系 講座・イベント

3 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

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



小・中学生
(保護者同伴参加可)

8 (水)

13:00~16:00

※受付は 15:30 まで
毎月第2水曜

※4月は12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。

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



おもむね
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1回の東和センターのお祭り。今年のテーマは「日本文化」で、日本画・和楽器・将棋の各イベントがセンター内で開催されます。

特製クリアホルダー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】料理室
【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



※未就学児は保護者と一緒に申し込みにください

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

30 (木)

11:00~12:30



小学1~3年生

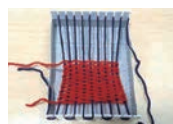
春休み工作 虹色スコープをつくろう

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

4月

2/26 ~
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。

2(日)

①11:00~12:00
②13:00~14:30



①小学1~3年生
②小学4年~中学生

K-POPで踊ってみよう!

大人気のK-POPアイドルの振り付けに挑戦! ダンスを熟知した先生が丁寧に指導します。ダンス経験がなくても大丈夫。みんなで楽しく身体を動かしてみよう!

【会場】レクホール 【料金】500円
【定員】各20人(先着順)
【講師】さっちゃん(Cat 4 Youngstar 代表)
【持ち物】室内履き、タオル、飲み物

5(水)

10:15~11:45

20(木)

14:00~15:30

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



10(月)

17:30~19:00



小学生

とうわえんげき部<小学生クラス>

俳優・声優に興味がある。人前に出ること慣れたい。何か面白いことにチャレンジしたい。そんな小学生集まれ!

【会場】第1学習室
【料金】500円
【定員】15人(先着順)
【講師】高萩 秀子(子役養成所 演技講師)
【持ち物】動きやすい服装、飲み物、筆記用具

15(土)

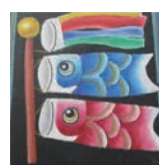
14:00~15:30

小・中学生
(保護者同伴参加可)

チョークアートでこいのぼりを描こう

オイルパステルチョークで黒板に絵を描きます。

【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



15(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、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)

16(日)

13:30~15:00



足立区在住・
在勤・在学の方

マンドリン&ピアノコンサート ~四季をめぐって~夏、秋、冬、そして春~

▶詳細は7ページ→

【会場】レクホール
【料金】1,800円 【定員】40人(先着順)
【演奏】柏木 満美(マンドリン)
嶋 直樹(マンドリニスト)
瓜田 修子(ピアノ)
【持ち物】室内履き

19(水)

10:15~11:45
毎月第3水曜

※時間と料金に
ご注意ください

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。この回から時間と料金を変更してリニューアルスタートです。

【会場】レクホール
【料金】300円 ※新価格
【定員】20人(先着順)
【講師】松下 孝夫



29(土・祝)

①10:30~11:30
②13:30~14:30



2歳以上の
未就学児と保護者

おやこでぺたぺた! オリジナルTシャツをつくろう

スタンプでぺたぺたするだけなので、とっても簡単! モザイク遊びもします。

【会場】料理室
【料金】お子様1人につき1,500円
【定員】各8組(先着順)
【講師】日置ひとみ(つみきと造形 Neiro 主宰)
【持ち物】子どもサイズ白無地Tシャツ、室内履き

30(日)

11:00~12:00



Dr. ナダレンジャーの防災教室

講師は「なだれ」など自然災害研究の第一人者。科学実験と楽しいトークで災害の仕組みが簡単にわかる!

【会場】レクホール 【料金】800円
【定員】40人(先着順)
【講師】納口 恭明(つくば科学教育マイスター・理学博士)
/ 罇 優子
【持ち物】室内履き、飲み物

30(日)

15:00~17:00



※未就学児は保護者
と一緒に申し込
みください

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

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。



3/1.8.15.22
いずれも(水)
※3/29除く
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

3/3.17
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

3/4.18
いずれも(土)
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

3/4.11.18.25
いずれも(土)
11:00~12:00

歌うボイスエクササイズ(3月)

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】日本ボイスエクササイズ協会
マスタートレーナー

16歳以上の方

3/6.13.27
いずれも(月)
※3/20除く
10:30~12:00

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】レクホール
【料金】1,800円 ※全3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

3/14.28
いずれも(火)
10:30~11:30

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

3/23(木)
10:00~11:30
毎月第4木曜

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。今回は有酸素運動中心のトレーニングとなります。



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

【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)

4/1.8.15.22
いずれも(土)
※4/29除く
11:00~12:00

歌うボイスエクササイズ(4月)

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】日本ボイスエクササイズ協会
マスタートレーナー

この講座は
2/26~申込
受付スタート

16歳以上の方

「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。



腸活で 腸内フローラを整えよう！



最近話題の「腸活」。実際には何をやって、どんなメリットがあるのかご存知ですか？
腸活のメインとなる「腸内フローラ」や、腸活のやり方についてご紹介します。

内臓腸活とは？

腸活とは、「腸内フローラ」を整えることを指します。フローラとはお花畑という意味があり、顕微鏡で腸の中を覗くと、腸内細菌がお花畑のように見えることから腸内細菌＝腸内環境を指して「腸内フローラ」と呼ぶようになりました。

腸内フローラは健康に関わる役割を持っており、消化できない食べ物を栄養分に作り変えたり、腸内の免疫機能を活性化させ、体を守る働きがあります。健康を維持するには不可欠な腸内フローラを整えるように食事や生活に気をつけるのが「腸活」です。

腸内環境チェック

腸活を始めるには、まず自分の腸内環境を知ることが大切です。便の「色」で腸内環境をチェックしてみましょう。

- ・茶褐色～茶色…◎
- ・黒っぽい…便秘気味
- ・薄い黄色…下痢気味 白っぽい
- ・赤っぽい…消化器官内にトラブルの可能性あり
(受診しましょう)

食事の時間が不規則だったり、揚げ物が好き、発酵食品をあまり食べない等も腸内環境を悪化させる要因となります。

腸活のやり方

「腸活」というと難しそうに感じますが、実は簡単に始めることができます。

(1) ヨーグルトを食事に

ヨーグルトには善玉菌（ビフィズス菌等）が含まれています。食べるだけで善玉菌が増えるので、食事に取り入れるだけで腸活になります。また、ヨーグルトに含まれていることのある「オリゴ糖」は善玉菌の餌になるため、より効果が期待できます。

(2) 食物繊維を摂る

食物繊維は善玉菌の餌になる他、便の通りを良くしてくれます。便秘の予防により腸内環境が整いますので、食物繊維が豊富な野菜などを積極的に取り入れましょう。

腸活のメリット

腸活によって腸内環境が整うと、様々なメリットがあります。例えば、便秘の解消もメリットの一つです。善玉菌が優位（腸内フローラが整う）と、便として体外に排出しやすくなります。また、免疫が整うため免疫力の向上にも繋がります。

腸内細菌には活性酸素に抵抗する働きをするものもあり、老化防止に繋がります。

もっと詳しく知りたい方はこちら→



東和フェス2023

第1回の今年のテーマは「日本文化」

3/19
(日)

東和将棋サロン 特別版

毎月好評の将棋サロン、今回は現役大学生との対局をお楽しみいただけます。

協力 青山学院大学 将棋部
駒澤大学 将棋愛好会
日本大学 将棋研究会

どなたでも参加可（定員各 18 人）
参加費各 300 円 / 小学生以下は無料



10:00～12:00
14:00～16:00
和室(教養室)にて
申込受付中
当日参加可

オリジナルグッズがもらえる
スタンプラリー開催！

いずれかのイベントに参加して、さらに図書館で本を借りた方に、東和センターオリジナル クリアホルダーをプレゼント！



※本を借りるには利用登録が必要です。まだの方は本人確認書類などをお持ちください。

藝大生が教える日本画体験

未経験でも大丈夫。現役藝大生及び院生が丁寧に教えます。「近くて遠い日本画」にチャレンジする機会です。

講師 東京藝術大学 日本画研究室
佐藤 八弘 / 今野 沙知子

小学4年生～高校生（定員 12 人）
参加費 2,500 円



13:00～17:00
第1学習室にて
申込受付中

みんなで楽しむ和楽器コンサート

演奏 しちくかい
学習院大学 絲竹会

どなたでも参加可（定員各 30 人）
参加費 無料
※小・中学生を対象に各回先着 3 人限定で和楽器体験ができます。希望者は開演前の受付でお申し出ください。



13:00～14:00
15:00～16:00
レクホールにて
当日先着順
受付開始は
開演15分前



お知らせ

体育館は3月から再開。4月から個人利用の種目変更

体育館のエアコン設置工事は2月末で終了となり、3月から体育館が使用できます。また、定期的な個人利用枠（当日受付）の種目が、4月から右の表の赤字のように変わります。ご理解の程宜しく願いいたします。

	9:00～12:00	12:30～15:00	15:30～18:00	18:30～21:00
毎週金曜日	【スポーツ広場】 バレーボール	バスケットボール	卓球	バドミントン
第3土曜日	バスケットボール→ バドミントン	バドミントン→ バスケットボール	A面 バウンドテニス B面 卓球	A面 バレーボール B面 ファミリーテニス
第3日曜日	バスケットボール	卓球	A面 バウンドテニス B面 ビーチボール/バレー	バドミントン
第4土曜日			卓球→ バレーボール	ビーチボール/バレー ファミリーテニス→卓球

イベント告知

四季をめぐる、春のコンサート

東和センターでは、年4回四季折々の音楽イベントを開催しています。今春にお送りする第一弾は、マンドリン＆ピアノの三重奏を聴き慣れた楽曲でお届けします。是非ご家族で春の音色にのせた癒しのひとときをお過ごしください。

演奏者紹介

♪マンドリン：柏木 満美（マンドリン奏者・詩の創作）

マンドリニスト青山 忠が指導するレヴールマンドリンアンサンブルと、鎌倉拠点のペピータマンドリンアンサンブルに所属。それぞれ年1回の定期演奏会に出演。個人詩誌「ココロの泉 言の葉の森」を2020年2月より毎月1冊発行中。

♪マンドリュート：嶋 直樹（マンドリン奏者・指揮・編曲者）

日本最古の団体オーケストラシンフォニカ東京で指揮・編曲および演奏。鎌倉拠点のペピータマンドリンアンサンブルでは発足以来、約30年指導・指揮・編曲等をおこなっている。鎌倉市文化協会理事。鎌倉合奏連盟副理事長。

♪ピアノ：瓜田 修子（ピアノ講師・作曲・編曲家）

ピアニスト、作曲・編曲家。笛、太鼓、わらべ歌、大道芸、朗読など多くの表現者とのユニットに所属。パフォーマンスピアノ連弾「しゅみいず」での活動に加え、豊島区、志木市の音楽講座講師の担当。また、タップダンスとピアノを一人でやるタップピアノを模索中。



2022年 春色コンサート 演奏風景

マンドリン＆ピアノコンサート ～四季をめぐる～夏、秋、冬、そして春～

4/16
(日)

第一部「四季をめぐる」

長田 弘さんの詩の朗読を挟みながら、季節にちなんだなつかしい曲をお届けいたします。

第二部「平和への祈りをこめて」

平和への祈りを込めて、マンドリン二重奏やピアノとの三重奏をお届けいたします。

▶▶イベント情報 概要は3ページ

講座報告

東和にプラネタリウムがやってきた！

2023年1月29日(日)全3回「親子で楽しむプラネタリウム」が開催されました。天文解説員の木村さんから、当日夜の東和の空に現れる星について解説してもらいました。

ドームの中は居心地がよく、子どもたちは、横に寝そべりながら星を見ることができました。また今回は特別に東和図書館スタッフによる星に関する本の朗読もあり、日常から離れて宇宙に思いを巡らせる時間になりました。

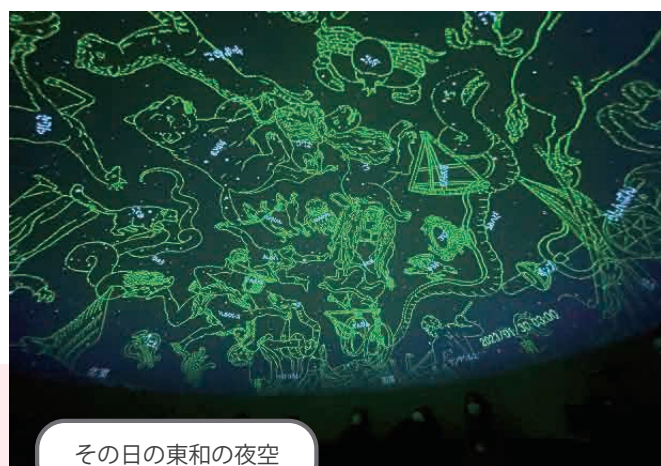
子どもたちは、寝そべって星を見ました。



天井が近いので、迫力満点！図書館スタッフによる星に関する本の朗読もあり、星についてより詳しくなりました。



その日の東和の夜空



図書館スタッフと木村さん



エアードームは空気でこんなに大きく！

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。大きくちばしが、チャームポイントです。



『最近のはっしー』

はっしー、卒業おめでとう！

3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会を毎月、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。

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 簡単で実用的

『あっという間に完成！春夏秋冬で楽しめる おりがみ壁飾り』
いまいみさ



講談社

実用書

内容紹介

一年を通して作成・楽しむことのできるおりがみを紹介しています。中身は全編カラー掲載で写真も多く、どの方向に折るのか、のりはどの部分につけるのか、わかりやすく解説しています。

いつでも飾れるリースや、お店屋さんごっこができる飾りもありますので、おうち時間の工作にも是非ご活用ください。

これからの時期に・・・

3月は「ひなまつり」「卒園・卒業」。4月に向けて「入園・入学」「イースター」など、今から始めて十分に間に合います。

日々の暮らしの彩りにおりがみをつかってみませんか。

▶スタッフ作の『おひなさま』
初めて折るものでしたが、さくさく進めたそうです。



近日開催！図書館行事

3/19(日)

10:00-11:00

2歳～小学生と
その保護者

ぬいぐるみおとまり会

お気に入りのぬいぐるみと一緒におはなし会に参加したあと、ぬいぐるみたちは図書館にお泊りします。夜の図書館でぬいぐるみたちはどんなことをするのかな？

お迎えの時にはお泊りの様子を撮った写真をプレゼントします。子どもが運べる大きさ、離れても大丈夫なぬいぐるみをお願いします。

【場所】キッズコーナー 【料金】 無料

【申込】 3月1日より電話またはカウンターで受付

【人数】 7組まで（大人1人 子ども1人で一組）

【持ち物】 ぬいぐるみ（ひとり1体まで）



前回の様子

3/19(日)

14:00-14:30

2歳～小学生と
その保護者

おくにことばでおはなし会

関西出身の図書館スタッフが、生まれ育った地域のことばを使っておはなし会を実施します。普段あまり東京では聞くことの出来ない関西弁で、あたたかみのある朗読を楽しんでください。

【場所】キッズコーナー 【料金】 無料

【申込】 3月1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）

特集展示のお知らせ

2月6日より、毎年恒例の科学道の展示をスタートしています。科学道とは、理化学研究所と株式会社編集工学研究所が提案する、科学のおもしろさや素晴らしさを届ける事業です。

科学道の展示風景



東和図書館の3月の休館日

3/20(月) 3/31(金)

東和住区センター 3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。

3/3.10.17.24
(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。

3/13(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。

**3/14(火).
28(火)**
9:10～10:00

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。

3/27(月)
14:00～15:00

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
**3/17(金)までに
お申し込みください。**

児童館

平日 10:00～18:00
土曜と学校の春休み期間 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。

3/9(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。

3/16(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。身長や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

☆星空コンサート
栗コーダーカルテットが
プラネタリウムに
やってきた！

2023年
3月25日(土)
午後7時
(開場 午後6時45分)

サポートゲスト
タバティ

【前売・当日】全席自由 一般 2,000円・中学生以下 800円
【定員】170名 車いす2席(先着順) ※残席の使用は不可

チケット発売
2月21日(火)

※未就学児入場不可(小中学生保護者同伴)
※1日券・年間パスポート利用不可

主催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 協力：栗コーダーカルテット

西新井文化ホール

気軽に音楽を聴いてみよう！

ワンコイン
クラシック
ル・ソイル・アンサンブル
をむかえて

料金
500円
小学生以下無料

当日直接会場へ
お越しください

2023年4月15日(土) 3回公演

①午前10時20分(開場 午前9時50分) 0歳から入場可
②午後1時20分(開場 午後0時50分) 0歳から入場可
③午後3時20分(開場 午後2時50分) 中学生以上対象

各回 休憩なし40分

主催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂

こども未来創造館

パソコンゲーム部 天文部 けいおん部 シンガーソングライター部 ダンス部

2023年3月26日(日)

ギャラクシティの中高生の部活動
Gがくえん 発表会

午後1時30分～
(開場 午後1時)
場所:西新井文化ホール
ホールホワイエ
対象:どなたでも(未就学児は保護者同伴)
料金:無料 当日直接会場へ

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：3/20(月)
 ※図書館は 3/31(金)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 3 月号 (No.457)

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

