

No.458

2023 / 4月号

待夢



「福島県桜峠大山桜」 写真提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 青山 仁子 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4月の予定 (P10)

文化系 講座・イベント

4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

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

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

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

チョークアートでこのぼりを描こう

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



小・中学生
(保護者同伴参加可)

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。

※5月は20日(土)
【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 ~四季をめぐる~夏、秋、冬、そして春~

是非ご家族で癒しのひと時を。

【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(マンドリュート)
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。科学実験と愉快な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お申し込みください

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】すずきこ一た(MS 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

5月

3/26 ~
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。

7(日)

①10:00~12:00
②13:00~15:00



小学3年生以上

アロマワックスサシェを作ろう

母の日のプレゼントに素敵なサシェをプレゼントしませんか。ドアや壁に飾ると、ほのかにアロマの香りが部屋に漂います。

【会場】料理室 【料金】各1,300円(材料費込)
【定員】各10人(先着順)
【講師】池野 侑子(花作家)
【持ち物】汚れても問題のない服装、室内履き、持ち帰り用の袋、軍手

7(日)

13:30~15:30



区内在住・在勤・在学の小学生以上
※10歳以下要保護者同伴

made in 東和を体感しよう！ 畳にふれよう！(見学&WS)

東和で50年以上続く小川畳店の二代目が講師！畳ができるまでの流れを見学して、実際に畳雑貨を作ります。

【会場】レクホール 【料金】1,300円
【定員】20人(先着順)
【講師】小川 崇(東和小川畳店代表/畳制作一級技能士)

8(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。人前に出ることへ慣れたい。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

10(水)

10:15~11:45

18(木)

14:00~15:30

16歳以上の方

歌声ひろば ドレミファーレ

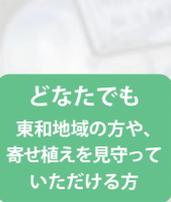
昭和の歌を中心に、歌集の中から講師がピックアップした曲などをピアノに合わせて歌います。

【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



14(日)

10:00~12:00



どなたでも
東和地域の方や、寄せ植えを見守っていただける方

とうわ・ガーデニング「Spring」

草花に関心がある方、日頃から草花を育てている方などをボランティアを募集。一緒に春の寄せ植えをしましょう。

【会場】センター屋外花壇
【料金】無料(苗木をプレゼント)
【定員】5人 【講師】センター職員
【持ち物】汚れても問題のない服装、持ち帰り用の袋

14(日)

14:00~16:00



※未就学児は保護者と一緒にお申し込みください

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

5/17.31.6/14

いずれも(水)

①10:00~10:45
②11:15~12:00

①しっかり歩ける1~2歳未満
②2~3歳(未就園児)と保護者

英語リトミック体操

音楽にあわせてたっぶり身体を動かして怪我をしにくい、しっかりした身体づくりを行います。親子で一緒に楽しみながら、自然に英語も身に付きます。

【料金】2,400円 ※①、②各3回シリーズ
【会場】和室 【定員】8組(先着順)
【講師】吉田 ことみ(キッズコーチングアドバイザー)
【持ち物】動きやすい服装、飲み物(親子とも)

17(水)

10:15~11:45
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。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
【定員】20人(先着順)
【講師】松下 孝夫



20(土)

14:00~15:30

小・中学生
(保護者同伴参加可)

チョークアートでカエルを描こう

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

21(日)

10:00~12:00



4歳~小学生
(保護者同伴参加可)

東和でアート トートバッグに絵を描こう

いろいろな手法をつかって、トートバッグに絵をかきます。世界にひとつだけのトートバッグづくりに挑戦してみよう！

【会場】第3学習室 【料金】1,000円
【定員】12人(先着順)
【講師】梅木 身知(パステルアートセラピスト)
【持ち物】汚れても問題のない服装

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。

4/1.15
いずれも(土)
10:30~11:30

トラディショナルヨガ

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500円【定員】20人(先着順)
【講師】木村 絵美子 IR

16歳以上の方

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

4/3.10.24.
5/8.22.29
いずれも(月)
※4/17.5/1.15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】3,600円 ※全6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

4/5.12.19.26
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 4/6.20
いずれも(木)
13:30~14:30
② 4/11.25
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

ローラーを使用し、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自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

4/7.14.21.28
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

4/8(土)
10:30~11:30

美しい姿勢になる 美脊柱ヨガ

ローラー(ストレッチポール)を使用し、ヨガのポーズを行いながら脊柱を調整します。



【会場】和室(教養室)
【料金】600円
【定員】20人(先着順)
【講師】千葉 博美 IR

16歳以上の方

4/8.22
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500円
【定員】各25人(先着順)
【講師】木村 絵美子 IR

16歳以上の方

4/27(木)
10:00~11:30
毎月第4木曜

はつらつ教室C

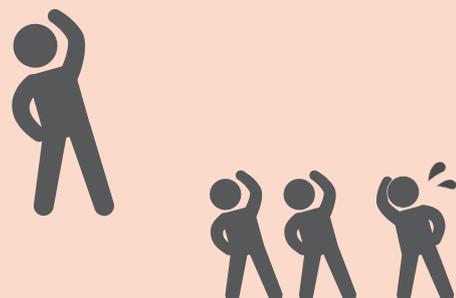
運動・口腔・栄養機能向上を目的にした介護予防教室です。今回は運動と栄養講話の内容となります。



【会場】レクホール
【料金】無料
【定員】30人(先着順)
【講師】神谷 秀行(健康運動指導士)
/管理栄養士

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。



なんだか眠れない…そんな春の不調を ハーブティーで乗り切ろう！

新生活を迎える春は、実は体調を崩しやすい季節ではあります。特に自律神経乱れやアレルギーからストレスの蓄積・不眠に陥りやすく、疲れやすい時期でもあります。そこで効果があると言われるのがハーブティーです。

春に不眠になりやすい理由

春は季節の変わり目で、気温の変化が大きく体調を崩しやすいだけでなく、新生活の不安や慣れない環境でストレスを蓄積しやすいと言われています。また、花粉症などのアレルギーを発症しやすく、体に大きな負担を知らない間に掛けている可能性があるのです。

心や体に負担を掛けすぎると、自律神経が乱れやすいと言われています。自律神経の乱れが起きると夜でも交感神経が優位になり、常に頭が緊張状態となってリラックスしにくくなるため、不眠に繋がるのです。

そんな春に起きる不眠に悩んでいる人におすすめなのが、ハーブティーです。

不眠・アレルギー・イライラに効果がある種類

ハーブには多くの種類があり、それぞれ体に与える効果は違ってきます。特に不眠に効果があると言われる種類は

・カモミール ・ローズバズピンク ・オレンジピール
・セージ ・ミント ・ラベンダー

などがあります。特にカモミールは不眠の方におすすめで、鎮静効果に優れていると言われています。他にも発汗作用があるので寝る直前に飲む事で体が温まり、質のいい睡眠に導いてくれます。もちろんハーブのほとんどの種類にはカフェインが含まれていないので、寝る前に飲んでも睡眠を妨げることがありません。

ハーブティーの効果

ハーブティーは西洋の漢方とも言われ、自然が生み出した体にやさしい飲み物です。

主に2つの効果があると言われていて、香から癒しを感じる「アロマテラピー効果」と、飲んで摂取できる「薬理効果」です。ハーブのような、人が心地が良いと思える香りは心をリラックスさせてストレスの緩和に効果があると言われています。また、ハーブに含まれる栄養素にはビタミンやミネラル、鉄など様々で、ブレンドによって変えることができ、体の不調を整えるバランスのいい飲み物だと言われています。



もっと詳しく知りたい方はこちら→

春の肌荒れにも効果あり？！

春の不調は不眠だけではなくありません。肌も不調を起こしやすい時期でもあります。特に花粉症の方は花粉を体外に排出しようと涙や鼻水の分泌が多くなり、肌から水分が奪われてしまうのです。すると肌荒れやシワ・シミの原因にも繋がるのです。

そこで有効なのがカモミール・ペパーミント・ローズヒップです。例えばカモミールには涙や鼻水などの過敏症を緩和してくれる効果や、ペパーミントは鼻炎を楽にしてくれる効果が期待できます。また、ビタミンの爆弾とも言われるローズヒップティーには肌荒れを防止するビタミンCの他にもA、B、D、E、Kなどを多く含んでおり、美容効果も期待できます。

イベント報告

足立区立東湊江小学校のみんなの夢を育む スターリイマンの絵と物語の世界「コミュニケーションアート講演会」



2月17日、出張講座を開催しました！

東和地域学習センターから徒歩5分ほどの場所に、創立約110年の足立区立東湊江小学校があります。日ごろからのご縁もあり、昨年4月、『東和地域のつながりづくりのための「和」プロジェクト～スターリイマンの物語とともに～』のコンセプトに賛同をいただきました。

さらに、3月11日は東日本大震災から12年。6年生の生徒さんたちが生まれた年です。スターリイマンの紙芝居は被災地の多くの子どもたちに、元気、勇気、そして希望を届けてきました。

この時間を大切にしてほしい！

生徒さんたちが、自分自身と向き合い、未来に向けて、心に残る、大切な一日になりますように、画家はせがわいさお氏と、作家はせがわ芳見氏（一般社団法人スターリイマンからの贈りもの代表理事）を講師にお迎えし、今回の機会をつくらせていただきました。

校長先生から「このような機会は普通ではなく、たくさんの方々の協力があって実現していることであり、この時間を大切にしてほしい。」との冒頭メッセージをいただきました。



講演会プログラム

第一部：4年生、5年生、きりのは学級の生徒さん(約200名)
次の学年への思いを考える機会に！

第二部：6年生の生徒さん(約100名)
卒業に向けての新たな思い、これからを考える機会に！

講演後：生徒さん一人ひとりがスターリイマンの原画をゆっくりと丁寧に鑑賞しました。



開催後、感想と御礼の言葉をいただきました！

学校では子供たちにできないような素晴らしい講演会を開催していただきましてありがとうございました。

生徒さんたちにスターリイマンが9つの風船を届けます！

一人ひとりが夢をもち、その夢に向かって自分らしく生きるために、「一番大切なことを大切にすることを育む！」風船を届けます。そして、大切な人にも届けたい風船(夢)を見つけてほしいです。



スターリイマン

講座報告

遊びながら「表現する」を楽しんでみませんか？

あそぶえんげきワークショップ
～はじめましてのえんげき～

2/5(日) 14:00~16:00
@レクリエーションホール



ものの形を身体で表現



全身でジャンケン

3歳から70代まで幅広い年代の参加者が、一緒にゲームをしたり、お絵描きをしたりして遊びました。進行役のすずきこーたさんによる絵本の読み聞かせのあと、最後に「プレゼント」をテーマにした短いお芝居を考えて発表。

参加者からは「全く知らない方とすぐ交流できたのが、普段の生活からいくと全く違う世界のように思えた。カラダを動かして、とても気持ちよかった」「子どもも参加できる内容でよかった」等の声をいただきました。

今後も毎月開催予定。演劇で遊びながら「表現すること」を楽しんでみませんか？

講座告知

とうわえんげき部 〈小学生の部〉

4/10(月)
スタート！



ひでこせんせい

- ◆俳優・声優に興味がある！
- ◆人前に出ること慣れたい！
- ◆学校や塾では体験できない、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！

発声や身体表現など演劇の基礎を学ぶことで、自分に自信を持ち、豊かな情操が育つことを目指します。子役養成所のベテラン講師が丁寧に教える、楽しい講座です。

▶▶ 講座情報 概要は 2 ページ

お知らせ

体育館は4月から個人利用の種目が変更になります

体育館の定期的な個人利用枠(当日受付)の種目が、4月から下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

※スポーツ広場は 10:00 から。料金プラス 10 円。指導員が付いてくれます。

体育館の個人利用

【料金】

大人300円/中学生以下100円

※第3土曜日は無料開放

【受付】

当日窓口にて先着順。

各時間帯の開始 10 分前から。

※混み合う種目は受付前に整理券を配布する場合あり。

※夜間は中学生以下だけでの

ご利用はできません。

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。

4月の児童向け企画

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。

6(木).20(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)

NEW

6(木)
11:20~12:00

手形アートで カレンダーをつくろう

0~2歳とその保護者

【定員】先着各20組(当日直接会場へ)

4月から来年3月まで毎月のおはなし会のあと、一年をかけておこなう企画です。お子様の手形を蜜蝋クレヨンでとり、簡単な装飾を付けたカレンダーを作ります。お子様の成長の記録にもなりますので、ぜひご参加ください。



NEW

16(日)
11:00~11:30

おはなし会プラス

3~7歳とその保護者

【定員】各4組(事前申込制)

4月から偶数月はおはなし会とちよいカル、奇数月はおはなし会とちよいスポをおこないます。毎月内容が変わりますので、毎回新鮮な気分でご参加いただけます。4月のテーマは工作です。キッズコーナーでパラシュートを作ります。



23(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)

企画報告

ひみつのテントでおはなし会

学習センター3階レクリエーションホールにて、新聞紙を使ってテントを作るイベントを開催しました。

ランタンやキャンプチェアなどを設置し、キャンプ場のような雰囲気の中、企画をおこないました。

新聞紙を丸め、組み立て、少し汗ばむほどたくさんの工程を行いました。仕上げにはガーランドをつけて、秘密基地のような素敵なテントができました。

新聞紙でテントを作成中！
壊れないように注意してね。



東和図書館の4月の休館日

4/17(月) 4/28(金)

近日開催！図書館行事



3/21(火)~
4/22(土)

シード・ライブラリー



シード・ライブラリーとは

図書館で本を借りて返すように、お好きな種を持ち帰って育て、種を返却していただくシステムです。東和図書館では、3月よりシード・ライブラリーの企画を実施しています。

種の図書館の役割

植物を育てることで、心にゆとりを持ち、農業の大切さを感じてもらい、誰もが自由に撒いて育てていける種を、次世代へ残すための活動です。

4/23(日)~
5/12(金)

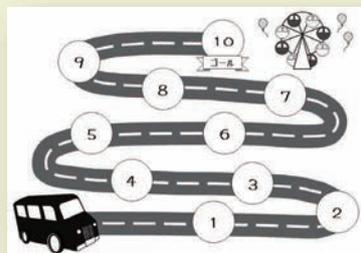
こどもの読書週間

今年の読書週間のテーマは「冒険」です。
東和図書館では3種類の企画を実施します。



はっしーのぬりえ

3階のカウンターで、塗り絵をもらおう。おうちにもって帰って、好きな色にぬって遊んでね。



はっしーのぼうけん

本を1冊借りると、カウンターでシールが1枚もらえるよ。シールをもらったら、数字の順番にはってね。ゴールまできたら、プレゼントがあるよ。



ひゃっか王からの挑戦状

3階のカウンターで、問題用紙をもらおう。問題に正解したら、ひゃっか王のしおりをプレゼント。

東和住区センター4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。

4/7.14.21.28
(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。

4/11(火).
25(火)
9:10～10:00

東和 de ラジオ & ダーツ

(毎月第2・4火曜)

「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。

4/24(月)
14:00～15:00

住区 de 団らん

(毎月第4月曜)

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
4/14(金)までに
お申し込みください。

4月は
おやすみ

東和ハンドベル 健康クラブ

次回は
5/8(月)

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。

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。

4/20(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。

4/27(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、身長や体重測定もできます。無料。

天文講演会 **入場無料**

© NASA/JPL-Caltech

「金星の素顔を探る」

日本の金星探査機「あかつき」は2015年12月に金星を周回する軌道に入り、以来金星データをわたしたちに届けています。JAXA宇宙科学研究所で金星を追い続けた、佐藤毅彦教授に、「あかつき」が明らかにした金星についてお話いただきます。
※講演の内容は小学校高学年以上から一般向けになります。

2023年4月30日(日)

開演 午後6時 (開場 午後5時45分)

- 対象** どなたでも (中学生以下は保護者同伴)
- 定員** 170名 車いす席2名 ※機軸席利用不可
- 申込** 詳細はHPをご確認ください。



講師: 佐藤 毅彦
JAXA宇宙科学研究所教授

金星探査プロジェクトには2001年から参加し、近赤外カメラIR2主任研究員と、2016年からプロジェクトサイエンティストを兼務。インターネット天文台、星座カメラなどを開発し、科学教育の向上と普及にも取り組んでいる。

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・チケット完売の際はご了承ください。



公式ホームページ

足立区議会議員選挙 足立区長選挙 令和5年5月21日(日)



さあ、投票へ

その、一票で未来は動く。



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：4/17(月)
 ※図書館は4/28(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4月号 (No.458)

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

Twitter



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