

2023

5月号

待夢



グリーンセンター（埼玉県川口市） 写真提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 ジェコブス安子 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)
東和住区センターの予定 (P10)

文化系 講座・イベント

5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

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・在学の小中学生以上
※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。人前に出ることには慣れたい。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



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、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申し込めください

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 ▶詳細6ページ

音楽にあわせてたっぷり身体を動かして、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。楽しく老化予防の心構えをしましょう。

【会場】レクホール
【料金】300 円
【定員】20 人 (先着順)
【講師】松下 孝夫
【持ち物】室内履き



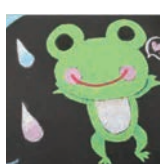
20(土)

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ク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

6月

4/26(水)～
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。

4(日)

13:30～15:00



役立つ！食育（講義） 知って得する美味しく食べる健康術

物価高騰も賢く
のりきる健康豆知
識と食材の活用法。



【会場】第3学習室
【料金】1,000円
【定員】20人（先着順）
【講師】堀口 泰子（栄養士・料理家）

7(水)

10:15～11:45

15(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

11(日)

11:00～13:00



役立つ！食育（料理教室） 忙しくても大丈夫！献立の作り方

乾物や缶詰めを上手に使いながら、野菜
をしっかりと食べる美味しい献立の作り方を
学びます。

【会場】料理室 【料金】2,000円
【定員】10人（先着順）
【講師】堀口 泰子（栄養士・料理家）
【持ち物】室内履き、エプロン

11(日)

14:00～16:00



※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

12(月)

17:30～19:00



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
とに慣れたい。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

小学生 ※経験不問

14(水)

13:00～16:00

※受付は15:30まで
毎月第2水曜

※5月は10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。

17(土)

14:00～15:30

チョークアートでイルカを描こう

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）

17(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、毎月開催中。異なる年代の
方と交流できると好評です。当日参加も歓
迎。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）



21(水)

10:15～11:45

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。楽しく老化予防の心構えをし
ましょう。

【会場】レクホール
【料金】300円
【定員】20人（先着順）
【講師】松下 孝夫
【持ち物】室内履き



おおむね
50歳以上の方

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。



5/6.13.20.27
いずれも(土)
11:00～12:00

歌うボイスエクササイズ(5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】和室 ※27 日のみレクホール
【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

5/9(火).23(火)
10:30～11:30
5/18(木)
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

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目覚めさせる簡単なエクササイズを行います。

【会場】和室 【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

5/10.17.24.31
いずれも(水)
※5/3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

5/12.19.26
いずれも(金)
※5/5除く
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

5/13(土)
10:00～11:00

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】レクホール
【料金】600 円
【定員】20 人(先着順)
【講師】千葉 博美 IR

16 歳以上の方

5/13(土)
11:15～12:00

シェイプヨガ

シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しめます。

【会場】レクホール
【料金】500 円
【定員】25 人(先着順)
【講師】千葉 博美 IR



NEW!

16 歳以上の方

5/13(土).27(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

5/20(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】レクホール
【料金】500 円 【定員】25 人(先着順)
【講師】木村 絵美子 IR

16 歳以上の方

5/25(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】30 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。



手軽に摂取！ 大麦ごはんのパワーで体質改善！

食生活を麦ごはんに替えるだけで、普段私たちが不足しがちな栄養素を補ってくれる上に、便秘解消や血糖値の上昇を緩やかにする働き、ダイエット効果も期待できると話題になっています。

そもそも麦ごはんって何？

麦ごはんは大麦と白米を混ぜ合わせて炊いていて、食べるとプチとした食感がするのが特徴です。現在はあまり大麦を食べなくなっていますが、実は江戸時代には庶民の味として親しまれていたり、徳川家が食べて健康を維持していたりと古くから日本人の食生活と馴染んでいました。

そして今、豊富な食物繊維と健康面・ダイエット効果など大麦の持つパワーに注目する人が増えてきています。

不足しがちな食物繊維をサポート

大麦には現代人が不足しがちな食物繊維が豊富で、特に注目したいのが水溶性食物繊維・不溶性食物繊維の2種類がバランス良く含まれている点です。食物繊維を意識して摂取しようとしても、2つの種類をバランスよく取り入れるのは難しく、特に水溶性が不足しがちだと言われています。大麦には不溶性はもちろん水溶性の食物繊維であるβ-グルカンが特に豊富に含まれていて、穀物の中ではトップクラスの量を誇っています。

糖質の吸収を穏やかにし、 糖尿病・高血圧予防にも

日本人が好んで食べている白米は、より美味しく感じるように甘味が強めに改良され、血糖値を上げやすいと言われていて炭水化物の中でもそのリスクが高い食材です。また、血圧を上げる要因の一つであるインスリンの分泌も白米を食べた後上昇するため、日本人に高血圧が多い要因の一つだとされています。

しかし、大麦に豊富に含まれているβ-グルカンには糖質の吸収を抑える働きがあるので、食後急激に血糖値を上げるのを防止してくれ、糖尿病の予防に役立ってくれます。さらにはインスリンの分泌を抑える役割もあるので、高血圧に悩んでいる方には、強い味方になってくれる可能性が高いと言えます。

血糖値をコントロールし、太りづらい食生活へ

大麦ごはんはダイエット効果も期待出来ると言われていて、特に大麦に含まれているβ-グルカンが、1日の糖質の吸収を穏やかにする上にゆっくりと消化活動をするので、高い満腹感を得て食べ過ぎ防止に役立ってくれます。また、血糖値の上昇が緩やかになると中性脂肪を体に取り入れるのを抑える効果があり、特に中性脂肪が蓄積されやすいウエスト周りの脂肪（内臓脂肪）が気になっている方には改善が期待できる食事だと言えます。また、豊富な食物繊維が便秘解消に役立ってくれるなど、女性特有の悩みの解決にも繋がります。

もっと詳しく知りたい方はこちら→



イベント報告

東和に大学生がやってきた！

東和フェス

3月21日(火・祝)東和センターで初となる「東和フェス」が開催。日本文化をテーマに「琴の演奏」、「日本画体験」、「将棋サロン」の3つのイベントが行われました。

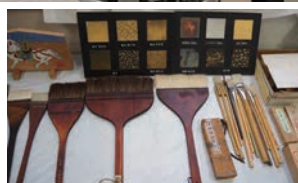


スタンプラリーの
景品の特製クリアフォルダー

東京藝術大学 日本画研究室 「藝大生が教える日本画体験」



日本画の道具たち。
膠(にかわ)で岩絵の具を
といていきます。



しちくかい
学習院大学 絲竹会

「みんなで楽しむ和楽器コンサート」

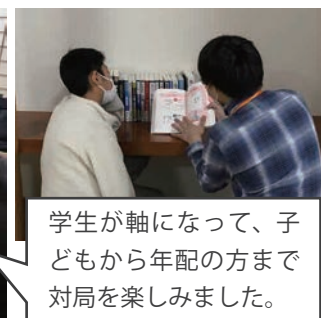
こと
箏・三味線・尺八の和楽器演奏を通じて、日本の伝統的な美しさや日本の心を感じることができました。
また、演奏後に、箏の体験講座も開催されました。



はじめて触れる
箏にドキドキ！

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

「将棋サロン 特別版」



学生が軸になって、子
どもから年配の方まで
対局を楽しみました。

講座告知

音楽と英語で学びながら感性を伸ばす

5/17 水
スタート！

英語リトミック体操

5/17(水)・31(水)・6/14(水)
①10:00～10:45 ②11:15～12:00
(各クラス全3回)

▶▶ 講座情報 概要は2ページ



講師紹介 吉田 ことみ

キッズコーチングアドバイザー。「楽しい！」から、子どもの心と身体を育む英語リトミック体操主催。足立区・葛飾区・八潮市・三郷市にて、これまでのべ1500組以上の親子が参加している。



リトミックとは、楽しく音楽と触れ合いながら、身体や感覚など子どもたちが個々に持っている潜在的な基礎能力を伸ばしていく教育方法。この講座では、たっぷり身体を動かして、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く「英語リトミック体操」、お子さまの就園前の貴重な時期に、ぜひご参加ください。

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。

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。

5月の児童向けイベント

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。

会場は3階
キッズコーナー

4(木).18(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)

4(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。



21(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。5月のテーマはフレックスクッションを使ったストレッチです。



28(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

博士の
愛した
数式

小川
洋子

新潮文庫

映画を観る前に読んでみよう！

『博士の愛した数式』

小川洋子 / 作 新潮社

フィクション

あらすじ

80分しか記憶がもたない数学者と、家政婦の「私」と10歳の息子の物語。

完全数、友愛数、オイラーの方程式などの数学を通して、3人の心が通い合います。

温かく静かな物語です。数学が苦手な方にもおススメできる一冊です。第1回本屋大賞受賞作です。

おすすめポイント

5月28日に行われるバリアフリー映画会の原作小説です。

足立区の図書館には、こちらの文庫本以外にも、大活字版、英語の翻訳版などがあります。

映画を観る前に原作小説を楽しんでみませんか。

東和図書館の5月の休館日

5/15(月)

5/31(水)

近日開催！図書館行事

5/27(土)

東和ボードゲーム倶楽部



前回のイベントの様子。
「ペンギンパーティ」をしています。

小学生とその保護者

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。

中学生以上

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。

場 所：東和地域学習センター 2階 第2学習室
申 込：5/1(月)より電話またはカウンターで受付
人 数：それぞれ 10 名まで

5/28(日)

14:00 ～ 16:00

開場 13:30

バリアフリー映画上映会

『博士の愛した数式』

どなたでも
無料

場 所：東和地域学習センター 3階 レクホール
申 込：電話またはカウンターで受付中
定 員：30 名



イメージ図

バリアフリー映画会とは？

視覚や聴覚に障がいのある方や、見えづらい・聞こえづらいと感じるようになってきたご高齢の方にも、話題の映画を楽しんでいただけるよう「音声ガイド」や「日本語字幕」をつけた、障害のあるなしに関わらず、どなたでも楽しめる映画会です。 協力：住友商事

東和住区センター 5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。

5/8(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。

5/9(火).23(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。

5/12.19.26
(毎週金曜)
※5/5除く
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。

5/22(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
5/12(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。

5/18(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。

5/25(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。



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 **5月19日(金)** 開演：午後7時30分
(開場：午後7時20分)

【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 ※残数席の使用は不可

「星とピアノ」は第三金曜日に開催。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。

★出演★
北原 恵理 / ヴァイオリン

★出演★
山田 桃菜 / ピアノ

こども未来創造館

スポーツチャレンジパーク スペシャル

ゴールデンウィーク
**GWはだれでも参加できる
スポーツをたっぷり楽しもう!**

フットホッケー



2023年

5月3日(水)祝 ～ 5日(金)祝

【対象】どなたでも(未就学児は保護者同伴)

【申込】当日直接会場へ

モルック



カーレット



イベントの詳細はギャラクシティ公式ホームページをご確認ください。

西新井文化ホール

足立吹奏楽団 結成45周年記念 第31回スプリングコンサート

2023年 **5月28日(日)**

開演 午後**2時** (開場 午後1時30分)

全席自由(税込) 一般：800円 高校生以下：500円 ※未就学児入場不可



【指揮】林 紀人 (ミュージック・アドバイザー)

酒井 達哉

【司会】堀江 慶子

4月20日(木)
チケット販売開始

主催：足立吹奏楽団 共催：足立区
後援：公益財団法人 足立区生涯学習振興公社・東京都一般吹奏楽連盟

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。
※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：5/15(月)
 ※図書館は 5/31(水)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 5 月号 (No.459)

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

