足立区東和地域学習センター / 体育館 / 図書館・東和住区センター

2023
6月号

待夢 time タイム

舎人公園のネモフィラ　写真提供：東和登録団体　写真サークル 東光会　鈴木 繁雄 様

マスコットキャラクター
東和 五太夫

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

文化系 講座・イベント

6月

申込受付中！

※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

4日 13:30~15:00

▶詳細は6ページ→

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

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

11日 11:00~13:00

▶詳細は6ページ→

役立つ！食育（料理教室）忙しくても大丈夫！献立の作り方

乾物や缶詰を上手に使いながら、野菜をしっかり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

12月 17:30~19:00

小学生 ※経験不問

とうわえんげき部〈小学生クラス〉

発声や身体表現など、演劇の基礎を学ぶことでコミュニケーション力や豊かな情操が育ちます。

【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

14水 13:00~16:00
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。

17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

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。

【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

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

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！

7月

5/26(金)～
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。
※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 土
14:00~15:30

小・中学生
(保護者同伴参加可)

チョークアートでヒマワリを描こう

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

---

2 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 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

---

9 日
13:30~15:00

寄東席和 その四

小学生以上

東和寄席 扇辰日和 in とうわ

おなじみ、真打の入船亭扇辰 師匠の名人芸が身近で聴けます。初めての方や親子でも是非。

【会場】レクホール
【料金】2,000 円
【定員】45 人 (先着順)
【持ち物】室内履き

---

12 水
13:00~16:00
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。

---

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。

【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)

---

19 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

---

23 日
Ⓐ11:00~12:00
Ⓑ13:00~14:30

小学生以上

K-POPで踊ってみよう 入門:A 初級:B

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】各 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

---

30 日
13:30~15:00

足立区在住・在勤・在学の
小学生以上
※小学生は保護者同伴

日本ボーイスカウト東京連盟足立第５団共催

防災に役立つ！ ロープワークでキーホルダーを作ろう

防災やキャンプに役に立つロープワーク(ロープの結び方の技法) を学び、実践としてオリジナルキーホルダーを作ります。

【会場】レクホール【料金】500 円
【定員】12 人 (先着順)
【持ち物】室内履き

---

31 月
①10:00~11:30
②13:00~14:30

小学生以上

とうわでアート ソルトペインティング(塩アート)に挑戦

塩と絵の具で立体的な絵を描くアートです。塩で描いた線に色水をかけると、その線に沿ってじわ～と広がり美しいグラデーションが生まれます。

【会場】第３学習室【料金】各 1,000 円
【定員】各 15 人 (先着順)
【持ち物】汚れてもいい服装、持ち帰り用の袋

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。

ストレッチポール＆やさしいボディエクササイズ

6/1(木).15(木)
13:30~14:30
13(火).27(火)
10:30~11:30

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

金曜夜のZUMBA (ズンバ)

6/2.9.16.23
いずれも(金)
※6/30 除く
19:00~20:00

ラテン系の音楽に合わせながら、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

トラディショナルヨガ

6/3(土).17(土)
10:30~11:30

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】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

歌うボイスエクササイズ (6月)

6/3.10.17.24
いずれも(土)
11:00~12:00

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 ※24 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

ヘルシーエクササイズ

6/5.12.19.26
いずれも(月)
10:30~12:00

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】2,400 円 ※全 4 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

元気いきいき体操

6/7.14.21.28
いずれも(水)
13:30~15:00

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

美しい姿勢になる 美脊柱ヨガ

6/10(土)
10:00~11:00

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

シェイプヨガ

6/10(土)
11:15~12:00

シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しみます。

【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

16 歳以上の方

ヒーリングアロマヨガ

6/10(土).24(土)
19:00~20:15

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】和室 【料金】各 500 円
【定員】各 20 人 (先着順)
【講師】木村 絵美子 IR

16 歳以上の方

はつらつ教室 B

6/22(木)
10:00~11:30
毎月第 4 木曜

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中心の内容となります。

【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)

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。

美しい鎖骨を手に入れたいなら！効果抜群マッサージ

薄着になるこれからの季節は、デコルテの出た服を着る機会も多くなります。鎖骨が出ていないと、太って見えてしまったり、老けて見えてしまったりと、見た目のデメリットが多数。本格的な夏を迎える前に、美しい鎖骨を手に入れましょう。

鎖骨が出てないってどんな状態？

埋まっている、とも言われますが、自分の普段の姿勢の時に鎖骨が浮き出ていない状態のことを指します。鎖骨が出ていないとデコルテがのっぺりしてしまい、太っているように見えたり、鎖骨に目が行かない分、二の腕が太く見られてしまうことがあります。また、胸の位置が低くなってしまうことも。自信を持ってデコルテを見せられないと選ぶ服の幅が狭くなり、おしゃれを十分に楽しむこともできません。では、鎖骨が出ていない原因は何なのでしょうか？

鎖骨が出ない原因も

鎖骨が出ない主な原因としては、デコルテに脂肪が付きすぎている、姿勢が悪いなどが挙げられます。特にデスクワークが多い方は、無意識のうちに前のめりや猫背になっており、肩が前に巻き込まれることで鎖骨が埋まってしまっている場合があります。内巻き肩になると鎖骨が縮み、首のコリや顔のむくみ、リンパの流れが悪くなることで「冷え」の原因にもなります。そのほか、スマホ首や、手芸など細かい作業を長時間行っている場合も、同様に鎖骨が出ない原因となります。まずは姿勢を正すところから始めてみましょう。

もっと詳しく知りたい方はこちら→

美しい鎖骨のために！おすすめマッサージ

■鎖骨のリンパマッサージ

(1) 鎖骨のくぼみを、人差し指～小指の計 4 本で肩→中心部に向けて押していきます。首は反対側に方向け、押しながら息を吐くようにしましょう。

(2) 手のひらで首の付け根→首筋→鎖骨の順で擦り、反対側の脇の下へ斜めにゆっくりと擦ります。脇の下へリンパを流すようなイメージで、左右交互に行いましょう。

お風呂に浸かりながらでもできるので、今日から取り入れたいマッサージです。また、ダンベルを持って腕を 90° に曲げ、肩を開いてキープする簡単な筋トレもおすすめです。リンパマッサージと、デコルテ周りを鍛えるトレーニングを併用して行えば、より効果が期待できます。

生活習慣にも気をつけよう

せっかくリンパマッサージとトレーニングが習慣になっても、暴飲暴食をしていれば効果は得にくくなります。食生活にも気をつけることで、より早く効果が期待できます。また、気づいた時に姿勢を正したり、きれいな姿勢をキープするのに必要な腹筋を鍛えることも大切です。デスクワーク中に凝った肩周りをストレッチをするだけでも変わってきます。日々のちょっとしたことと、デコルテへのアプローチを続けていくことで、美しい鎖骨を手に入れることができるのです。

６月は食育月間！食に関する特集

講座告知

役立つ！食育「知って得する美味しく食べる健康術」

健康は財産！物価高騰で食材費の節約をしながら、
健康的な食生活を実現するための情報を栄養士が伝授します。

講義

6/4 日

☞物価高騰も賢く乗り切る健康豆知識と食材活用法
選び方、食べ方、たんぱく質アップ、食費の負担を
増やさずできる食材選びの意外な視点は!?
栄養士がマル秘？テクニックを解説します。

料理教室

6/11 日

☞乾物や缶詰を上手に使いながら野菜もしっかり
食べる、美味しい献立の作り方、簡単にできちゃう
素敵なお料理を作って食べてみましょう！
[献立] 炊き込みご飯、スープ、おかずの３品 (予定)

▶▶講座情報 概要は２ページ

講師紹介　堀口 泰子　（栄養士・料理家）

健康食育事業やアスリートサポートに従事。美味しく楽しむ健康的な食事術を伝える。講演、栄養指導、コラム執筆、レシピ、商品開発、料理講師など幅広く活動。身近な食材を使った簡単にできる家庭料理を得意とし、レシピ本も多数手がける。

離乳食から介護予防まで様々な食育活動のなかで、健康に役立つお米の食べ方を紹介。スポーツの現場ではジュニア育成と競技力向上のための心と体の成長に注力している。

講座報告

肉や魚をおいしく食べる

「ぱく増し」スパイス＆ハーブ料理講座

２月 21 日 (火)　料理室

足立区では、たん**ぱく**質を多く含む食品を食事に**増し**て、高齢期を元気に過ごすことを目指す「ぱく増し」事業をスタート。２月に実践講座として料理教室を開催しました。講師はエスビー食品のスパイス＆ハーブマスター。

さば缶などを使った４つのメニューはどれも手軽で、スパイスの風味が決め手の食欲倍増メニューでした。参加された皆さんは「うちでも早速作ってみるわ」とおっしゃっていました。料理室での講座は、特別感があって楽しいですね。

今回試食したメニューです

体育館長おすすめ

高たんぱく質・低カロリーのささみレシピで、筋力アップを効率よくサポート

からだづくりをサポートしてくれる食事を上手に摂取できれば、筋力トレーニングの効果もより実感することができます。そこで今回は、筋力アップを手助けするレシピを紹介します。

ささみには豊富なたんぱく質が含まれている上に、筋肉を効率よく作るために必要なビタミンA・ビタミンB群・ナイアシンも一緒に摂取することが可能です。特にナイアシンは消化吸収をサポートしてくれる役割があるので、体への吸収率を高めてくれます。

おすすめレシピ①

ボリューム感たっぷりのささみハンバーグ

（1）玉ねぎとささみをみじん切りにして混ぜます。
（2）そこに豆腐・卵を混ぜ合わせ、塩コショウで味を調えていきます。
（3）ハンバーグの形に整え、オリーブオイルを引いたフライパンで中火で両面を焼いていきます。
（4）両面が焼け、中まで火が通ったらお皿に盛りつけてデミグラスソースをかけて完成です。

おすすめレシピ②

体も温まる！白菜とささみのミルフィーユ鍋

（1）白菜を約3センチ幅でカットします。
（2）スジを取ったささみを薄くスライスし、白菜とサンドしていきます。
（3）サンドした物を、鍋に敷き詰めていきます。
（4）そこに水・鶏がらスープの素を入れて、具材に火が通るまで沸騰させます（鍋の味は、好みによって変えてもOK）

食に関する気になる本

『たべることは つながること』

パトリシア・ローバー / 作　ホリー・ケラー / 絵
ほそや あおい・くらた たかし / 訳

福音館書店

ノンフィクション

目には見えない食物連鎖を学べる絵本

言葉は知っているけれど、子供でも大人でも、なかなか実感することができない「食物連鎖」について、イラストを通して楽しく知ることが出来ます。

この本で紹介されている一例は、葉っぱを芋虫が食べ、小さな鳥のミソサザイが芋虫を食べ、ミソサザイをタカが食べるという食物連鎖です。

こういった例をこの絵本で学び、いつも自分が食べているものが、どういう風につながっているのか、お子さんと一緒に想像して、動物や植物の大切さをあらためて知るきっかけにしてみませんか。

他にもあります食の絵本

『しらすどん』
最勝寺 朋子 / 作・絵
岩崎書店

『スパゲッティのうた』
ぺこみそ
（はらぺこめがね ×DJ みそしると MC ごはん）/ 作
あかね書房

東和図書館おしらせ

６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**おはなし会**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。

会場は３階
キッズコーナー

1(木).15(木)
11:00~11:20

あかちゃん おはなし会

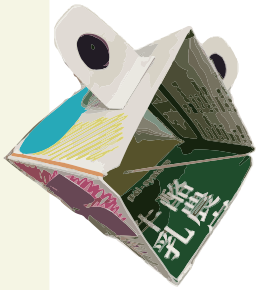
０～２歳とその保護者

【定 員】先着 各 15 組 (事前申込制)

17(土)
11:00~11:30

おはなし＋(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ょいカル、奇数月はおはなし会とちょいスポをおこないます。毎月内容が変わりますので、毎回新鮮な気分で参加いただけます。６月は「パッチンかえる」の工作をします。

1(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。

25(日)
11:00~11:30

おはなし会

小学生まで

【定 員】 なし (当日直接会場へ)

こども映画会

絵本の世界を映像で楽しもう。

前回のイベントの様子

6/11(日)
11:00~11:30

小学生まで

子供向けの映画会です。『スイミー』、『フレデリック』など、レオ・レオニの作品を上映予定です。保護者の方とお子様と一緒に観られますので、映画館に行く前の練習にも活用していただけます。

会 場：図書館側３階 和室
申 込：6/1(木)～　　人 数：20 人まで

東和図書館の６月の休館日　6/18(日)　30(金)

イベント報告

おはなし＋（プラス）

4月16日（日）、3階キッズコーナーにて、「おはなし＋（プラス）」を開催しました。こちらのイベントは、今年度からスタートした新企画です。お話会にプラスして、月ごとに毎回ちがう企画を実施しています。

4月は工作会で、パラシュートを作成しました。図書館が用意したパラシュートに、参加したお子さんたちが思い思いの絵を書いて、パラシュートを飛ばしました。

読み聞かせは、パラシュートのでてくる絵本『よかったねネッドくん』を読み、こちらも皆さんに好評でした。

おはなし＋では、工作や折り紙などの手先をつかう遊びや、体操やバランスボールなどの体をつかう遊びを実施する予定です。毎月違った企画になりますので、毎回新鮮な気持ちで参加できます。

今回よんだ本

『よかったね ネッドくん』
作・絵：レミー・シャーリップ
訳：やぎた よしこ　出版社：偕成社

ぬいぐるみ おとまり会

ぬいぐるみたちが図書館で絵本を読んでいます。

3月19日（日）、3階キッズコーナーにて、「ぬいぐるみ おとまり会」を開催しました。自分の好きなぬいぐるみと一緒にお話を聞いたあとは、図書館でぬいぐるみをお預かりし、ぬいぐるみたちが図書館で過ごしている様子を図書館スタッフが写真撮影しました。そして、アルバムに装飾したものを参加した皆さんにお渡ししました。

ぬいぐるみと別れる際は、参加した子どもたちは、悲しそうな様子をしていましたが、ぬいぐるみたちが図書館で活躍した写真をみると、笑顔になり、とても喜んでいる様子でした。

東和図書館では、このような児童や親子向けのイベントを今後も実施する予定です。スタッフ一同、皆さんのご参加をお待ちしております。

ぬいぐるみたちが楽しくお話会を聞いています。

東和住区センター６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

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。

転倒予防体操

6/2.9.16.23.30 毎週 金
9:10~10:00

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。

お教室発表会

6/10 土
10:00~15:00

演芸会は１部(10:00~)、２部(13:00~)の入れ替え制。展示コーナー、茶道体験コーナーもあります。

東和 de ラジオ＆ダーツ

6/13 火 .27 火
9:10~10:00

（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、持ち方からお教えします。コツをつかんで腕をあげてください。

住区 de 団らん

6/26 月
14:00~15:00

（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
6/16 金 までに
お申し込みください。

児童館

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

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。０歳から 18 歳未満の子どもたちが遊びに来ることできます。

子育てサロン（ひろば）

小学校の授業のある平日
10:00~13:00

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

子育てサロン（乳幼児専用ルーム）

児童館の開館時間内

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。

ママといっしょに（予約制）

6/15 木
10:30~11:30

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。

すくすくクラブ（予約制）

6/22 木
10:30~11:30

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。

こうさく「きらきらスライム」

6/21 水 ~24 土
14:00~17:00

小学生以上（しょうがくせいいじょう）

キラキラしたスライムをつくってみよう♪　ざいりょうはじどうかんにあるので、てぶらできてね。むりょうです。

ギャラクシティ NEWS

GALAXCITY

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

人形劇俳優たいらじょうの世界

ダンボール人形劇場

お花のハナックの物語

2023年
6月17日（土）　開演 午後2時　開場 午後1時30分

チケット販売中　全席指定（税込）

一般　S席（1階席）：2,000円　A席（2階席）：1,700円　中学生以下 500円

※2歳以下のお子さまは保護者の膝上鑑賞無料（要座席の場合は有料）※未就学児は保護者同伴

本公演は体験参加型となっており、出演者が1階席に入って観客と一緒に行うパフォーマンスがあります。
A席は2階席となるため体験性が得られない可能性があります。

主催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂　企画：ジョウズグループ　制作：ハンプトンジャパン

こども未来創造館

放課後プログラマー

子ども向けのプログラミングを体験しよう！

2023年 6月16日（金）

午後2時30分～午後4時（受付 午後3時45分まで）

場所｜ものづくりガレージ
対象｜5歳～小学生（未就学児は保護者同伴）
料金｜無料
定員｜8組（随時入替制）
申込｜当日直接会場へ
講師｜株式会社セールスフォース・ジャパン

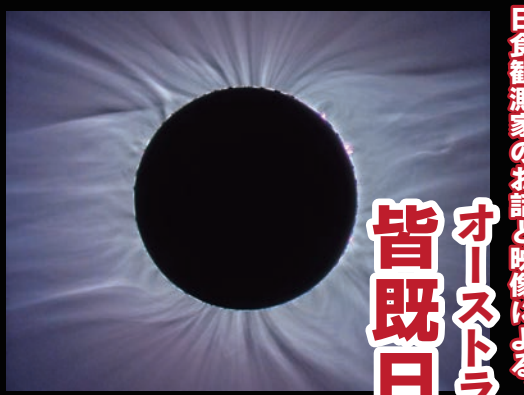
まるちたいけんドーム

天文講演会

太陽と月と人々が出会うとき

日食観測家のお話と映像による、

オーストラリア皆既日食



2023年
6月24日（土）

午後6時～午後7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）
料金：無料
定員：170名　車いす2席
※桟敷席の使用は不可
講師：石井 馨（日食観測家）

申込受付中

【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！　ギャラクシティ　検索

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。

※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、受付終了・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：６/18（日）

※図書館は６/30（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６月号（No.460）

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

足立区
知ると分かる。すると変わる。SDGs MODEL ADACHI
「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