

2023

7月号

待夢 time タイム



富士見高原 写真提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 竹内 則子 様



東和センター
マスコット
五太夫
ごだゆう

東和だより (P2～3)・講座イベント情報 (P4～6)・カラダに効くトピックス (P7)・
図書館情報 (P8～9)・住区センターの予定 (P10)・東和センターカレンダー (P11)

料理講座シリーズ「とうわキッチン」スタート

東和地域学習センターでは、夏休み期間の8月より、足立区在住の先生方をお招きして、様々なジャンルの料理講座を開催いたします。

令和5年度の講座スケジュールを事前公開いたしますので、興味のある講座をお好みに選んでご参加いただけます。家族でも、お友だち同士でも、お一人でも、東和地域学習センターの明るい料理室でクッキング&リラックスタイムを過ごしてみませんか？



9/9の講座で製作予定のスイーツ

とうわキッチン

先生とスケジュール

健康的な食事術

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ために、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している。

近日開催

8/6
日

10/15
日

12/2
土

3/30
土

アイシングクッキー

藤川 愛
(日本サロネーゼ協会
アイシングクッキーマスター講師)

アイシングクッキーとお菓子のレッスンを対面またはオンラインで実施。1 day レッスンから資格取得まで対応している。

近日開催

8/24
木

9/16
土

10/29
日

11/12
日

12/16
土

1/21
日

2/18
日

3/16
土

家庭料理とパン

服部 有里
(料理教室講師)

大手料理教室退職後、自宅と出張にて各種講座を開催。今までに延べ約 7,000 名が講座に参加。「安心、安全、楽しく、美味しく」をテーマに、手作りの良さを広めながら、自分を整えるセルフケアを行う講座も主宰している。

近日開催

8/27
日

9/24
日

10/22
日

11/26
日

1/28
日

2/25
日

スイーツ

伊藤 理恵
(お菓子作り歴 25 年)

洋菓子店にて販売・製造経験あり。安心して食べられる美味しいものを笑顔と一緒に届けたいという気持ちを大切にしたいモノ作りを目指している。

9/9
土

現在 19 講座の予定です。
講師が同じでも内容は異なります！
※変更については、都度お知らせいたします。

近日開催

以下の3講座は6/26(月)から申込可能です。(他の講座は、基本2か月前の毎月26日からの予定)

堀口先生の

8/6
日
ゼリーと寒天の違いを
しらべてみよう

夏休み無料体験講座



藤川先生の

8/24
木
夏モチーフのアイシング
クッキーを作ろう！

夏休み無料体験講座



服部先生の

8/27
日
Speed Cooking 講座
〜ベジフルメニューでビタミンチャージ〜



▶▶ 講座情報 概要は5ページ

今年も「ちょい読み」「ちょいスポ」「ちょいカル」

「読書」「文化芸術」「運動・スポーツ」をそれぞれ楽しんでいる方に、ほかのジャンルにも「ちょっと親しんでいただく」ことをねらいとする取り組みです。



目印は
このマーク

対象は、子育てや仕事に追われて、なかなか自分の時間を持てないでいるママやパパ。身近な場所で一人の時間を大切にしたり、子どもと過ごす時間が自分の楽しみにできるいいですね。自分の興味や都合に合わせて選べるプログラムをご用意しました。ちょっと一息ついて、「近所で見つかる小さな楽しさ」探してみませんか。



ちょいスポ
「おはなし会＋
バランスボール」

ちょいカル
「絵本に登場する
サンドイッチを
作ってみよう」



開催時期：2023 年 8 月から 12 月（予定）

実施場所：足立区内にある生涯学習センター・13 地域学習センター・江南コミュニティ図書館の計 15 施設

最新情報はセンターホームページ、Twitter でも順次ご紹介していきます。
ぜひフォローして、チェックしてみてください！

ホームページ



Twitter



綾瀬小学校に「わくわくにこにこ図書森」を開設しています

子どもと保護者が本と出会い、
様々なかたちで楽しめる場所

東和図書館から徒歩 20 分ほどの場所にある綾瀬小学校（綾瀬 3 -12-15）では、乳幼児とその保護者、小学生向けに「わくわくにこにこ図書森」を開設しています。東和図書館 3 階のキッズスペース同様、リラックスしておはなし会や、普段お目にかかれない大判の絵本などを読むことができます。



「ゴロゴロエリア」でのおはなし会の様子



毎月土日祝と夏休み・春休みの一部
9:00～17:00 にオープン
（学校行事がある日は除く）

詳細はホームページを
ご確認ください。



文化系 講座・イベント

7月

申込受付中！

※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。

【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



【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 土

14:00~15:30

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

【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)

2 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。



※未就学児は保護者と一緒にお申し込みください

【会場】レクホール

【料金】500円 【定員】18人

【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

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

【講師】今井 美代子

【持ち物】室内履き

16歳以上

9 日

13:30~15:00

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。



小学生以上

【会場】レクホール

【料金】2,000円

【定員】45人

【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。

※8月は9日(水)



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 / 小学生以下無料

【定員】14人

19 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

【講師】松下 孝夫

【持ち物】室内履き

おおむね

50歳以上

23 日

①11:00~12:00

②13:00~14:30

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！



小学生以上

【会場】レクホール

【料金】各500円 【定員】各20人

【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

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。



足立区在住・在勤・在学の小学生以上

※小学生は保護者同伴

【会場】レクホール 【料金】500円

【定員】12人 【持ち物】室内履き

31 月

①10:00~11:30

②13:00~14:30

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。



小学生以上

【会場】第3学習室

【料金】各1,000円 【定員】各15人

【持ち物】汚れてもいい服装、持ち帰り用の袋

8月

6/26日～
申込受付
スタート

※最新情報は、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 水

13:30～14:30



足立区在住・在勤・在学の
小学生以上
※小学1～2年生は
保護者同伴

made in 東和を体験しよう！ カケラでつくるめだまモンスター

SDGsにも積極的に取り組んでいるアクリルパーツの加工専門会社を訪ねて、キーホルダーをつくります。

【会場】(有)三幸(東和5丁目)現地集合
【料金】1,100円
【定員】10人 【持ち物】汚れてもよい服装

11 金

11:00～12:00



お子様も OK! 夏のピアノライブ

小さなお子様はマツトの上に寝転がっても OK! お子様連れで気軽にお越しください。



【会場】レクホール
【料金】1,000円 / 2歳以下無料
【定員】40人 【演奏】里村亮祐
【持ち物】室内履き

16 水

10:15～11:45
毎月第3水曜

おおむね
50歳以上

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
【講師】松下孝夫
【持ち物】室内履き



19 土

14:00～16:00



東和将棋サロン 夏休み特別版 ～目指せ棋士! 大学生と対局してみよう～

毎月開催している将棋サロンの8月は、特別版。大学生をゲスト棋士としてお招きし、夏休み無料イベントとして、今回は高校生まで無料です。

【会場】和室 【料金】300円 / 高校生以下無料
【定員】20人

24 木

13:30～15:30



小学生～高校生
※小学1～3年生は
保護者同伴

夏モチーフのアイシングクッキー を作ろう! ～スイカと浮き輪～

アイシングは、お菓子にかける砂糖の衣。夏休みの自由研究にもおすすめ講座です。

【会場】料理室 【料金】無料
【定員】10人 【講師】藤川愛
【持ち物】室内履き、エプロン、手拭きタオル、持ち帰り用タッパー

※乳、小麦、卵を使用します。

2 水

10:15～11:45

3 木

14:00～15:30

16歳以上

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
【講師】今井美代子
【持ち物】室内履き



6 日

13:30～15:30



小学生～高校生
※小学1～3年生は
保護者同伴

夏休み無料体験講座 どうわキッチン

かたまる不思議!! ゼリーと寒天の違いをしらべてみよう

夏休みの自由研究にぴったりの、凝固について考える食育教室。調べ終わったらおいしくいただきます。

【会場】料理室 【料金】無料
【定員】16人 【講師】堀口泰子
【持ち物】室内履き、エプロン、手拭きタオル
※乳、オレンジ、もも、キウイフルーツ、ゼラチンを使用します。

13 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
【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

19 土

14:00～15:30

小・中学生
(保護者同伴参加可)

チョークアートでコスモスを描こう

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】16人
【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



20 日

①11:00～12:00
②13:00～14:30



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
【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

27 日

10:30～13:30



16歳以上

どうわキッチン

Speed Cooking 講座 ～ベジフルメニューでビタミンチャージ～

夏の野菜とフルーツを使った、この季節にぴったりの涼しげな料理を伝授します。

【会場】料理室 【料金】2,200円
【定員】16人 【講師】服部有里
【持ち物】室内履き、エプロン、手拭きタオル
※乳、キウイフルーツ、ゼラチンを使用します。

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。



7/1^土.15^土

10:30~11:30
毎月第1・3土曜

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 【講師】木村 絵美子 IR

16 歳以上

7/1.8.15

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】和室
【料金】1,800 円 ※全 3 回シリーズ
【定員】20 人
【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

7/3.10.24.31.

8/7
いずれも^月
※7/17 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】3,000 円 ※全 5 回シリーズ
【定員】25 人 【講師】青木 享子 IR

16 歳以上

7/5.12.19.26

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
【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

7/7.14.21.28

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
【講師】吉村 麻美香 IR

16 歳以上

7/8^土.22^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】各 600 円
【定員】各 20 人
【講師】千葉 博美 IR

16 歳以上

7/8^土.22^土

19:00~20:15
毎月第2・4土曜

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】和室 【料金】各 500 円
【定員】各 20 人
【講師】木村 絵美子 IR

16 歳以上

7/11^火.25^火

10:30~11:30
毎月第2・4火曜

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、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
【講師】岩田 郁子 IR
(足立区公認スポーツ指導員)

16 歳以上

7/27^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内容となります。



【会場】レクホール
【料金】無料 【定員】30 人
【講師】神谷 秀行（健康運動指導士）

区内在住
65 歳以上

※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。



夏場の運動に大活躍！ アイススラリーって？

「アイススラリー」をご存知ですか？

普通の冷やしたスポーツ飲料よりも早く運動時の体温を下げてくれる
ことから、熱中症対策に効果的なのでは？と注目されている飲料です。

アイススラリーって？

アイススラリーは「小さな氷の粒と液体が混ざった、シャーベット状の飲料」のことです。

水分補給しながら体を冷やせる、と主にスポーツで注目されており、2018年に開発されたばかりの新しい飲料です。味はスポーツ飲料と一緒に飲むので飲みやすくなっています。

かなり冷たいため一度にたくさんは飲めませんが、アイススラリーと普通の飲料を併せて取り入れることで体の熱を下げるすることができます。

どうしてアイススラリーが良いの？

氷で冷えたスポーツ飲料と何が違うの？と思われる方もいらっしゃるでしょう。氷には液体に変わる時に周りの熱を多く吸収する性質があり、液体は氷の接地面積を広げることができます。氷が冷たいのは皆さんご存知かと思いますが、氷をそのまま飲むことはできません。ですが、アイススラリーには飲み込めるほどに小さな氷の粒が入っており、氷の粒と液体が両方存在することで、体温を下げる効果を高めているのです。スポーツはもちろん、熱中症対策にもかなりの効果が期待できます。

体温調整の重要性

暑い日、特に運動中は水分補給が重要視されていますが、なぜ水分補給が重要なのでしょうか？

人は恒温動物といって、いつも一定の体温に保っています。運動をすると体温が上がり、体を冷やすために私たちの体は血液を冷やそうと、体の表面の血管を増やします。しかし体の内部にも血液は必要なので、一定のバランスを保ちながら血液を配分しているのです。体温が上がりがすぎると上手く血液配分ができなくなり、パフォーマンスが下がったり、熱失神を起こしてしまうこともあります。そういったことを防ぐため、体温調節を外側から手伝う必要があるのです。

アイススラリーの作り方

アイススラリーは飲みきりサイズの小さなパックで販売されていますが、家で作ることもできます。

作り方は簡単。スポーツ飲料を凍らせ、冷やしたスポーツ飲料と一緒にミキサーにかければ完成です。水ではスラリー状にならないため、スポーツ飲料で作るのがおすすめです。また、フロゼンスムージー（アイススムージー）もアイススラリーに含まれます。凍らせたフルーツと牛乳や豆乳とミキサーに入れるのもおすすめ。これからの季節にぴったりですね。

ただ、持ち歩く場合はしっかり保冷できる容器に入れてくださいね。



もっと詳しく知りたい方はこちら→



7月の児童向けイベント

6 木 .20 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】各15組(事前申込制)

【場所】3階 キッズコーナー

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】各20組(当日受付)

【場所】3階 キッズコーナー



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。

9 日
11:00~11:30

消しゴムハンコを 押してうちわをつくろう

小学生まで

【定員】6組(事前申込制)

【場所】和室

ひまわりやスイカなどの可愛い消しゴムハンコを押して、オリジナルのうちわを作ります。会場は和室です。



16 日
11:00~11:30

おはなし+(プラス)

3～7歳とその保護者

【定員】4組(事前申込制)

【場所】3階 キッズコーナー



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、毎回新鮮な気分に参加いただけます。7月は「バランスディスク」を使います。

23 日
11:00~11:30

おはなし会

小学生まで

【定員】なし(当日受付)

【場所】3F キッズコーナー

8月開催 乞うご期待！

8/9 水
10:00~11:30

いきもの探検隊

小学生とその保護者

【定員】10組(事前申込制)

【申込】7月1日から

足立区生物園で、動物や植物を観察しながら、調べる学習のテーマを探します。疑問に思ったことや、調べたいことがあれば、後日、図書館員が参考図書を探すお手伝いをいたします。



東和図書館の7月の休館日 7/18 火 31 月

7月の一般向けイベント

8 土

14:00~15:30



マネー講座 お金を守ろう！賢く使う公的制度

中学生以上

【定員】15人(事前申込制)

【場所】第二学習室

【参加費】無料

講師 増田 比呂武(ひろむ)

2級ファイナンシャルプランニング技能士(国家資格)。金融業界に身を置きながら「法制度や専門用語を中立的な立場でシンプルに伝える」をモットーに活動。

お金は増やす事だけが重要ではありません。「減らさない」事も同じくらい重要です。出ていくお金に無駄はないかどうか、今一度お金の点検をしてみませんか？

具体的な対策や、公的制度についてご紹介します。賢くお金を守りましょう！

イベント報告

5月21日のおはなし+

5月のおはなし+は、フレックスクッションを使いました。参加した子供たちは、みんな体が柔らかく、フレックスクッションを使った前屈運動を難なくこなしていましたが、一緒に参加したお父さんお母さんたちは、体が硬くなっているのか、とても苦戦されていました。

参加者の方からは「普段伸ばせないところがストレッチできて、リフレッシュできてよかった」とのお声をいただきました。

絵本の読み聞かせは、フレックスクッションの形にちなんで、『さんかく みつけた』や、『さんかく さんかく』を読みました。



『さんかく みつけた』
作：大塚 いちお
出版社：福音館書店



※ストレッチ用のイスは、3階のキッズスペースに置いてありますので、どうぞご自由にお試しください。



今月の 気になる本



アース・スターエンターテイメント

ノンフィクション

足立区の給食を知ろう！

『東京・足立区の給食室 毎日食べたい12栄養素バランスごはん』

足立区「おいしい給食」製作委員会

毎日、足立区の子供たちが食べている給食は、栄養士さんたちが工夫をこらして、必要な栄養をバランスよく取り入れた、とてもおいしい給食です。

足立区の小学生、中学生のほとんどの生徒が、給食をおいしいと答えています。そんな足立区の給食をアレンジしたレシピ本が、今回ご紹介する本です。ご家庭でも「給食の味」を簡単に味わうことが出来ます。

おいしさの秘密

こちらの本には、足立区の給食のおいしさの秘密を解き明かすキーワードがいくつか紹介されています。

一流の料理人の「スーパー給食」、こどもたちのアイデアをとり入れた「給食メニューコンクール」など。

この本に書かれたレシピを参考に、懐かしい給食の味に挑戦してみませんか？

東和住区センター7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 9:00~17:00

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。

7/6 木 .28 金
8/3 木 .17 木
13:30~15:30



熱中症対策事業 「ダーツ体験」

“ちょっと涼んでいきませんか？”
初めての方大歓迎。矢（バレル）の持ち方、投げ方、遊び方などわからなくても大丈夫！快適な空間でお楽しみください。

7/7.14.21.28
毎週 金
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。

7/10 月
10:00~12:00



東和ハンドベル 健康クラブ

奇数月で実施しています。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。

7/11 火 .25 火
9:10~11:30
(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。

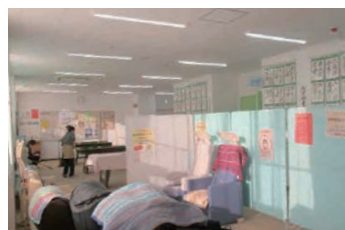
7/24 月
14:00~15:30
(毎月第4月曜)



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
7/14 金 までに
お申し込みください。



悠々館のロビーではのんびりできますよ。

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ができます。

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

子育てサロン (ひろば)

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

0歳から
就学前の乳幼児
と保護者

子育てサロン (乳幼児専用ルーム)

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。

7/6 木
10:30~11:30

1歳ぐらいから
就学前の幼児
と保護者

ママといっしょに (予約制)

「七夕会」を予定しています。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。

7/13 木
10:30~11:30

0歳児と
保護者

すくすくクラブ (予約制)

外部講師による「親子ヨガ」です。無料。

7月の東和センターの予定

おとなりの住区センターの予定については左ページを参照ください。

日	月	火	水	木	金	土
学習系講座 運動系講座 図書館イベント 赤い文字は事前申込みが不要な、「当日受付のみ」の講座・イベントです。						1 9月施設受付開始 チョークアート講座 ビブリオバトル トラディショナルヨガ ボイスエクササイズ
2 えんげきワークショップ	3 ヘルシーエクササイズ	4	5 歌声ひろば 元気いきいき体操	6 あかちゃんおはなし会 手形アートカレンダー	7 体育館 個人利用 夜の ZUMBA	8 美脊柱ヨガ ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ マネー講座
9 東和寄席 消しゴムハンコうちわ	10 ヘルシーエクササイズ	11 ストレッチポールエクササイズ	12 おもちゃの病院 元気いきいき体操	13	14 体育館 個人利用 夜の ZUMBA	15 無料体育館個人利用 8月トレレーム講習受付開始 将棋サロン トラディショナルヨガ ボイスエクササイズ
16 体育館 個人利用 おはなし+	17	18 全館 休館 ※住区センターはやってます	19 脳活サロン 人権DVD上映 元気いきいき体操	20 歌声ひろば あかちゃんおはなし会	21 体育館 個人利用 夜の ZUMBA	22 体育館 個人利用 美脊柱ヨガ ヒーリングアロマヨガ
23 K-POP講座 おはなし会	24 ヘルシーエクササイズ	25 ストレッチポールエクササイズ	26 9月講座 受付開始 元気いきいき体操	27 はつらつ教室 A	28 体育館 個人利用 夜の ZUMBA	29
30 ローワーク講座	31 ソルトペインティング講座 ヘルシーエクササイズ 図書館 休館	マイナポイント設定サポート窓口開設				
体育館個人利用の 詳細なスケジュールはこちら						

※最新情報は、当センター ホームページをご覧ください。お電話でお問い合わせください。

東和地域学習センター

電話：03-3628-6201



東和体育館



東和図書館

電話：03-3628-6203



お隣は
東和住区センター
電話：03-3628-6206



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

◆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 7 月号 (No.461)

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

URL : <https://adachi-towacenter.tokyo>

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

ホームページ



Twitter



「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

