

2023

8月号

待夢 time タイム



東綾瀬公園にて「ネコノヒゲ」 写真提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 佐々木様



東和センター
マスコット
五太夫
ゴデウ

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)・東和だより特別版 (P9)・住区の予定 (P10)・カレンダー (P11)

学ぶ

8/2 水

14:00 - 15:00



【講師】 まりこふん

古墳にコーフン講座

満員御礼

【会場】 第1学習室

【定員】 20名 (事前申込制 7/10)

足立区の「古墳」も含めて、知っているようで知らない古墳の世界を、クイズをしながら楽しく学びます。子どもも大人も、誰でも気軽に参加できます。一緒に古墳にコーフンしましょう！

小学生以上

作る

8/3 木

11:20 - 12:00



おててカレンダー



【会場】 キッズコーナー

【定員】 先着 20組 (当日会場へ)

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。

0～2歳とその保護者

8/9 水

10:00 - 11:30



いきもの探検隊

【会場】 足立区生物園 (足立区保木間 2-17-1)

【定員】 10組 (事前申込制 7/1～)

足立区生物園で、調べ学習のテーマ探しをします。飼育員さんのウェルカムトーク付きです。

※別途入場料必要 大人200円・小学生100円

小学生とその保護者

8/20 日

11:00 - 11:30



おはなし+ (プラス)



【会場】 キッズコーナー

【定員】 4名 (事前申込制)

偶数月はおはなし会とちよいカルをおこないません。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。8月のテーマは紙コップロケットです。

4歳～小学生とその保護者

8/19 土

14:00 - 14:30



サイエンスおはなし会

【会場】 読む団地 (足立区大谷田 1-1-7)

【定員】 なし (当日会場へ)

簡単な科学実験と科学に関する読み聞かせをします。読む団地 (大谷田団地) のブックラウンジで行います。科学実験は小学生以上対象で、先着 10名でバスボムを作ります。

8/28 月

14:00 - 15:00



はにわを作ろう！

【会場】 第2学習室

【定員】 8名 (事前申込制 8/1～)

粘土ではにわを作ろう。だれでも簡単に作れるので、夏休みの宿題にも最適です。

小学生以上

9/3 日

15:00 - 16:30



夏だよ！テントでおはなし会

【会場】 レクホール

【定員】 10組 (大人1子供1で1組)

【申込】 8/7より電話またはカウンターにて

親子で協力して新聞紙テントを作ります。完成したらキャンプ気分でお話を聞く会です。

5歳～小学生とその保護者



文化系 講座・イベント

8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。

2 水

13:30~14:30



区内在住・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

小さなお子様はマッ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! ~お菓子と浮き輪~

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 **とらわキッチン**

かたまる不思議?! ゼリーと寒天の使い方をしらべてみよう

夏休みの自由研究にぴったりの、凝固について考える講座。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、桃、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

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

10:00~13:30



16歳以上

とらわキッチン

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。

9月

7/26水～
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。

- 【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

6水

10:15~11:45

21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 40 人 (当日受付のみ)
 【講師】今井 美代子 【持ち物】室内履き

16 歳以上

9土

13:30~15:30

どうわキッチン

スイーツ作りでアフタヌーンティー

お友達やご家族と、土曜午後のひとときを。自家製スイーツとともに、ティータイムを楽しみませんか。



【会場】料理室 【料金】2,000 円
 【定員】16 人 【講師】伊藤 理恵
 【持ち物】室内履き、エプロン

※卵、乳、小麦、ゼラチン、オレンジ、はちみつを使用します。

区内在住・在勤・在学の
20~59 歳の方

10日

13:00~14:30

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申し込みください

【会場】レクホール
 【料金】600 円 (新料金) 【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

10日

15:00~16:30

大人のための演劇ワークショップ

身体や声を使ってゲームをしたり、自然と出てくる表現を楽しんだりする場です。演劇=PLAY=遊び。遊びのような演劇を、一緒に楽しみませんか？経験不問。



是非一度
体験！
お試し回

【会場】レクホール
 【料金】600 円 【定員】15 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

18 歳以上

13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。

※8月は9日(水)



【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。

16土

13:30~15:00

アイシングクッキーで どうわキッチン 日本の秋を感じよう！

アイシングは、お菓子にかける砂糖の衣。今回はお月見をテーマに作ります。



小学生以上
※小学1~3年生は
保護者同伴

【会場】料理室 【料金】2,000 円
 【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と袋

※乳、小麦、卵、食品添加物(着色料)を使用します。

16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

17日

10:00~10:45

身近なもので 防災グッズを作ってみよう

防災に関する本の朗読のあと、新聞紙で防災スリッパを作ります。大人用、子ども用の2サイズ作ります。



3歳以上の子ども
とその保護者

【会場】キッズコーナー
 【料金】無料
 【定員】5 組 (当日受付のみ)
 【持ち物】持ち帰り用の袋



20水

10:15~11:45

毎月第3水曜

頭の健康 脳活サロン(最終回)

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。この回は松下講師による最終回となります。

【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

24日

10:00~13:30

どうわキッチン

こだわりのクッキング「アクアパッツァ」

イタリアの伝統料理「アクアパッツァ」と「フォカッチャ」作りを学びます。魚介たっぷり、旨味満点です。



【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、小麦を使用します。

16 歳以上

スポーツ系 講座・イベント

9月の講座は
7/26(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。

8/5(土).19(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

8/24(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。



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

【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)
/ 管理栄養士

8/26(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】レクホール
【料金】600 円
【定員】20 人
【講師】千葉 博美 IR

16 歳以上

8/28.9/4.11

いずれも月

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。



16 歳以上

【会場】レクホール
【料金】2,000 円 ※全 3 回シリーズ
【定員】25 人 【講師】青木 享子 IR

9/1.8.15.22

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 600 円 (新料金)
【定員】各 20 人
【講師】吉村 麻美香 IR

16 歳以上

9/2.9.16

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。



16 歳以上

【会場】和室
【料金】2,100 円 (新料金) ※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

9/6.13.20.27

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】2,800 円 (新料金) ※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

9/9(土).23(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。



16 歳以上

【会場】和室 【料金】各 600 円 (新料金)
【定員】各 20 人
【講師】木村 絵美子 IR

9/12(火).26(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に、身体の内側の筋肉を自覚させる簡単なエクササイズを行います。

【会場】和室 【料金】各 600 円 (新料金)
【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

9/28(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中心の内容となります。



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

【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)
/ 歯科衛生士

「**東和体育館**」
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



夏に大活躍！ そうめんのアレンジレシピ3選

食欲のない夏でもつるっと食べられる「そうめん」は、サッと作れて便利ですよ。食卓への登場回数が増え、マンネリ化することも…。今日から試したい、そうめんのアレンジレシピをご紹介します。

意外と知らない？そうめんのカロリー

茹でたそうめんのカロリーは1束あたり171kcalです。同じ量でも中華麺は201kcal、パスタは225kcal、白米は227kcalあるので、麺類や炭水化物の中では比較的lowカロリーと言えます。また、そうめんには、肝臓や腎臓にある成分「モリブデン」が含まれています。これは糖質

の代謝を助ける働きがあり、ダイエット効果も期待できます。1束で1日に必要な量のモリブデンを摂れますよ。ただ、どんな食材でも、ダイエットにいいからと偏った食べ方はNG。不足する栄養を、薬味のトッピングやアレンジレシピで美味しくプラスしましょう。

①あんかけおこげそうめん

- (1) ごま油大さじ2杯をフライパンにひき、そうめん2束分を平らに広げて焼きます。フライ返しで押さえ、焼き目が付いたらもう片面も焼きます。フライ返しに水をつけておくと、くっつきません。
- (2) 1を皿にあけ、一口大にカットします。
- (3) すりおろししょうがとにんにく、豆板醤を各小さじ1杯を炒め、豚ひき肉100gを入れて炒めます。
- (4) なす2本を食べやすい大きさにカットし、火が通ったら、鶏ガラスープ150cc、酒大さじ1、砂糖小さじ2、しょうゆ大さじ2、オイスターソース大さじ1を混ぜて2分煮ます。
- (5) ニラを加えて弱火にし、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。そうめんにかけて出来上がりです。

②塩昆布とツナのそうめんパスタ

- (1) そうめん300g(2束程度)を茹で、冷水で締めて、よく水を切ります。
- (2) ツナ缶120gの油を切ってボウルに入れ、そうめんを食べやすい大きさにカットした塩昆布40g、千切り青じそ10枚分、ごま油小さじ2を加えてよく混ぜます。盛り付けたら出来上がりです。
サッと作れるので、時間がないときの時短レシピとしてもおすすめです。

③さっぱりレモンぶっかけそうめん

- (1) そうめん1人分(1束程度)をゆで、冷水で締め、よく水を切ります。
- (2) レモン1~2個を薄切りにします。
- (3) 白だし50mlを水150mlで薄め、薄切りにしたレモン、刻みネギ適量と一緒に盛り付けます。

流行りのレモン麺アレンジです。白だしはお使いのものによって希釈率が異なりますので、お使いの白だしのパッケージをご確認ください。



イベント報告

おはなし+

6月のおはなし+は、パッチンカエルを作りました。参加した子供たちは、牛乳パックにサインペンで模様を描いたり、シールを貼ったりしてカエルを完成させました。

輪ゴムを付けるところが難しかったようで、苦戦していた子も何人かいましたが、お父さんお母さんの協力で何とか全員、完成させることが出来ました。

パッチンカエルは、どれも高く飛んでいて、みんな大喜びでした。また、ビニル袋と紙皿で作ったすくい網を使って飛び出したカエルをキャッチするゲームもしました。うまくキャッチできると、お父さんお母さんに向かって、笑顔をみせるシーンも見られました。



『わゴムはどのくらいひるかしら?』

文：マイク・サーラー

絵：ジェリー・ジョイナー

訳：岸田 裕子 出版社：ほるぷ出版



作成した
パッチンカエル



サイエンスおはなし会

6月10日、大谷田にある「読む団地」に東和図書館のスタッフが出張し、サイエンスおはなし会を開催いたしました。

サイエンスショーはカルキ抜きを使った色変わり実験を行いました。食紅と水をいれたペットボトルにカルキ抜きをいれて振ると色が変るという実験でした。子どもたちは色が変わる様子を好奇心いっぱいの目で見ていました。

実験終了後に参加者の方から実験の詳細についての問い合わせがあったり、アンケートには「また同様の企画を実施してほしい」との意見が寄せられたりしました。



『あおくんときいろちゃん』

作：レオ・レオーニ

訳：藤田 圭雄 出版社：至光社



科学実験の様子

8月の一般向けイベント

5 土

14:00~15:30

マネー講座 セカンドライフの確認事項

【定員】15人(事前申込制)

【場所】第二学習室

【参加費】無料

「知っておくべき公的制度」「新たな年金制度」「相続の準備」等について解説します。

講師 石坂 廣人

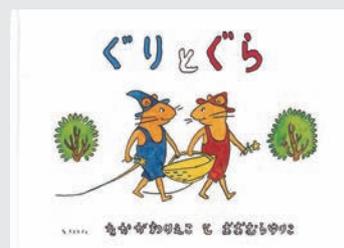
2級ファイナンシャルプランナー。大手保険会社の創業期から保険業界に40年以上に渡り携わる。



中学生以上

今月の 気になる本

フィクション



60周年記念!

『ぐりとぐら』

なかがわりえこ/作

おおむらゆりこ/絵

福音館書店

お料理をすることと食べることが好きな2匹の野ねずみ「ぐり」と「ぐら」。大人気の「ぐりとぐら」のシリーズは、この絵本から始まりました。

ぐりとぐらが登場してから、今年で60年。東和図書館ではそれを記念し、おはなし会と工作会を実施いたします。工作会では、画用紙を使って、ぐりとぐらの帽子を作ります。

▶イベント情報は2ページ

7月4～6日の3日間、学センで働いてみた!!

かばちゅう※
私たち蒲中生の3人で、この3日間、学セン
(地域学習センター)で働いてみました。学セン
の主な仕事内容について紹介します。

※足立区立蒲原(かばら)中学校 / 東和3-17-15



企画会議

「来館者を5,000人
増やすためには？」を
テーマに話し合い。



イベントの準備

もうすぐ行われる
「東和寄席」の宣伝パ
ネル作り。



講座の運営

「歌声ひろば」の設
営、受付、そして片付
けを一通り全部。



館内放送

自転車盗難防止
のための、鍵かけ
のアナウンス。



受付

窓口でトレーニ
ングルームや施設
利用者への接客。



ミニコミ紙づくり

この3日間をレポ
ートにまとめました。



職員のとある一日

8:30	出勤→巡回
9:00	受付開始
9:30	講座の準備
10:00	講座の受付
11:30	片付け
12:00	昼食
13:00	館内放送→巡回
14:00	会議
15:30	講師に連絡
16:00	チラシ制作
16:30	お疲れ様でした!

3日間ありがとうございました!

- あの憧れの受付に、実際に立つことができ
感激!(大げさ)
- 受付や講座で、お客さんと楽しく話したり、
コミュニケーションできてよかった!
- 館内アナウンスやる前は緊張したなー。



制作したパネルを「東和寄席」の
告知コーナーに設置。

扇辰師匠も寄席当日
喜ばれていました。



東和住区センター 8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。

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（パレル）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。



8/4.18.25
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。



8/8火・22火
9:10~11:30

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。

(毎月第2・4火曜)



8/28月
14:00~15:30

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。

(毎月第4月曜)



受付窓口にて
8/18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。

8/16水~19土
14:00~17:00

こうさく「オリジナルうちわ」

しょうがくせいじょう
小学生以上

うちわにえをかいて、オリジナルうちわをつくらう♪ 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。



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。



児童館のひろばで友達とたっぶり遊べます。

8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。

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。

スポーツ広場(バレーボール)と
体育館個人利用の
詳細なスケジュールはこちら



日	月	火	水	木	金	土
		1 10月屋内施設 受付開始 9月屋外施設 抽選受付開始	2 歌声 ひろば カケラで めだま モンスター 古墳講座	3 歌声 ひろば 赤ちゃん おはなし会 おてて カレンダー	4 スポーツ広場 体育館 個人利用 キラキラ なつまつり	5 トラディショナルヨガ マネー 講座
6 キッチン かたまる 不思議	7	8	9 おもちゃの 病院 いきもの 探検隊	10	11 スポーツ広場 体育館 個人利用 夏のピアノ ライブ	12
13 えんげき ワーク シヨブ	14	15 人権 DVD 上映	16 脳活 サロン	17 赤ちゃん おはなし会	18 スポーツ広場 体育館 個人利用	19 無料体育館個人利用 トラディショナルヨガ 将棋 サロン サイエンス おはなし会 チョーク アート講座
20 体育館 個人利用 K-POP 講座 おはなし+	21 全館 休館 ※住区センターは やっています	22	23 9月テニスコート 一般受付開始 利用者懇話会	24 9月野球場 一般受付開始 キッチン アイシング クッキー はつらつ教室C	25 スポーツ広場 体育館 個人利用	26 体育館 個人利用 10月講座 受付開始 美脊柱ヨガ
27 キッチン スピード クッキング おはなし会	28 ヘルシーエクササイズ はにわを 作るう	29	30 スペシャル おはなし会	31 図書館 休館		

*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8月号(No.462)

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

