

2023

9月号

待夢

time タイム



東綾瀬公園にて「コスモス」 写真提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 阿部 好美 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)

9月は防災月間 防災特集



防災について考えよう

ふたつの大災害を踏まえ、翌1960年に、9月1日が「防災の日」に、1982年には防災の日を含む一週間が「防災週間」に制定されました。

関東大震災から100年を迎えた本年、様々な自治体や教育機関等で防災に関するイベントが行われています。当センターでも防災を考えていただくきっかけとなるような講座を予定しております。

ふたつの大災害

1923年9月1日、現在の東京都と神奈川県、東海地方にまで及ぶ「関東大震災」が発生しました。近代化した首都圏を襲った初めての巨大地震は、死傷者10万人以上、全壊・焼失した家屋は29万棟以上という非常に甚大な被害をもたらしました。

1959年9月26～27日の「伊勢湾台風」でも死傷・行方不明者あわせて44,000人以上、住宅被害は51万棟にも上る被害がありました。

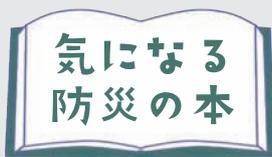
9/17 日 日時未定
身近なもので 防災グッズを作ってみよう 防災クッキング講座(仮)



▶ 講座情報は4ページ



ポリ袋を使って調理する、体験型の料理教室です。



読んで備える

『パッと見! 防災ブック』

ノンフィクション

野村 功次郎 / 著 大泉書店

おすすめポイント

地震や水害、火災などの天災はいつ起こるか分からないので、いざという時のために自分で判断して正しい行動がとれるように準備しておくことが大切です。

消防士、レスキュー隊員として23年間、さまざまな天災の現場で救助活動をしていた著者が、危機管理の知識や技術などをわかりやすく解説しています。

具体的な備えを提案してくれる

色々な状況別にイラスト付きでまとめられています。「エスカレーターで地震が起きたら」、「身近にあるもので2階から脱出する方法」、「ゴミ袋でレインコートを作る」などなど。「もしもの時」のために知っておきたい情報が満載です。



体育館スタッフが教える



災害時も役に立つケガの応急処置「RICE 処置」とは？



応急処置に必要な事項を英語表記にした際の頭文字を取ったもので、「ファーストエイド」と呼ばれる。病院や救急隊に引き継ぐまでの間に、損傷部位の障害を最小限にとどめることを目的として行います。

One Point Advice

原則は患部を冷やすことが重要！氷嚢は氷のみで平らになるように敷き詰め、しっかり空気を抜きましょう！

足首捻挫の場合

- ①受傷部位を安静にし
- ②氷嚢などで患部を冷やす
- ③バンテージ等で患部を固定
- ④横になり、椅子などに足を乗せて挙上

鼻血の場合

- ①椅子などに座り
 - ②氷嚢などで鼻の付け根を冷やし
 - ③鼻を 10 分程度つまむ
- ※15 分以上止まらない場合は耳鼻科へ

東和ふれあいまつり(とうわサークルの日)は 11 月 12 日(日)！

テーマは「みんなで来て！見て！体験して！」

東和センターには運動系・学習系合わせて 38 のサークルが、登録団体としてセンターを拠点に活動しています。年に一度、サークル同士で協力して発表・展示や体験イベントを一般の方に公開いたします。

各団体のみなさま、ただいま鋭意準備中です。詳細は後日発表いたします。当日は是非、来て見て体験してください。



2023 東和ふれあいまつり～とうわサークルの日～ 「みんなで来て！見て！体験して！」

11 月 12 日(日) 9:00~17:00

サークルの発表・展示・体験会のほかに、護身術、アイシングクッキー、折り紙などのイベントも予定しています。

文化系 講座・イベント

9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。

【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

とうわキッチン

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

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

~夏の思い出編~

身体や言葉を使ってゲームをしたり、お芝居を作ったりして、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】600 円 (新料金) 【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

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。



【会場】レクホール
【料金】600 円 【定員】15 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

是非一度
体験!
お試し回

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。



【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とうわキッチン 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

満員御礼

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



▶関連記事は
2ページ→

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

とうわキッチン

こだわりクッキング「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

16 歳以上

10月

8/26(土)～
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



1 日

①10:00～11:30
②13:00～14:30



小学生以上

とうわてアート クレイクラフト(粘土)に挑戦しよう

画材やクレイ(粘土)を使って、心の中から出てくるイメージをひらめかせて自由に形にしてみましょう。

【会場】第3学習室
【料金】各1,100円 【定員】各16人
【講師】梅木 身知(パステルアートセラピスト)
【持ち物】汚れてもいい服装、持ち帰り用の袋

4 水

10:15～11:45
19 木
14:00～15:30

16 歳以上

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



11 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。

14 土

10:00～13:00



小学生～高校生
とその保護者

パパ子クッキングピザパンを作ろう

親子で休日にクッキング!ママとの参加もオーケーです。おうちでカンタンに作るコツを先生がやさしく教えてください。

【会場】料理室
【料金】3,000円 【定員】8組
【持ち物】室内履き、エプロン、手拭きタオル
※乳、小麦、卵を使用

15 日

①10:00～12:00
②13:00～15:00



プリザーブドフラワーで オンリーワンのリースを作ろう

お部屋のドアに素敵なリースを飾っていませんか。材料は、プリザーブドフラワーとドライフラワーを使用するので、長期間楽しむことができます。

【会場】第3学習室 【料金】各3,200円
【定員】各12人 【講師】池野 侑子(花作家)
【持ち物】汚れてもいい服装、持ち帰り用の袋

21 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

22 日

10:00～13:30



16 歳以上

とうわ+キッチン ミニ山型パンを作ろう

パン作り初心者の方からリクエストが多い食パンを、2種類ミニサイズで作ります。

【会場】料理室 【料金】1,500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

29 日

13:00～14:30



※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

～小さい秋見つけた～

身体や言葉を使ってゲームをしたり、お芝居を作ったりして、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】600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

29 日

13:30～15:00



小学生以上

※小学1～3年生は
保護者同伴

ハロウィンモチーフのとうわ+キッチン アイシングクッキーを作ろう!

アイシングは、お菓子にかける砂糖の衣。今回はハロウィンをテーマに作ります。

【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

NEW

29 日

15:30～17:00



18 歳以上

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。

【会場】レクホール
【料金】800円 【定員】15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

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。

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±.16±
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 600 円 (新料金)
【定員】各 25 人 【講師】木村 絵美子 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。

【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



16 歳以上

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±.23±
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】各 700 円 (新料金)
【定員】各 20 人
【講師】千葉 博美 IR



16 歳以上

9/9±.23±
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 600 円 (新料金)
【定員】各 20 人
【講師】木村 絵美子 IR



16 歳以上

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 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

9/25月.10/2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。

【会場】レクホール
【料金】1,400 円 ※全 2 回シリーズ
【定員】25 人 【講師】青木 享子 IR



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。

【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



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

10/9(月) スポーツの日は 足立区スポーツカーニバル

区内 12 施設で開催

東和体育館では以下を実施します。

(参加無料 事前申込制 9/12 ~)

● K-POP ダンス体験

● 歌うボイスエクササイズ体験 ● ストレッチポール体験



東和体育館 スタッフが
お届けする

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



おなか痩せしたいなら 内臓脂肪と皮下脂肪の違いを 理解しましょう

薄着の季節に気になってしまうのが「お腹まわり」の脂肪ですね。ダイエットを始める目的として「ぽっこりお腹を解消したい」と答える人は多く、お腹周りの脂肪は男女問わず、多くの人の悩みの一つになっています。

ぽっこりお腹には 「内臓脂肪」と「皮下脂肪」がある

お腹周りの脂肪というと全部同じに見えますが、お腹周りの脂肪には2種類があり、それぞれ「内臓脂肪」と「皮下脂肪」と呼ばれます。体脂肪率といった形で一般的な「体脂肪」は、この2つの脂肪を合わせた呼び方になります。

○内臓脂肪とは

内臓脂肪とは、お腹の中でも内臓周りの深い部分についた脂肪のことを指します。胃や腸といった臓器の周りにつく厚めの脂肪のため、お腹がぽっこり張り出したような見た目になります。お腹だけが張り出すので「りんご型肥満」と呼ばれることもあります。食べ過ぎ、飲み過ぎ、ストレスといった生活習慣によって現れやすい肥満で、見た目に加えて健康診断の数値にも異常が出やすいので注意が必要です。

○皮下脂肪とは

皮下脂肪は皮膚の下の皮下組織につく脂肪で、指でつまむことができる脂肪です。お腹のほかにもお尻や太もも、ふくらはぎや二の腕にもつき、外からの刺激を防いだり体温を維持するという点でも大事な役割を持っています。男性よりも女性につきやすく、女性の体が男性に比べて丸みを帯びているのはこの皮下脂肪が影響しています。内臓脂肪の肥満が「りんご型」と呼ばれるのに対して、皮下脂肪が多い肥満は「洋なし型肥満」ともいいます。

実は落としやすい「内臓脂肪」

内臓脂肪がついてしまう主な原因は「カロリーの摂り過ぎ」と「運動不足」です。毎日の食事で摂取するカロリーよりも消費するカロリーの方が低いので、余剰カロリーが脂肪になって内臓脂肪として溜まります。特に外食中心の人や脂っこい食事が好きな人は注意が必要です。

内臓脂肪の基準は「ウエスト周囲径」を測ることで測定ができます。メジャーがあれば測れるので、気になる人は一度測ってみましょう。



9月のイベント

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子ども1で1組)
(事前予約制8/7~)

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きます。

5歳~小学生とその保護者

7木.21木

11:00~11:20



赤ちゃんおはなし会

【会場】キッズコーナー

【定員】15名(事前予約制8/22~)

乳幼児向けのおはなし会です。図書館のスタッフやボランティアの方々が、絵本の読み聞かせをします。簡単な手遊びなども行います。

0~2歳とその保護者

7木

11:20~12:00



おててカレンダー



【会場】キッズコーナー

【定員】先着各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

9土

13:30~16:30



将棋勉強会

【会場】第2会議室

【定員】8名(事前申込制8/16~)

これから将棋を覚えたい人や初心者の方を対象にして、双方向で学ぶことを中心とした講座です。講師はアマチュア2段の図書館スタッフがとめます。一緒に初段を目指しましょう！

中学生以上

16土

13:30~14:30



講師 大澤 夏美

ミュージアムグッズ講演会

【会場】第3会議室

【定員】20名(事前申込制9/1~)

『ミュージアムグッズのチカラ』などの著作で知られる大澤夏美さんをお招きして、奥深いミュージアムグッズの世界についてお話しいたします。

中学生以上

17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8/22~)

奇数月はおはなし会とちよいカルをおこないます。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。9月のテーマはバランスボールです。

4歳~小学生とその保護者

18月

14:00~15:00



講師 大塚 健太

絵本作家 大塚健太 講演会

【会場】和室

【定員】20名(事前申込制9/1~)

『うごきません。』や『おにやけ』などの著作で知られる絵本作家、大塚健太さんをお招きして、自作の絵本の読み聞かせやワークショップなどを行います。

3歳以上

24日

11:00~11:30



おはなし会

【会場】キッズコーナー

【定員】なし(当日会場へ)

あの有名な童話から、最新の人気絵本まで、さまざまな物語がみんなを待っています！楽しみながら学べる絵本の世界を、友達や家族と一緒に体験してください。

イベント報告

おはなし+

7月のおはなし+は、お話会とバランスディスク体験を実施しました。バランスディスクは、もともと医療用に開発された健康器具で、気軽に体幹を鍛えることができます。

参加した皆さんはバランスディスクが初めてで、最初のうちはバランスをとるのが難しそうでしたが、徐々に慣れてくるとディスクの上に片足で立ってバランスがとれるようになりました。お子さんよりも大人の方が真剣に挑戦しているのが印象的でした。

バランスディスクは図書館の閲覧席で自由に使っていただけます。お気軽にお問い合わせください。



バランスディスクに乗るとお寿司のネタになった気分です。

今回 よんだ本

『おすしがふくをかいにきた』
田中達也／著 白泉社



消しゴムハンコを押して うちわをつくろう

7月9日(日)、図書館スタッフが用意した、スイカやハマワリなどの夏らしい図案の消しゴムハンコを使って、皆さん思い思いのうちわを作成しました。

会場は満員御礼、お子さんだけでなく、お父さんお母さんも真剣になって消しゴムハンコを楽しんでいました。なかにはイベント終了後も残って熱心にペッタンする親子の姿も見受けられました。

また、会場に用意した消しゴムハンコの本や関連の絵本の貸出も多くあり、皆様の関心の高さがうかがえました。



消しゴムで作ったハンコでうちわを飾りました。

今月の 気になる本



美術館、博物館に行きたくなる！

フィクション

『ミュージアムグッズのチカラ』

大澤夏美／著 国書刊行会

ミュージアムグッズとは？

美術館や博物館に行ったときに展示内容以上にミュージアムグッズに興味をひかれたことはありませんか？

『ミュージアムグッズのチカラ』では、ミュージアムグッズ愛好家の著者が、全国の美術館、博物館をめぐって収集したミュージアムグッズが多数紹介されています。

本書の内容

本書ではミュージアムグッズの「ステキ」さを、①かわいいを楽しみたい、②感動を持ち帰りたい、③マニアックを堪能したい、④もっと深く学びたい、の4つのテーマで分類して紹介しています。

東和図書館では著者の大澤夏美さんをお招きして、講演会を実施します。ぜひ、ご参加お待ちしております。

▶著者の講演会情報は8ページ

東和住区センター 9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。

9/1.8.15.22.29
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。



9/1金
14:00～15:30

敬老のつどい & 防災訓練

東部保健センター保健士さんによるお話や、松竹芸能所属「いち・もく・さん」による漫才を開催。(要申込)



9/11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。



9/12火.26火
9:10～10:00
(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。



9/22金
12:30～14:30

秋のお誕生日会

4年ぶりに実施！4月～9月生まれの方対象。(要申込)



9/25月
14:00～15:00
(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
9/15金まで
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ができます。

児童館の
開館時間内

子育てサロン (乳幼児専用ルーム)

クッションカーベットが敷いてある専用ルームでゆっくりと遊べます。

0歳～就学前の
乳幼児と保護者

小学校の授業
のある平日
10:00～13:00

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

0歳～就学前の
乳幼児と保護者

9/21木
10:30～11:30

ママといっしょに (予約制)

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。**

1歳ぐらい～就学前
の幼児と保護者

9/28木
10:30～11:30

すくすくクラブ(予約制)

0歳児子育て中のママの交流タイムです。保健師・助産婦による育児相談や、身長・体重測定もできます。**無料。**

0歳児と保護者

9/13水～16土
14:00～17:00

こうさく「プラバン」

じぶんのすきなえをかくいてプラバンをつくろう♪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。



しょうがくせいじょう
小学生以上



児童館のひろば

9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

図書館イベント

運動系講座

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 スポーツ広場 体育館 個人利用 11月屋内施設 受付開始 10月屋外施設 抽選受付開始 夜のZUMBA	2 トラディショナルヨガ ボイスエクササイズ	
3 テントでおはなし会	4 ヘルシーエクササイズ	5	6 歌声ひろば 元気いきいき体操	7 赤ちゃんおはなし会 おててカレンダー	8 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	9 スイーツアフタヌーンティー 将棋勉強会 美脊柱ヨガ ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ	
10 えんげきワークショップ 大人演劇ワークショップ	11 ヘルシーエクササイズ	12 ストレッチポールエクササイズ	13 おもちゃの病院 元気いきいき体操	14	15 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	16 無料体育館個人利用 アイシングクッキー 将棋サロン ミュージアムグッズ講演 トラディショナルヨガ ボイスエクササイズ	
17 体育館 個人利用 防災グッズ作り おはなし+	18 大塚健太講演会	マイナポイント設定サポート窓口開設		20 人権DVD上映 脳活サロン 元気いきいき体操	21 歌声ひろば 赤ちゃんおはなし会	22 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	23 体育館 個人利用 10月テニスコート 一般受付開始 美脊柱ヨガ ヒーリングアロマヨガ
24 10月野球場 一般受付開始 アクアパッツァクッキング おはなし会	25 ヘルシーエクササイズ	全館 休館 ※住区センターは やっています		27 元気いきいき体操 利用者懇談会	28 はつらつ教室D	29 スポーツ広場 体育館 個人利用 図書館 休館	30

*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9月号 (No.463)

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



「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

