足立区東和地域学習センター / 体育館 / 図書館 ミニコミ紙

2023
10月号

待夢 time タイム

「水元葛飾清掃工場」写真提供：東和登録団体 写真サークル 東光会　佐藤 敏彦 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)

とうわ サークルの日

2023 東和ふれあいまつり

みんなで来て！見て！体験して！

11/12 sun.
9:00 ～ 17:00

東和地域学習センター・体育館で活動している登録団体を知ることができる一日
お知り合いや、入りたいサークルを見つけられるかも

発表・体験 ※五十音順

- 足立区少林寺拳法連盟 東和錬成会（**少林寺拳法**）
- WING/Bクリア（**バドミントン**）
- 花月会（**茶道**）
- 火曜卓球クラブ（**卓球**）
- 太極拳サークル（**太極拳**）
- 東和チアダンスEternity☆（**チアダンス**）
- 東和トランポリンクラブ（**トランポリン**）
- 東和BTC（**バウンドテニス**）
- トランポリンサークルラビッツ（**トランポリン**）
- ハイビスカスフラKH（**フラダンス**）
- ピーチ新体操クラブ（**新体操**）
- やよいサークル（**フラダンス**）

展示

- 手編みサークル（**手編み**）
- 東光会（**写真**）
- 東和書道会（**書道**）
- 菜の花会（**油絵**）

同時開催

絵本に登場するスイーツを折り紙で作ってみよう
①10:30~11:00 ②13:30~14:00
無料 / 定員 各 10 人
当日 会場受付

女性のための護身術
(足立区少林寺拳法連盟 東和錬成会)
11:00~13:30
無料 / 定員 20 人
9/29(金)~ 事前電話申込

秋のアイシングクッキー ～リスと一緒に収穫祭！～
①13:00~14:00 ②14:30~15:30
2,000 円 / 定員 各 10 人
9/29(金)~ 事前電話・WEB申込

フリーマーケット **景品がもらえる スタンプラリー**

サークルの発表・展示のスケジュールなど、当日の詳しい情報はQRコードのリンク先をご覧ください。

おすすめ“ちょい”講座をふたつご紹介

「東和を知る・歩く」企画を開催！

ロビーに東和のマップを掲示中

センター１階ロビーにて、東和地域の好きな場所をふせんに書いてマッピングしていく「おしえて！とうわのすきなばしょ」を、11月12日(日)まで開催中です。普段暮らしている街の新たな一面を知ることができるかもしれません。

さらに12月には、集まったふせんをもとに、どの場所が好きな場所として上がったのか、センター職員が紹介しながらグループワークを行う「to walk ～東和を歩く～」という講座を開催予定です。グループワーク後に、準備運動やストレッチ、正しいウォーキングの方法を学び、地図をもとに１時間ほどのコースを歩いてみる、体験型の講座となります。詳細決まり次第ご案内します。

「八か村落し親水緑道」の碑
憩いの場の緑道にも謂れが

ハギレ布で蜜蝋ラップを作ってみよう

簡単に作ることができて、可愛くてエコな「蜜蝋ラップ」。熱に弱いということに注意すれば、使い方はたくさんあります。アウトドアでは、サンドイッチやおにぎりを包んだり、余った食材を包んで保存するのにも便利。

おすそ分けをラッピングして、蜜蝋ラップごとプレゼントするのも素敵ですよね。

蜜蝋（みつろう）

ミツバチの巣から精製された蝋（ロウ）。ミツバチの腹部にある腺から分泌され巣を作る材料となります。ミツバチの巣由来なので、甘い香りが特徴的です。自然由来の天然ワックスとしても古くから知られており、ビーワックス（Bees wax）とも呼ばれます。

ハギレ布で蜜蝋ラップを作る　11/23（木）

▶講座情報は５ページ

防災の日を前に登録団体のみなさまと避難訓練をしました

いつもは通行できない非常用ドアの向こうへ行きました

避難経路を歩いておけば有事の際にも安心

８月23日(水)19:30ごろから登録団体のみなさまに当センターの避難経路を確認いただく避難訓練を行いました。夜間に災害が発生したことを想定して、職員が懐中電灯で足元を照らしながら、非常階段を歩いて館外に避難しました。

各部屋には「避難経路図」が掲示されていますので、ご利用の際は必ずご確認くださいませ。

文化系 講座・イベント

10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

---

1 日
①10:00~11:30
②13:00~14:30

小学生以上

とうわでアート
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　【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、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みませんか。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

---

15 日
11:00~12:30

小学生以上
※小学１～３年生は
保護者同伴

親子でできる！防災クッキング

普段の調理にも役立つ「ポリ袋クッキング」を学んで、防災についてみんなで考える「体験型料理教室」です。

【会場】料理室
【料金】1,200 円 / 中学生以下 800 円
【定員】16 名
【持ち物】室内履き、三角巾、エプロン、手拭きタオル

---

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お申し込みください。

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

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

11月

9/26㊋～
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

5 日
13:30~15:00

小学生以上

藝大生が奏でるフルート&ピアノ オータムコンサート

世界で活躍する音楽家を多数輩出している東京藝術大学の学生を招き、幅広い楽曲をお楽しみいただけます。

【会場】レクホール
【料金】各 1,000 円　【定員】50 人
【演奏】松井くるみ・菊間倫也
【持ち物】室内履き

8 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 木
14:00~16:00

おおむね
50 歳以上

歌声ひろば ドレミファーレ 特別回・昭和歌謡を歌おう

クリスマスや年始に特別版でお届けしていましたが、今回は「懐メロ昭和歌謡」回です。愛しのエリーなどを歌います。

【会場】レクホール　【料金】500 円
【定員】50 人（当日受付のみ）
【講師】今井 美代子　【持ち物】室内履き

18 土
10:30~13:30

小学生～高校生
とその保護者

パパ子クッキング エビクリームライスをつくろう

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やさしく教えます。

【会場】料理室　【料金】3,600 円
【定員】８組　【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、エビを使用

18 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 日
13:00~14:30

※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

～足立の昔話でえんげき～

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

19 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

23 木
14:00~16:00
の間で随時
正味 15 分間

▶詳細3ページ

小学生～高校生
とその保護者

ハギレ布で蜜蝋ラップを作る

ハチの巣由来の蜜蝋と、家にある好きな布で、工作気分で作る蜜蝋ラップ。通常のラップと違って繰り返し使えて、サステナブルで愛着が湧きます。

【会場】料理室　【料金】800 円
【定員】16 組　【持ち物】綿 100%の布

11/25.12/2.9
いずれも 土
10:45~11:30

3~5 歳の子ども
とその保護者

リトミック体操 ～体操が好きになる、できるようになる～

遊びを通して、運動能力を伸ばしていきます。「楽しい！」から、運動が苦手な子も、身体を動かすのが嫌いな子も夢中になって、チャレンジしたくなるレッスンです。

【料金】3,000 円 ※全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）

25 土
11:00~14:00

16 歳以上

とうわキッチン

お家で作るクリスマスディナー

子どもも大人も大満足、簡単で豪華なクリスマスにぴったりの料理を学びます。今年の冬は手作りクリスマスを楽しみましょう！

【会場】料理室　【料金】2,500 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、牛肉を使用

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。

SPORTS CARNIVAL スポーツカーニバル

10/9 月 スポーツの日

区内 12 施設で開催

東和体育館では以下を実施します。
いずれも 参加無料 事前申込制

- ストレッチポール体験 10:30-11:00【対象】16 歳以上 20 人
- K-POP ダンス体験 入門 11:30-12:00/ 初級 12:00-12:30【対象】小学生以上 各 25 人
- 歌うボイスエクササイズ体験 13:30-14:30【対象】16 歳以上 30 人

K-POP ダンス講師
さっちゃん

ストレッチポール＆やさしいボディエクササイズ

10/10 火.24 火
10:30~11:30
毎月第 2・4 火曜

16 歳以上

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 600 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）

金曜夜のZUMBA (ズンバ)

10/13.27
いずれも 金
19:00~20:00

16 歳以上

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 600 円
【定員】各20人
【講師】吉村 麻美香 IR

歌うボイスエクササイズ

10/14.21.28
いずれも 土
11:00~12:00

16 歳以上

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 ※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

ヒーリングアロマヨガ

10/14 土.28 土
19:00~20:15
毎月第 2・4 土曜

16 歳以上

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
【定員】各 20 人
【講師】木村 絵美子 IR

元気いきいき体操

10/18.25
11/1.8
いずれも 水
13:30~15:00

おおむね
60 歳以上

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）

トラディショナルヨガ

10/21 土
10:30~11:30

16 歳以上

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】600 円
【定員】25 人 【講師】木村 絵美子 IR

ヘルシーエクササイズ

10/23.30
11/6.13
いずれも 月
10:30~12:00

16 歳以上

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】2,800 円 ※全 4 回シリーズ
【定員】25 人 【講師】青木 享子 IR

はつらつ教室 B

10/26 木
10:00~11:30
毎月第 4 木曜

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

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
【講師】神谷 秀行 (健康運動指導士)

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

走るのに疲れにくい！ スロージョギングって何？

運動初心者の方や苦手な方は、スポーツを始めても体力が無いと長く続かないですよね。そこでピッタリな運動方法が「スロージョギング」です。歩くスピードで走るので、初心者でも疲れにくいと話題になっています。

スロージョギングってなに？

スロージョギングとは、名前通り「ゆっくり走る」運動です。どれぐらいゆっくりかと言うと、ほとんど歩くスピードと変わりないほどです。歩く程のスピードでジョギングをするので、持久力の自信がない方でも安心して始められるうえに、疲れにくいので普通にジョギングをするよりも長時間続けられるのです。確かに、100M を全速力で走るのと『ゆっくり走るの』では疲れ方が全く違いますよね。しかもゆっくりで疲れにくいのに仕事量は同じ。カロリーはしっかり消費できるのでダイエット効果も期待ができます。

どうして走っているのに疲れにくいの？

人は運動をする時、筋肉を動かすのに必要な運動エネルギーを、糖などを燃焼して作り出しますが、副産物として乳酸が筋肉に蓄積されます。これが肉体的に疲れるメカニズムです。しかし、スロージョギングをする方の多くが「いつもより疲れにくい」と感じるのはどうでしてでしょうか？

これには使う筋肉の種類にあり、ジョギングや走る筋肉は「速筋」という瞬間的に大きな力を出す部分を使うのでパワーを消費しやすく乳酸が蓄積されやすいのです。一方スロージョギングで使用をする筋肉は「遅筋」を使っています。遅筋は瞬発的な力はありませんが、持久力に優れた筋肉なので乳酸も溜まりにくく疲れもあまり感じないのです。

スロージョギングの方法

それではスロージョギングの正しい方法を紹介します。

走り方

（1）姿勢を正して、肘を直角に曲げて肩の力を抜く
（2）歩幅は小さくして、足の指の付け根部分から着地するイメージで走る

たったこれだけなら簡単そうですよね。また遅筋を使った運動にするためにも息が上がらない程度のスピードを意識することが大切です。

また、スロージョギングは外でなくても家の中で行うことができます。雨の日でも TV を見ながらでも、ちょっとしたスペースで出来るので、初心者の方でも無理なく続けられます。

今まで運動をしていなかった方にとって、いきなりジョギングを毎日行うのは大変ですよね。また、まだ体力が無い時期に、急に無理な運動を行うと体を壊してしまう可能性もあるので、スロージョギングは初心者の方にピッタリな運動だと言えます。

東和図書館

はっしー
（東和図書館マスコット）

電話：03-3628-6203

10 月のイベント

5 木 .19 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 9 /25 ～)

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

5 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

14 土
13:30~14:30

サイエンスおはなし会

【会場】読む団地 (大谷田 1-1)
【定員】なし (当日会場へ)

読む団地での出張イベントです。絵本の読み聞かせのあとに、段ボールをつかった空気砲の実験を行います。

15 日
11:00~11:30

おはなし＋(プラス)

ハロウィン飾り

【会場】キッズコーナー
【定員】4 名 (事前申込制 9 /25 ～)

遇数月はおはなし会と工作をおこないます。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。10 月のテーマはハロウィーン飾りです。

4歳～小学生とその保護者

22 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。

29 日
15:00~16:30

ハロウィーンおはなし会

【会場】キッズコーナー
【定員】なし (当日会場へ)

図書館スタッフによるハロウィーンおはなし会を実施します。読み聞かせのあとは簡単な遊びをします。すてきな仮装での参加をお待ちしております。

4歳～小学生とその保護者

イベント報告

8月4日(金)

キラキラ☆なつまつりinとうわ

期間内に東和図書館で 5 冊以上借りるとチケットがもらえ、そのチケットを使って参加できるイベントでした。射的、輪投げ、魚釣りのゲームで遊べ、おめん、リサイクル本と引き換えることができます。

ゲームは難易度を選ぶことが出来、子どもたちのチャレンジ精神をたくさん見ることができました。

同様のイベントをまた予定していますので、ご都合がよろしければ、ぜひご参加ください。

おめん

魚釣り

射的

輪投げ

イベント報告

間近に見られるヤギにドキドキしました

いきもの探検隊　8月9日(水)

調べる学習のテーマがまだ決まっていない小学生を対象に、足立区立生物園を図書館スタッフと一緒に見て回り、気になった動物や植物を見つけ、調べるテーマを決めていただくことを目的としたイベントです。大人３名、子ども３名の方に参加いただきました。

参加した子どもたちは、カブトムシや魚などを一生懸命観察していました。当日は疑問に思ったことなどを事前に配布したワークシートに書き込んでもらいました。その後の調べ学習の手順なども、図書館で用意した資料と一緒に説明しました。

おはなし＋　8月20日(日)

大人４名、子ども４名の方にご参加いただきました。まず『うちゅうひこうしに なりたいな』の読み聞かせをおこない、その後、紙コップロケットの工作会を行いました。用意した紙コップに輪ゴムをつける部分は子どもだけでは難しいので、親子で協力して作業しました。そして図書館で用意した飾りを皆さん思い思いつけていただきました。

完成した紙コップロケットはどれも高く飛んでいて、何度も遊んでいる子どもたちの姿が印象的でした。

おはなし＋のリピーターの方からは、「次回もどんな工作をするのか楽しみ」とのお声をいただきました。

今回よんだ本

『うちゅうひこうしに なりたいな』
バイロン・バートン／作
ふじた ちえ／訳　ポプラ社

紙コップがロケットに変身中

今月の気になる本

ハロウィーンを楽しもう！
『ハロウィーンって なぁに？』

クリステル・デモワノー／作　中島 さおり／訳　主婦の友社

フィクション

ハロウィーンの由来

10月31日はハロウィーン！日本でもすっかり定着してきました。思い思いに仮装したりお菓子をもらったり、とても楽しいイベントですが、お子さんから「ハロウィンってなに？と聞かれたら、どう答えますか？

この絵本を読めば、ちびっこ魔女のビビといっしょに、ハロウィーンの由来を知ることができます。分かりやすく楽しく学ぶことができますよ。

ハロウィーンの準備

ハロウィーンの由来以外にも、この本では、カボチャのランタン、カボチャのタルト、カボチャのリバンベルの作り方も書かれていますし、骸骨やお化け、吸血鬼などの仮装のやり方もイラスト入りで紹介されています。

東和図書館では10月29日(日)にハロウィーンおはなし会を実施します。こちらもぜひご参加ください。

東和住区センター10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

第40回 東和住区まつり

演芸会
7 土
9:30~16:30

「カラオケ、新舞踊、民謡、詩吟、健康銭太鼓、ハンドベル」各教室の発表会を実施します。

作品展示会
7 土
14:00~16:00
8 日
9:30~16:30

「生け花、手芸、絵手紙、書道」各教室の作品展示会を実施します。

茶道体験会
8 日
10:00~15:00

【定員】150人（児童含む）
茶道教室の皆さんがお迎えいたします。

演奏会
8 日
10:30~12:30

【会場】隣接の東和体育館

「蒲原ばやし保存会・東淵江小学校金管バンド・北三ジュニアバンド・東京藝術大学」の演奏。

じどうかんのじゅうくまつり
8 日
10:00~14:00

こうさく・ゲーム・やきそば・さどうたいけんがあるよ♪ むりょうです。

※就学前のお子さんは保護者の付き添いが必要

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
10/6.13.20.27 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。

東和deラジオ＆ダーツ
10/10 火.24 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
10/23 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
10/13 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。

児童館の開館時間内
子育てサロン（乳幼児専用ルーム）

クッションカーペ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

10/19 木
10:30~11:30

ママといっしょに

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

10/26 木
10:30~11:30

すくすくクラブ

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

10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10月からの詳細なスケジュールはこちら→

日	月	火	水	木	金	土
1 都民の日 体育施設無料 12月屋内施設受付開始 11月屋外施設抽選受付開始 クレイクラフト	2	3	4 歌声ひろば	5 赤ちゃんお話会 おててカレンダー	6 スポーツ広場 体育館個人利用	7 窓口業務一部停止
8 窓口業務一部停止	9 SPORTS CARNIVAL スポーツの日 体育施設無料	10 ストレッチボールエクササイズ	11 おもちゃの病院	12	13 スポーツ広場 体育館個人利用 夜のZUMBA	14 ピザパンクッキング サイエンスお話会 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
15 体育館個人利用 リース作り 防災クッキング おはなし+	16 全館休館 ※住区センターはやっています	17 人権DVD	18 元気いきいき体操	19 歌声ひろば	20 スポーツ広場 体育館個人利用	21 無料体育館個人利用 将棋サロン トラディショナルヨガ ボイスエクササイズ
22 山型パンクッキング おはなし会	23 11月テニスコート一般受付開始 ヘルシーエクササイズ	24 11月野球場一般受付開始 ストレッチボールエクササイズ	25 元気いきいき体操 利用者懇談会	26 12月講座受付開始 はつらつ教室B	27 スポーツ広場 体育館個人利用 夜のZUMBA	28 体育館個人利用 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
29 あそぶえんげき 大人の演劇 ハロウィーンお話会	30 ヘルシーエクササイズ	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いただくか、お電話でお問い合わせください。

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 10 月号（No.464）

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　（旧 Twitter）

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