

2023
11月号

待夢

time タイム



「日本丸」撮影地：横浜 写真提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 大内 正孝 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)

11月23日(木・祝) **秋**の特別企画

東和図書館 ハンドメイドマルシェ

入場
無料

ハンドメイド作家さんの作品展示・
販売会を行います。

様々なイベントに出展されている方や
普段販売を行っていない方の作品など、
ここでしか出会えないオリジナル作品を
見ることができます。

13:00 ~ 17:00

場所：北棟 3 階レクホール

※土足厳禁のため、必要な方は室内履きをお持ちください。



出展 作家一覧 (五十音順)

- * 雨音色〔布小物、エピペンポーチ〕
- * ぐりんぐらす〔レジン作品、アクセサリなど〕
- * SHALALA company〔布小物〕
- * 趣味の石 三浦〔天然石プレスレットなど〕
- * temari_and.〔手まり〕
- * handmade AMOS〔布雑貨〕
- * Handmade Ren〔手編みの衣類、きせかえ人形用洋服など〕
- * Lien〔ビーズ刺繍アクセサリ〕
- * resin craft cocoro〔レジンを使ったアクセサリ〕
- * rose〔アクセサリなど〕
- * わんわん亭〔毛糸の帽子など〕

主催・問合せ：東和図書館 TEL 03-3628-6203

同日
開催

みつろう ハギレ布で蜜蝋ラップを作る

南棟の料理室では自分でハンドメイド。家にあるお気に入りの布でオリジナル蜜蝋グッズを作ってみませんか？

▶14:00 ~ 16:00 の間で随時。正味 15 分間ほど。

問合せ：東和地域学習センター

▶詳細 4 ページ



東和の秋はイベント盛りだくさん

「とうわサークルの日」4年ぶりの開催に向けて、鋭意準備中！



**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

登録団体の皆さまと一緒に準備を進めているサークルの日は、いよいよ11月12日（日）。4年ぶりの開催にあたり、新たに変わるところやチャレンジするところを創意工夫しながら、みんなで準備を進めています。

日頃のサークル活動を見て、体験でき、地域のつながりづくりのための取り組みを知っていただける機会になりますので、ぜひご来場くださいませ。

▶同時開催 講座情報は4ページ



女性のための護身術 アイシングクッキー作り おはなし会と折り紙

当日の詳しい内容・スケジュールは
センターで配布しているパンフレットや
QRコードのリンク先をご覧ください。



区内の企業とモノづくり体験「made in 東和」

講座報告

カケラでつくるめだまモンスター

8月2日（水） 有限会社 三幸（東和5丁目）にて



色とりどりのカケラがたくさん！どれをキーホルダーにするか、なかなか決められません。

今回の made in 東和は、アクリルパーツの加工専門会社である（有）三幸様の店舗で開催。SDGsへの取り組みやお仕事の内容について伺ったあと、カラフルな「カケラ」を使って「めだまモンスター」のキーホルダーを作りました。（カケラとは、アクリルの型を抜いてできた端材をツヤツヤに磨いた、アップサイクルアイテムのこと。）



「めだまモンスター」のキーホルダー

受講者からは「かわいいモンスターができてよかった」「とても楽しかったから、またやりたい」等の声が聞かれました。



店舗の商品やディスプレイについても、スタッフの方が丁寧に説明してくれました。

文化系 講座・イベント

11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。

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。



8 水

10:00~12:00



東和地域にお住いの
16 歳以上

とうわガーデニング「autumn」ボランティア募集

秋冬の草花を寄せ植えします！11/12(日)のとうわサークルの日に向け、いっしょに秋のガーデニングをしませんか？

【会場】センター屋外花壇 ※雨天中止

【料金】無料 【定員】5人

【持ち物】軽装、ガーデニング用手袋、持ち帰り用の袋

12 日

11:00~13:30



中学生以上の女性
※中学生は保護者も要参加

とうわサークルの日

女性のための護身術

いっどこで恐怖が襲ってくるかわからない！そんな時のために、実際に体験して知識を身につけよう。

【会場】レクホール 【料金】無料

【定員】20人(窓口・電話のみで受付)

【講師】益子 英明(足立区少林寺拳法連盟 東和錬成会)

【持ち物】運動着、室内履き、タオル、飲み物

12 日

①13:00~14:00
②14:30~15:30



小学生以上
※小学1~3年生は保護者同伴

とうわサークルの日

とうわキッチン

秋のアイシングクッキー 〜リスと一緒に収穫祭！〜

秋らしいどんぐりやリスのかわいいアイシングクッキーと一緒に作りましょう。

【会場】料理室 【料金】各2,000円

【定員】各10人 【講師】藤川 愛

【持ち物】室内履き、エプロン、手拭きタオル

※乳、小麦、卵を使用

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。いと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

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
の間に随時
正味15分間

同日開催2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、できるようにする~

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

【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

12月

10/26(木)～
申込受付
スタート

※最新情報やその他のイベントは、WEB をご覧
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

【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



2 土

11:00～13:30



16 歳以上

♪クリスマスにもびったり♪ **とうわキッチン**
**栄養士が提案する
野菜たっぷり簡単パーティー料理**

栄養士直伝の、おいしくて栄養満点なメニューを学ぼう！明るく楽しい料理教室です。

【会場】料理室 【料金】2,500 円

【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、小麦、卵、鶏肉を使用

3 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

～1、2の3でクリスマス！～

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

3 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

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、歌集の中からリクエストいただい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



10 日

11:00～14:00



※イメージ

18 歳以上の男性

**パパも大活躍!? 料理初心者が
挑戦する 7つのキャンプ飯**

キャンプでも家庭でも簡単に作れるおいしい料理を、参加者同士で協力して作ります。

【会場】料理室 【料金】2,000 円

【定員】16 人 【講師】高橋 孔明

【持ち物】室内履き、エプロン、手拭きタオル

※アレルギーのある方は申込時にお申し出ください



16 土

13:30～15:00



16 歳以上

**クリスマスモチーフの
アイシングクッキーを作ろう!**

クリスマスモチーフのかわいいアイシングクッキーと一緒に作りましょう。初めての人も簡単にできます。

【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

※乳、小麦、卵を使用

とうわキッチン

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

10:00～11:30



区内在住・在勤・在学
小学生以上
※小学1～3年生は
保護者同伴

休館日 特別開催イベント

見える！体験できる！消防訓練

足立消防署 大谷田出張所との共催で、避難訓練や消防活動体験を行います。煙体験ハウスや消火ポンプ・消火器の放水体験のほか、消防車も出動し、子ども用消防服を着て記念撮影ができます。

【会場】体育館・駐車場 【定員】50 人

【料金】無料 【持ち物】室内履き

23 土

10:30～12:00

To Walk ～とうわを歩く～

東和地域を実際に歩く、体験型講座です。正しいウォーキングの方法も学べます。新しい街の一面を知ることができるかもしれません。



【料金】300 円 / 中学生以下 100 円

【会場】第3学習室 【定員】20 人

【持ち物】動きやすい服装、飲み物

小学生以上

※小学1～3年生は
保護者同伴

24 日

11:30～12:00

**えほんのせかいで
あそんでみよう**

絵本の朗読のあと、絵本にちなんだ簡単な塗り絵や身体を使ったゲームをして遊びます。おはなしの世界を楽しみましょう！

【会場】和室

【料金】無料

【定員】8 人

未就学児～小学生
とその保護者



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。



11/1.8.22
いずれも 水
10:30~12:00

水曜のヘルシーエクササイズ

ストレッチやリズム体操などで、無理なく楽しい体力づくりを行います。



おおむね
60 歳以上

【会場】和室
【料金】2,100 円 ※全 3 回シリーズ
【定員】20 人 【講師】青木 享子 IR

11/4 土
10:30~11:30

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。



16 歳以上

【会場】レクホール
【料金】600 円
【定員】25 人 【講師】木村 絵美子 IR

11/4 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】700 円
【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

11/10 金.24 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。



16 歳以上

【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

11/14 火.28 火
10:30~11:30

毎月第 2・4 火曜



16 歳以上

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
【定員】各 15 人
【講師】岩田 郁子 IR
(足立区公認スポーツ指導員)

**11/22.29
12/6.13**
いずれも 水
13:30~15:00

おおむね
60 歳以上

元気いきいき体操 (11-12 月)

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 ※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)

11/23 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

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】佐藤 和典 (健康運動指導士) / その他

11/25 土
19:00~20:15



16 歳以上

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】600 円
【定員】20 人
【講師】木村 絵美子 IR

**11/27
12/4.11.18.25**
いずれも 月
10:30~12:00

16 歳以上

ヘルシーエクササイズ (11-12 月)

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】3,500 円 ※全 5 回シリーズ
【定員】25 人 【講師】青木 享子 IR



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



二の腕に効く！逆腕立て伏せで プニプニ二の腕を撃退！

二の腕にたっぷりと付いたたるんだ脂肪を落とそうとダイエットをしても、なかなか落ちなくて断念をした…という経験はありませんか？たるみが気になる二の腕解消に効く逆腕立て伏せで、脂肪を撃退しましょう！

どうして二の腕だけ痩せないの？

ダイエットしてもなかなか痩せにくい、と言われる二の腕。特に腕を水平にしたとき、下の部分にくる上腕三頭筋部分は日常生活ではなかなか使わない筋肉のため、皮下脂肪が付きやすい上に筋肉量が少なくなると、老廃物も溜まりやすくむくみやたるみに繋がることもあるのです。二の腕がスッキリするだけで痩せて見えるので、上腕三頭筋部分に効果的な逆腕立て伏せでシェイプアップをしていきましょう！

①基本の逆腕立て伏せを紹介！

それでは二の腕に効く基本の逆腕立て伏せの方法を紹介します！

- (1) 平らな床の上に体操座りをする。
- (2) 手(指先)を体のほうに向けたまま、体の後ろ部分の床に付ける。
- (3) お尻を地面から浮かせる。
- (4) その状態で肘を曲げて逆腕立て伏せをする。
※肘が外側を向かないように注意する。
- (5) (1)～(4)を1セットとし、×10セット行う。

最初はかなりきついように感じますが、まずは無理のない範囲で行っていきましょう！

②初心者向け逆腕立て伏せの方法！

お尻を浮かせた状態で出来ない方は、お尻を付いた状態でできる逆腕立て伏せにチャレンジしてみましょう♪

- (1) 平らな床に、足をのばした状態で座る。
- (2) 手(指先)を体のほうに向けたまま、体の後ろ部分の床に付ける。
- (3) その状態で肘を曲げる。※肘が外側を向かないように注意する。
- (4) この姿勢で3～5秒キープする。
- (5) (1)～(4)を1セットとし、×10セット行う。



→①基本：この状態から、少しお尻をあげ、腕立て

→②初心者向け：この状態から足をまっすぐ伸ばし、肘を曲げてキープ



11月のイベント

**【お知らせ】 11月10日(金)～14日(火)は
特別整理期間のため、休館となります。**

2木.16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】各15組(事前予約制 10/23～)

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



2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



3金

11:00～12:00

つくってあそぼう じゃんけんれっしゃ

【会場】レクホール

【定員】10組(事前予約制 10/17～)

親子で一緒にできる工作会です。段ボールで列車を作って、みんなで楽しく遊びます。図書館スタッフによるおはなし会も実施します。じゃんけんのできる子が対象です。

小学生までとその保護者



4土

13:30～16:30

東和ボードゲーム倶楽部

【会場】第2学習室

【定員】12人(事前予約制 10/9～)

ボードゲームが初めての人でも楽しめるボードゲームイベントです。ルールがわからなくても図書館スタッフが一緒にプレイします。10歳以下の児童は保護者の同伴が必要です。



19日

11:00～11:30

おはなし+(プラス)



【会場】キッズコーナー

【定員】4人(事前申込制 10/23～)

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、毎回新鮮な気分で参加いただけます。11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



23木

13:00～17:00

東和図書館

ハンドメイドマルシェ

【会場】レクホール

【持ち物】必要な方は室内履き

ビーズアクセサリーやトートバッグなど、ハンドメイド作家によるオリジナル作品の販売会です。手芸やハンドメイド作家に関する本も展示いたします。

▶詳細2ページ



25土

13:30～16:30

将棋勉強会 シーズン1 第2回

【会場】第2学習室

【定員】8人(事前申込制 10/9～)

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つとめます。一緒に初段を目指しましょう！

▶詳細は右ページに

中学生以上

※小学生は要相談



26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。



読書週間

東和図書館の今年の秋の読書週間のテーマは、「旅」です。興味のある企画に参加してみてください。

はっしーのぼうけん

カウンターで台紙を配布しています。本を一冊借りるごとにシールをさしあげます。シールが10個、台紙に貯まると、プレゼントがもらえます。

あんのまる特集

世界をテーマにした小説『トップ・シークレット』の特集展示を行います。著者のあんのまるさんのおすすめの本や関連本も紹介します。あんのまるさんのサイン色紙も展示しています。

読書週間 は1947年、「読書の力によって、平和な文化国家を創ろう」という決意を込め、出版社・取次会社・書店と公共図書館が中心となりはじめられ、以来国民的行事として定着しています。



ぐるっと旅しよう！

図書館の各所で、旅に関する本を特集しています。あったかいところ、寒いところ、キラキラしたところなど、全部で7カ所で展示していますので、館内の旅をお楽しみください。

イベント報告 将棋勉強会 9月9日(土)

9月9日、第1回将棋勉強会を開催いたしました。こちらのイベントは、アマ2段の図書館スタッフが講師をつとめ、将棋初心者の方を対象にして、初段を目指すことを目標にした連続講座です。

参加した方々は、駒の動かし方が分からないという方がほとんどでしたので、将棋のルールやマナー、将棋の楽しみ方などを1時間半にわたって解説しました。講座終了後には、希望者の方と講師で実際の対局をおこない、はじめての将棋を体験していただきました。

こちらの講座は、11月にも開催予定です。また、図書館には将棋に関する本がたくさんありますので、こちらもぜひ活用ください。



駒の動かし方からひとつひとつ勉強

今月の 気になる本



“ふつうじゃない小説” あります！

『トップ・シークレット』

あんのまる／著 シソ／絵 KADOKAWA

あらすじ

「常に正義を心に」、極秘ミッションに挑むスパイの卵たちの物語。主人公・ナノを中心に、個性豊かなスパイたちが奇想天外なミッションを行い、悪と戦います。

世界の平和のためにいろんな国々を飛び回りながら、さまざまな試練・困難に立ち向かうスパイたちに、元氣と勇気をもらえること請け合いです。

SDGsの学び

お子さんにとっては、物語を読みながら世界の国々について知れるだけでなく、社会・人権・環境問題などについても描かれているのでSDGsの学びにも役立ちます。

この物語を読めば、世界がもっと身近に思えるかも？お子さんと一緒に、世界平和について考えてみませんか。

フィクション

東和住区センター11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。



11/10.17.24
いずれも **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。

11/14 **火**.28 **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、持ち方からお教えします。コツをつかんで腕をあげてください。

11/20 **月**
10:00～12:00



東和ハンドベル健康クラブ

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。

※通常は奇数月第2月曜ですが今は第3月曜

11/24 **金**
10:10～12:00



介護予防講座 "オーラルケア"について

歯科衛生士さんによるオーラルケアの講座を実施します。

11/27 **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
11/17 **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

11/16 **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

11/30 **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

11月の東和センターの予定

※最新情報は、WEBをご覧くださいか、
お電話でお問い合わせください。

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
10/29 	30	31	1 1月屋内施設 受付開始 12月屋外施設 抽選受付開始 水曜エクササイズ 元氣いきいき体操	2 赤ちゃんお話し おててカレンダー	3 スポーツ広場 体育館 個人利用 じゃんけん列車	4 トラディショナルヨガ ボイスエクササイズ ボードゲーム倶楽部
5 藝大コンサート	6 ヘルシーエクササイズ	7	8 東和ガーテニング おもちゃの病院 水曜エクササイズ 元氣いきいき体操	9	10 体育館 個人利用 夜のZUMBA	11
12 とうわ サークルの日	13 ヘルシーエクササイズ	14 ストレッチボールエクササイズ	15 12月トレーム 講習受付開始	16 歌声ひろば 赤ちゃんお話し	図書館休館	
17 体育館 個人利用	18 無料体育館 個人利用 エビクリームCOOK 将棋サロン	図書館休館		19 体育館 個人利用 あそびえんげき 大人の演劇 おはなし+	20 全館 休館 ※住区センターは やっています	21 人権DVD
22 水曜エクササイズ 元氣いきいき体操 利用者懇談会	23 12月テニスコート 一般受付開始 ハンドメイド マルシェ 蜜蝋ラップ作り はつらつ教室A	24 スポーツ広場 体育館 個人利用 12月野球場 一般受付開始 夜のZUMBA キャッシュレス決済サポート窓口	25 体育館 個人利用 12月屋外施設 電話受付開始 リトミック体操 クリスマスティーCOOK ヒーリングアロマヨガ 将棋勉強会	26 1月講座 受付開始 おはなし会	27 ヘルシーエクササイズ	28 ストレッチボールエクササイズ
29 元氣いきいき体操	30 図書館 休館	12/1	2	キャッシュレス決済サポート窓口		

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



アクセス

【バス】「東和住区センター」下車0分（東武バス）

「東和三丁目」下車3分（東武バス・コミュニティバスはるかぜ）

「東和二丁目」下車3分（東武バス）

【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11月号 (No.465)

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)

