

2023
12月号

待夢

time タイム



撮影地：千葉県柏の葉公園 写真提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 ジェコブス 安子 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)

身近な地域について考えよう

参加者募集！
まずは関心を持つ
ことから始めよう

とうわカレッジはさまざまな人々が、共通のテーマについて話す場

地域に根差した取り組みや活動に触れながら、自分と地域との関わり方について考える「とうわカレッジ」。新しく住み始めた住民の皆さんの中には、なかなか地域とのつながりを見つけられなかったり、長く住んでいる住民の皆さんの中にも、地域の取り組みや活動に馴染みがなかったりする方もいます。この連続講座では、講義形式はもちろん、グループワークやフィールドワークを通して、自分の住んでいる地域を知り、多角的な視点を養います。

今回のテーマは「子どもの居場所」

少子高齢化と人口減少が進む中、「地域で子どもたちを育てていく」という風潮が高まっています。子どもたちのおかれている現状を学びながら、個人や地域として、どのように関わっていけるか考えてみましょう。



前回のフィールドワークやグループワークの様子

とうわカレッジ(全4回シリーズ) ▶概要は5ページ

子どもの居場所とは ～現状や課題について考える～

第1回 13:30～15:30

1/13 子どもたちの居場所について考える

土

現状や課題を探りながら、みんなで考えてみよう

第2回 13:30～15:30

1/20 実情から学ぶ ゲストスピーカー：NPO法人キッズドア職員

土

話を聞きながら、自分の関心を整理してみよう

第3回 13:30～15:30 ※見学先の都合で、日時が変更になる場合があります。

2/3 フィールドワーク

土

実際に活動の現場に触れて感じてみよう

第4回 13:30～16:30

2/17 フィールドワークの発表・振り返り

土

自分の思いを共有してみよう



講師・ファシリテーター

森川 公介(合同会社えんがわ代表)

元ケアマネジャー。生まれも育ちも足立区。2006年より介護職に就き、グループホームやケアマネジャー事務所の管理者として従事。

2021年4月に足立区綾瀬で合同会社えんがわを設立。地域の縁側のスペース「あやせのえんがわ」を作り、ケアマネジャー事務所の運営に加え、週末には地域の生産者さんの品を地域の人で消費する「こぢんまり商店」を立ち上げ。2023年4月より、地域で起業・副業する人、地域活動をする人を支援する「ローカルプレイヤーの教室」を開始。



キャッシュレス決済キャンペーン第2弾 今年も実施！

 PayPay ×  足立区 あだちのお店を応援しよう！ポイントも足立区で使おう

昨年好評だったおトクなキャンペーンが今年もやってまいりました。区内対象店舗(※)でPayPayアプリの決済機能を使って、お支払いすると最大30%分のポイントが付与されます。

(※) PayPay 加盟店のすべてが対象店ではありません。
付与率も異なることがありますので、各店舗にご確認ください。

実施期間：12/1(金)～12/25(月)
対象店舗：区内のPayPay加盟店舗
還元率：30%
付与上限：2,000ポイント/回 10,000ポイント/期間

●問合せ PayPayカスタマーサポート
電話 0120-990-634 (24時間受付)

●キャンペーン詳細 WEBサイト



東和センターでは、常設サポート窓口も開設します

そして、東和センターでは昨年同様、キャッシュレス決済に不慣れな方のためのサポート窓口を設置します。PayPayアプリの取得やアプリの使用方法などを、専門のスタッフがサポートしますのでご安心ください。この窓口は東和センターなど5箇所の地域学習センターと生涯学習センター、足立区役所本庁舎に設置されます。

●東和地域学習センター常設サポート窓口

期間：11/24(金)～12/25(月)
(平日のみ ※土日祝除く)
時間：9:00～17:00

●常設窓口に関するお問合せは…

お問い合わせコールあだち
電話 03-3880-0039 (8:00～20:00)

年末年始の休業日のお知らせ



東和地域学習センター・体育館・図書館の年末年始

休館 12/29(金)～1/3(水) ※1/15(月)は定例の休館となります。

時短 12/28(木)、1/4(木) → 地域学習センター・体育館 18:00 閉館
※窓口業務および図書館は 17:00 まで

体育館は両日、個人利用となります。夜間の利用枠はありません。

	12/28(木)	1/4(木)
【午前】9:00～12:00	バスケットボール	バレーボール
【午後Ⅰ】12:30～15:00	卓球	バスケットボール
【午後Ⅱ】15:30～18:00	バレーボール	卓球

※18時閉館のため、早めのプレー終了にご協力ください。

施設予約 12/25(月)以降に施設予約の手続きをされる方 → 支払期限12/28(木) 17:00

文化系 講座・イベント

12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。

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

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

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。

※1月は20日(土)
【会場】第2学習室
【料金】300円 / 小学生以下無料
【定員】14人

20 水

10:15~11:45

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】500円
【定員】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

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

2 土

11:00~13:30



16歳以上

♪クリスマスにもぴったり♪

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

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

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を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

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

21 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 クリスマス特別回

講師がピックアップした曲をピアノ演奏に合わせて歌います。いつもと違うひとときをお楽しみください。

【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

24 日

11:30~12:00



未就学児～小学生
とその保護者

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(当日受付のみ)



1月

11/26日～
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



7 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

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

7 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 水

13:00～16:00

毎月第 2 水曜

※12月は13日(水)



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。

13 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 アップルブレッドを作ろう

大人気講座の 3 回目は、見た目がとても
キュートな「アップルブレッド」を親子で楽
しく作ります。パン作り初心者も大歓迎です。

【会場】料理室 【料金】3,400 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、りんごを使用

13 土 から

13:30～15:30



16 歳以上

とうわカレッジ (全 4 回シリーズ) 子供の居場所とは～現状や課題について考える～

多世代が交流する居場所や子ども食堂な
ど、子どもの居場所の実情を知るとともに
行政の役割・果たす目的、地域の取り組み
などについて多角的に学んでみませんか。

【会場】東和地域学習センターほか
【料金】3,000 円 【定員】15 人
【持ち物】筆記用具

▶詳細 2 ページ

17 水

10:15～11:45

18 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



20 土

10:30～12:00



ボッチャ体験+おはなし会

パラスポーツに関するおはなし会と、
ボッチャの体験会を行います。当日、ご家
族や友人同士でお気軽にご参加ください。

【会場】第 3 学習室
【料金】無料
【定員】10 人 (当日受付のみ)
【持ち物】動きやすい服装、室内履き、飲み物



21 日

13:30～15:00



小学生以上

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。

【会場】レクホール
【料金】2,000 円
【定員】45 人
【持ち物】室内履き



21 日

13:30～15:00

とうわキッチン 節分モチーフの アイシングクッキーを作ろう！

節分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。初めての人で
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

小学生以上
※小学 1～3 年生は
保護者同伴

28 日

10:30～14:00



16 歳以上

とうわキッチン ハートの ショコラパンを作ろう

大人のバレンタインにピッタリ。かわい
くて甘いパン作りの講座です。パン作り初
心者の方でも楽しんでいただけます。

【会場】料理室 【料金】2,000 円
【定員】8 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、卵、アーモンドを使用

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。



12/2 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。



【会場】レクホール

【料金】600 円

【定員】25 人 【講師】木村 絵美子 IR

16 歳以上

12/6.13.27

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

12/8 金 .15 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

【定員】各 25 人

【講師】吉村 麻美香 IR

16 歳以上

12/9 土

19:00~20:15

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】600 円

【定員】20 人

【講師】木村 絵美子 IR

12/12 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)

16 歳以上

12/16 土 .23 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】1,400 円 ※全 2 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

SPORTS CARNIVAL スポーツカーニバル が開催されました



歌うボイスエクササイズ体験



K-POP ダンス体験

10 月 9 日 (月・祝) スポーツの日 にスポーツカーニバルが開催されました。当日はあいにくのお天気でしたが、多くの方にご来場いただき、「体験が楽しかった」と、帰り際に新たにセンターで行われる講座のお申込みをされた方もいらっしゃいました。

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



冷え性対策や免疫力アップに最適！ 女性に嬉しいヨガの効果

若い女性を中心に人気が広がり続けているヨガ。深呼吸しながら瞑想の世界に入ると、精神が集中し心に安らぎがもたらされるだけでなく、冷え性対策など女性に嬉しい効果もたくさん！そんなヨガの効果について紹介します。

冷え症に悩まされなくなる

冷え症と言えば、女性に尽きない悩みのひとつでもあります。そもそも、冷え症とはストレスが溜まり、緊張状態が続き、交感神経が活発になり過ぎることによって引き起こされるもの。そこで、ヨガを通じて自律神経のバランスを整えてやることで、自ずと冷え症の症状が和らいでいきます。「ヨガによって冷え症の悩みが解消された」という例も少なくなく、ヨガは冷え症対策におすすめです。

朝すっきり目覚められるようになる

特に寒い冬場は目覚めが悪く、なかなか布団から出られないことも。そんな時にもヨガが効果的で、ゆっくり深呼吸をしながら上体を動かすことによって、血流が促され、身体がポカポカに。すると、不思議なことにスッキリ目覚められるようになります。

免疫力がアップする

ヨガは大きく深呼吸をしながら行います。息を吸うと、お腹が膨らみ、骨盤低筋の緊張が和らぎます。一方、息を吐くと、横隔膜が上がると同時に、お腹が引き締まり、骨盤低筋が上がります。深呼吸はいわば内臓のストレッチであり、これによって内臓の機能が活発になり、免疫力がアップします。さらに、深呼吸を通じて呼吸効率が上がれば、全身の細胞のひとつひとつに酸素が行き渡り、健康が増進します。

以上の症状に心当たりのある方は、ぜひヨガを習慣づけることをおすすめします。基本的に、ヨガのポーズはそれほど難しいものではないため、いつでもどこでも行うことができます。朝目覚めた時、夜寝る前、疲れた時、イライラしている時などに実践してみてもいかがでしょうか？

東和センターで実施されているヨガ講座

トラディショナル
ヨガ

ヒーリングアロマ
ヨガ

▶ 詳細は左ページ





12月のイベント

12/29(金)～1/3(水)は**休館**
12/28(木)、1/4(木)は**17時まで**

▶年末年始の予定詳細は3ページ

3 日

11:00～11:30



赤ちゃんのための ふれあいコンサート

【会場】レクホール

【定員】10組(事前予約制 11/2～)

親子で一緒に参加できる演奏会です。クラシック曲、童謡、アニメソングなどをバイオリンとピアノで演奏します。

乳幼児とその保護者

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】各15組(事前予約制 11/21～)

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

16 土

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 11/21～)

偶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、毎回新鮮な気分で参加いただけます。12月のテーマはボードゲームです。

4歳～小学生とその保護者

16 土

11:00～12:30



さわってみようボードゲーム

【会場】和室

【定員】なし(当日会場へ)

子ども向け・親子向けのボードゲーム会です。ボードゲームがはじめてでも、図書館スタッフがお教えます。見学も自由にしていただけます。

中学生までとその保護者

16 土

20:00～20:45



サンタクロースてつだい隊

【会場】キッズコーナー

【定員】10名(事前申込制 11/18～)

【持ち物】懐中電灯

見習いサンタクロースを募集します！おはなし会を聞いたあと、閉館後の図書館で、プレゼントを配りましょう。

小学生とその保護者

23 土

14:00～15:00



古代のボードゲーム かりうちで遊ぼう

【会場】第2学習室

【定員】8名(事前予約制 12/1～)

奈良時代のボードゲーム「かりうち」を奈良文化財研究所がルールと道具を復元して、現代によりがえらせました。

古代のひとびとが熱中したボードゲームをぜひ体験してみてください。

24 日

11:00～11:30



スペシャルおはなし会

【会場】キッズコーナー

【定員】なし(当日会場へ)

クリスマスのスペシャルなおはなし会です。クリスマスの絵本の読み聞かせや、簡単な遊びなどをします。先着20名に素敵なプレゼントがあります。

イベント報告



おはなし+ 10月15日(日)



今月の「おはなし+」は、9名の方にご参加していただきました。今回はハロウィーン飾りの工作会とおはなし会を実施しました。

参加者のみなさんは、図書館で用意した紙コップにシールを貼って、お化けやカボチャなどを作りました。

ハロウィーンの飾りが完成すると、子どもたちは手に持ち、楽しそうにゆらゆら揺らして遊んでいました。

毎月第3日曜日は、おはなし会に+（プラス）して、工作会や簡単な運動などを実施しています。くわしくは図書館までお問合せください。ご参加お待ちしております。



ハロウィーン飾りを作成中です



ハロウィーンおはなし会

10月29日(日)

毎年実施しているハロウィーンおはなし会ですが、今回は、みなさまのご要望の声をうけまして、午前と午後の2回実施をいたしました。

午前の会では、読み聞かせとフェイスタオルを使った身体遊びをしました。午後の会では、読み聞かせと、紙袋を使ったおめん作りを実施しました。

仮装をして参加してくれた子どもたちもたくさんいて、ハロウィーン気分を盛り上げてくれました。また、参加してくれた方全員に、折り紙でつくったキャンディーのおみやげをお渡しました。こちらも大変好評でした。



自分だけのモンスターのお面でおはなし会

今月の 気になる本



ボードゲームを楽しもう！

ノンフィクション

『おうちでボードゲーム for ママ&キッズ』

すごろくや／著 スモール出版

ボードゲームの魅力

この本には親子が一緒になって楽しめるボードゲーム 50 種類紹介されています。

紹介されているボードゲームは、国内最大級のボードゲーム専門店が厳選したもので、みんなで遊べば盛り上げられること間違いなしですし、お子さんのコミュニケーション能力や協調性などの向上にも役立ちます。

ボードゲームイベント

ボードゲームに興味があっても、ゲームを買ったりルールを覚えたりするのが大変という方は、まずは東和図書館のイベントに参加してみるのはいかがでしょうか？

図書館では定期的にボードゲームイベントを開催しています。また、12 月は、ボードゲームイベントを複数開催予定です。

東和住区センター12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

住区センターは12/29 (金)～1/3 (水) 休館です。

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。

12/1.8.15.22
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。

12/12 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。

12/25 月
14:00～15:00

(毎月第4月曜)



住区 de 団らん クリスマス会

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。

人数を制限して実施中。
受付窓口にて
12/15 金までに
お申し込みください。



児童館

開館時間 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

12/20 水
11:00～11:50

クリスマス会(すくすくクラブ・ママといっしょに合同)

ハンドベル演奏や、クリスマス工作があります♪サンタさんに会えるかも？プレゼントも用意しています☆みんな来てね！

0歳～就学前の
乳幼児と保護者

12/20 水
15:15～16:00
(受付 15:00～)

クリスマス会
(児童館・学童合同)

東京藝術大学の学生さんによる、すてきな演奏があります♪サンタさんに会えるかも？みんな来てね！

0歳～就学前の
乳幼児と保護者
および小学生以上

12/21 木
10:30～11:30

親子ヨガ(定員制・予約制)

外部講師による「親子ヨガ」です。お気軽にご参加ください。無料。

0歳児と保護者

12/6 水～9 土
14:00～17:00

こどもこうさく

「ステンドグラスリース」

すてきなリースをつくってみよう♪ざいりょうはじょうかんにあるので、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

12月の東和センターの予定

※最新情報は、WEBをご覧ください。
お電話でお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
11/26	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。			30	1	2
キャッシュレス決済サポート窓口				図書館 休館	2月屋内施設 受付開始 1月屋外施設 抽選受付開始 スポーツ広場 体育館 個人利用	リトミック体操 パーティ COOK トラディショナルヨガ
3	4	5	6	7	8	9
あそぶえんげき 大人の演劇 ふれあいコンサート	ヘルシーエクササイズ		水曜エクササイズ 元気いきいき体操	赤ちゃんお話し会 おててカレンダー	夜のZUMBA	リトミック体操 ヒーリングアロマヨガ
キャッシュレス決済サポート窓口					スポーツ広場 体育館 個人利用	
10	11	12	13	14	15	16
キャンプ飯 COOK	ヘルシーエクササイズ	ストレッチボールエクササイズ	おもちゃの病院 水曜エクササイズ 元気いきいき体操		夜のZUMBA	無料体育館 個人利用 アイシングクッキー 将棋サロン ボイスエクササイズ おはなし+ ボードゲーム サンタ手伝い隊
キャッシュレス決済サポート窓口					スポーツ広場 体育館 個人利用 12月トレイル 講習受付開始	
17	18	19	20	21	22	23
消防訓練体験 全館 休館	ヘルシーエクササイズ	人権DVD	歌声ひろば 利用者懇談会	歌声ひろば特別回 赤ちゃんお話し会	夜のZUMBA	体育館 個人利用 1月テニスコート 一般受付開始 とうわを歩く ボイスエクササイズ かりうちで遊ぼう
キャッシュレス決済サポート窓口					スポーツ広場 体育館 個人利用	
24	25	26	27	28	29	30
1月野球場 一般受付開始 絵本の世界で遊ぶ スペシャルおはなし会	ヘルシーエクササイズ	ストレッチボールエクササイズ	水曜エクササイズ	はつらつ教室C	全館 休館	全館 休館
キャッシュレス決済サポート窓口				時短開館		
31	1/1	2	3	4	5	6
全館 休館	全館 休館	全館 休館	全館 休館	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→ 年末年始の予定は3ページ		





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12月号 (No.466)

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)

