

撮影地:岩手一関「室根神社特別大祭」 提供:東和登録団体 写真サークル 東光会 鈴木繋雄 様

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)



東和センター マスコット 五大夫 カ

### 東和ふれあいまつり 11/12(日) 開催しました



#### サークルと、地域のみんなで作る「交流の場」

東和センターでサークル活動をされている各登録団体とともに、約一年の準備期間をかけて、東和ふれあいまつりを4年ぶりに開催いたしました。「サークルの日」というサブタイトルのとおり、体育系・文化系団体の様々な発表を見ていただいたり、実際に体験して楽しく交流したりすることで、地域のみなさんにサークル活動に関心を持っていただくための一日です。受付などの当日の運営も、団体のみなさんのボランティアサポートをいただき、みんなで作り上げました。



#### 800 人の笑顔

雨模様の寒い一日でしたが、おかげさまで約800人の方々にで来館いただき、みなさまの笑顔いっぱいのイベントになりました。施設全体で行われたスタンプラリーにゲーム感覚で参加しながら、様々な活動に触れていただけて、子どもたちが楽しんで会場を回っている姿には、ほっこりしました。

今回の開催にあたり、ご支援、ご協力をいただきました、みなさまに感謝申し上げます。来年は、みなさまからの振り返りをもとに、さらにバージョンアップしていきたいと思います。













3.1 中国中国第一个国际的国际中国的国际的国际。

### 「ちょい」キャンペーン期間 終了

12 月までで「ちょいスポ」「ちょいカル」キャンペーン強化期間が終了です。 ご参加いただきありがとうございました。1~3月も引き続き、子育て世代の方 を対象としたプログラムを開催してまいりますので、お楽しみに!



毎月第一木曜開催 おててカレンダー







毎月の赤ちゃんおはなし会の後、おててカレン ダーを実施しています。赤ちゃんの手形を取り、カ レンダーとして装飾してもらうイベントです。同じ 目的をもった親子同士が隣に座って製作をすること で、お友達(親同士も子ども同士も)になるきっか け作りにもなっています。クレヨンは、舐めても安 心なみつろうクレヨンを使用しているので、赤ちゃ んでも大丈夫です。

<mark>講座報告</mark> エコな紙で折り紙を折ろう 11/19(日)





綾瀬小学校内の「わくわくにこにこ図書の森」で 開催。前半は、東和図書館スタッフによる、環境に ついての絵本の読み聞かせのあと、竹を有効活用し た紙で折り紙をしました。しなやかでハリのある竹 紙には、里山の生き物を折るためのグラフィックで 彩られており、生物多様性について考えるきっかけ にも。参加者からは「今度はいつやるの?」「折っ ているときは、無心に集中できて楽しかった」と年 代問わず、楽しんでいただけました。

# 年末年始のお知らせ 💂 🦭



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)→ 学習センター・体育館 18:00 閉館(受付17:00まで) 図書館 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   】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

施設・講座・チケット予約システムの休止 12/29(金)9:00~翌朝5:00 の間は、

3

### 文化系 講座・イベント

#### 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

### 7日

13:30~15:00



※未就学児は保護者 と一緒にお申し 込みください。

10 水

13:00~16:00

毎月第2水曜

#### 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。

#### ※2月はお休みとなります

【会場】和室

【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、靴下、飲み物

ドクターが無料で修繕します。

【料金】原則無料

(部品代を頂く場合があります)

申込みは不要です。

### おもちゃの病院

壊れてしまった大切なおもちゃをトイ・

【会場】第2学習室

【講師】あだちトイ・ドクターズ

直接会場にお越しください。

#### 13 土 から 13:30~15:30



16 歳以上

20 ±

10:30~12:00

#### 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~

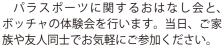
多世代が交流する居場所や子ども食堂な ど、子どもの居場所の実情を知るとともに 行政の役割・果たす目的、地域の取り組み などについて多角的に学んでみませんか。

【会場】東和地域学習センターほか

【料金】3,000円 【定員】15人

【講師】森川公介ほか

### ボッチャ体験+おはなし会



【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、飲み物



21 **B** 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



#### **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】和室

【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、靴下、飲み物

#### パパ子クッキング 13 ± アップルブレッドを作ろう 10:30~13:30



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

## 17 水

10:15~11:45

18 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

東和将棋サロン

【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

 $20 \pm$ 14:00~16:00 毎月第3土曜

16 歳以上



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

### **21** $\Box$

13:30~15:00



(小学1~3年生は 保護者同<u>件</u>

#### 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 キーを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、タッパー

※乳、小麦、卵を使用

### 12/26 ~ 申込受付 スタート

# 2月

※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。

【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



**4 B** 10:00~11:30



小学生と保護者

#### ゆうびんやさんになってみよう とうわひみつゆうびんきょく

手紙を書いたことはありますか?楽しく お手紙を書いたら、ひみつの郵便局で郵便 屋さんのお仕事を体験してみよう!

【会場】第1学習室 【料金】1,000円 【定員】8組 【持ち物】汚れてもよい服装

※手紙を届けたい人の住所を当日ご用意ください

**7** 水 10:15~11:45

15 木

14:00~15:30

16 歳以上



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

 $10 \pm$ 13:30~15:00



16 歳以上

どこでも 世界遺産の光と影 大学講座

日本では特に人気の高い世界遺産です が、そこから見えてくる様相は明るいもの ばかりではありません。世界遺産の光と影、 そしてその未来について考えます。

【会場】レクホール / zoom 【料金】無料 【定員】会場:30人/オンライン:10人

【講師】久保庭慧(文教大学専任講師)

14 水

Online

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。

17 ± 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

18 **B** 13:30~15:00



小学生以上 ・小学1〜3年生は 保護者同伴

とうわキッチン おひなさまモチーフの アイシングクッキーを作ろう!

おひなさまをモチーフにしたかわいいア 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、タッパー ※乳、小麦、卵を使用

18 **B** 14:00 ~ 16:00



18 歳以上

大人のための演劇ワークショップ ~お待たせしました! 120 分の拡大版~

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】1,100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

20火 13:30~15:00



足立区在住の

元気に暮らすための 賢い「ぱく増し」講座

ただ肉や魚を食べるだけでない 食欲に合わせた食べ方のコツ、コレステロー ルや血糖値が気になる方にも嬉しい耳寄り 情報をお伝えします。試食も行います。

【会場】料理室 【料金】500円 【定員】20人 【講師】堀口泰子 【持ち物】室内履き

※アレルギーのある方は申込時にお申し出ください

**25 ∃** 10:30~14:00



16 歳以上

とうわキッチン 美味しい おかずパンを作ろう

家で簡単においしくできるパンの作り方 を、大人気講師がお伝えします。初心者の 方も大歓迎。楽しく作りましょう。

【会場】料理室 【料金】2,300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、卵を使用

追加で講座・イベントを 行うこともあります!

最新情報は、

是非センターのホームページも ご確認ください!



### 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。



**1** /13.20 いずれも土 11:00~12:00

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。

※1/6の回は 中止となりました

【会場】和室

【料金】1,400円 ※全2回シリーズ

歌うボイスエクササイズ

【定員】20人 16 歳以上

【講師】日本ボイスエクササイズ協会 マスタートレーナー

**1** /10.24 2/7.14 いずれも水 10:30~12:00 水曜のヘルシーエクササイズ (1-2月)

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】2,800円 ※全4回シリーズ 【定員】20人 【講師】青木享子IR

土曜夜のヒーリングアロマヨガ

 $1/13 \pm$ 

19:00~20:15

16 歳以上

13:30~15:00

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

 $1/20 \pm$ 10:30~11:30

16 歳以上

#### 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

1/25 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

1/9火.23火 10:30~11:30

毎月第2・4火曜



16 歳以上

**1** /12.19.26

いずれも金

19:00~20:00

#### 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)

#### 金曜夜のZUMBA (ズンバ)

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25人

【講師】吉村 麻美香 IR

**1** /17.24.31 いずれも水

元気いきいき体操(1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】2.100円※全3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)

1 /22.29 2/5 いずれも月 10:30~12:00

おおむね

60 歳以上

#### ヘルシーエクササイズ(1-2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。



16 歳以上

【会場】レクホール

【料金】2,100円 ※全3回シリーズ

【定員】25人 【講師】青木享子IR





### 東和体育館 まるはする

## *カラダに効く* L 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



# 身体を冷やさないホットスムージーで 冬を乗り切ろう!

ダイエットや美容に効果があるスムージー。実は温かいものがあるってご存知で すか?冬に冷たいままのスムージーを飲むと、デメリットがたくさんあるんです。

#### 冷たいスムージーのデメリット

スムージーは凍らせた野菜や果物をミキサーにかけるのが一般的な作り方です。しかし素材を凍らせているため、当然ながら出来上がったスムージーはかなり冷たい飲み物になっています。ただでさえ冷えやすい冬に冷たいスムージーを飲むと内臓の冷えに繋がります。内臓が冷えると胃腸の働きが弱くなって体温が下がり、その結果代謝の悪い身体になってしまいます。内臓の体温が1℃下がると基礎代謝が10%以上下がってしまうため、ダイエットのためにスムージーを飲んでいる方には逆効果なのです。

冷えから身体を守ろうと脂肪が増えたり、腸が冷え て便秘になったりと、冬に冷たいスムージーを飲むの が良いとは言えません。

#### 温めると何が良いの?

冷えは美容のみならず、健康の大敵ですが、ホットスムージーを取り入れることで身体を温める事が出来ます。まず温まるのが腸です。腸が温まると身体全体も温まるため、基礎代謝がアップします。また、代謝が上がることで冷え性の改善や予防にも効果が期待できます。基礎代謝アップはダイエットをしている方にとっても重要な要素です。ダイエットをスムーズに進めるために、ホットスムージーで体温を上げておくのも温活としてオススメです。温かいものを飲むことでリラックス効果も期待できますので、寒さでストレスを感じている身体を癒すのにもホットスムージーは一役買ってくれます。

#### ホットスムージーの作り方

ホットスムージーは基本的に常温の野菜や果物を使用して作ります。この時、スムージーに使用する素材選びも大切で、夏に使っていた素材はなるべく使わないようにしましょう。夏が旬の素材は熱を冷ます効果があるものが多いので、体が冷えてしまうのです。冬が旬の野菜、例えば大根や生姜などがいいでしょう。甘味が足りない場合はみかんなど冬が旬のフルーツを足します。アクセントを足したい時はスパイス類や豆乳がオススメです。作り方はミキサーでスムージーを作り、鍋で温めるだけです。カボチャのように硬い素材は予め茹でておいても◎。時間がない場合はレンジでも作ることができます。

ホットスムージーは夜に飲むと体が温まり、リラックスすることで安眠効果も期待できます。便秘が気になる場合は食後に飲むと善玉菌が腸まで届きやすくなります。ホットスムージーと一緒に適度な運動を取り入れて、冬の基礎体温を上げていきましょう。



# 東和図書館



はっしー (東和図書館マスコット)

電話:03-3628-6203

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

### 1月の児童・親子向けイベント

4 木 .18 木 11:00~11:20

VIII

#### 赤ちゃんおはなし会

【会場】キッズコーナー

【定員】15組(事前予約制12/25~)

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

4 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

6 ± 14:00~15:00

#### いろいろな ブーメランを作ってとばそう

【会場】レクホール

【定員】6組(事前予約制12/1~)

簡単に作れるけれど、かならず手元に 戻ってくるブーメランの工作会です。

小学生とその保護者

7日

11:00~11:30



#### かるた会

【会場】キッズコーナー 【定員】なし(当日会場へ)

毎年恒例のかるた会です。エリック・カー ルの『はらぺこあおむし』のかるたなどで 遊べます。

幼児~小学生

13 ± 14:00~14:30

### 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、静電気の実験を行い ます。

14日

10:00~11:30





【会場】第3学習室

【定員】15人(事前申込制12/1~)

【講師】豊田 眞弓 (金融広報アドバイザー)

お金に関するクイズや、貯金箱の工作会 を通して、お金について学ぶ講座です。

小学生とその保護者

21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(事前予約制12/18~)

奇数月はおはなし会と軽い運動を行いま す。毎月内容が変わりますので、毎回新鮮 な気持ちで参加できます。1月のテーマは、 いろいろな体操です。

4歳~小学生とその保護者

28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)

どなたでも参加できるおはなし会です。 図書館スタッフによる絵本の世界をお楽し みください。



### 1月の一般向けイベント

 $27 \pm$ 

14:00~15:30

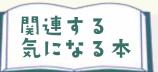


#### 認知症サポーター養成講座

【会場】第2学習室

【定員】25人(事前申込制11/20~)

認知症ってどんな病気? 認知症の方への かかわり方は? などの話を中心に講座を開 催します。参加された方には認知症サポー ターの証しとなるオレンジリングを差し上 げます。



認知症って何?

ノンフィクション

『認知症世界の歩き方』

筧 裕介/著 ライツ社



#### 認知症のある方の視点で

認知症のある方の身体や心に、ど んな事が起こっているのか理解する ことは、なかなか難しいのですが、 そんな認知症の方に寄り添うために、 「認知症のある方が実際に見ている世 界」を、旅行記のスケッチ形式で分 かりやすくまとめてくれているのが 特徴です。

#### 理由や背景を知る

「お風呂を嫌がるのはどうしてなの か?」、「電車から降りられないのは どうしてか?」など、認知機能のト ラブルで起こっている行動の背景や 理由を知ることで、より深く認知症 の事を理解できます。知っているよ うで知らない認知症のこと、本書で 学んでみませんか?

### イベント報告



#### 🕵 おはなし+ 11月19日(日)



今月の「おはなし+」は、8人の方にご参加していただきました。 今回のテーマはバランスボールです。バランスボールを何度かやっ たことがある子や、初めての子など、さまざまな子ども達に参加し てもらいましたが、親子一緒になって楽しそうにバランスボールを 体験していました。上手な子はボールの上にのって飛び跳ねる運動 をしていました。

バランスボールで体を動かした後は、みんなでバランスボールに 座って数冊の読み聞かせをしました。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。



バランスボールでおはなし会



### 息 ハンドメイドマルシェ 11月23日(木・祝)

ハンドメイド作家さん、11 組によるハンドメイドマルシェを開催 いたしました。東和図書館では初めての試みでしたが、100人近く の方が会場に足を運んでくださいました。

布小物やアクセサリー、編み物などなど、さまざまな個性的な作 品が展示されていました。出展者の皆様はブースに立ち寄った人た ちと話が弾んでいるようで、地域の交流に繋がるイベントとして実 施できました。

参加した人からは、「温かみのある作品を身近に感じられてよかっ た」、「次回の開催があったら、また参加したい」とのお声をいただ きました。



ハンドメイドマルシェ、盛況でした

# 東和住区センター1月の予定

休館日: 毎调日曜・祝祭日

て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

# 悠々館

開館時間9:00~17:00

**1** /5.12.19.26 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。

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。

1/9火.23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。

1/12金 10:30~

鏡開き

おいしいおしる粉をお召し上がりく ださい。無くなり次第終了です。

1/19金 10:00~11:00 介護予防講座

青木先生による、簡単ストレッチ等 の体験講座です。動きやすい服装でお こしください。

1/22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。

1/29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。

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。

受付窓口にて 1/19 金までに お申し込みください。

## 児童館

児童館の

開館時間内

子育てサロン

遊べます。

(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

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

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

※ランチ利用は 12:00~13:00

0歳〜就学前の 乳幼児と保護者

1/18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。

歳ぐらい〜就学i の幼児と保護者

1/25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

0歳〜就学前の 乳幼児と保護者

1/10水~13土

14:00~17:00

こうさく「かみざらコマ」

紙皿(かみざら)でコマをつくってまわして みよう♪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。





児童館のひろば

小学生以上

# 一月の東和センターの予定

※最新情報は、WEBをご覧いただくか、 お電話でお問い合わせください。



スポーツ広場(パレーボール)と体育館個人利用の詳細なスケジュールはこちらつ



8	月	火	水	木	全	±
12/31 全館 休館	全館 休館	2 全館 休館	3 全館 休館	4 3月屋内施設 受付開始 2月屋外施設 抽選受付開始 赤ちゃんお話会	5 体育館 個人利用	<b>中止</b> ポイスエクササイズ ブーメランとばそう
<b>7</b> あそぶえんげき 大人の演劇 かるた会	8	<b>9</b> ストレッチボールエク <del>ササ</del> イズ	<b>10</b> おもちゃの病院 水曜ヘルシーエクササイズ	11	12 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	アップルプレッド COOK とうわカレッジ① ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ サイエンスお話会
14 お金って何だろう *長寿健康増進 「スマホ防災」講座①	15 全館 休館	16 2月トレルーム 講習受付開始 人権DVD	歌声ひろば 元気いきいき体操 *長寿健康増進 「スマホ防災」講座②	<b>18</b> 歌声ひろば 赤ちゃんお話会	19 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	20 無料本有館 個人利用 ボッチャお話会 将棋サロン とうわカレッジ② トラティショナルヨガ ボイスエクササイズ
21 体育館 個人利用 東和寄席 アイシングクッキー おはなし+	<b>22</b> ヘルシーエク <del>ササ</del> イズ	23 2月テニスコート 一般受付開始 ストレッチボールエクササイズ	24 2月野衣場 一般受付開始 水曜ヘルシーエクササイズ 元気いきいき体操	25 2月屋外施設 電話受付開始 はつらつ教室D	26 スポーツ広場。 体育館 個人利用 3月講座受付開始 夜のZUMBA	27 体育館 個人利用 認知症サポーター養成
28 ショコラパン COOK おはなし会	<b>29</b> ヘルシーエクササイズ	30	31 元気いきいき体操 図書館 休館	2/1 2 * 長寿健康増進「スマホ防災」講座①・②は 各地域学習センターではご予約のお申込みはできません。 お申込み・お問い合わせは下記までお願いいたします。 株式会社ティー・エム・エンタープライズ 03-3896-3111 (受付時間:平日 10:00 ~ 17:00)		









◆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』2024年1月号 (No.467)

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













