足立区東和地域学習センター / 体育館 / 図書館 ミニコミ紙

2024
2月号

待夢 time タイム

撮影地：東京 皇居東御苑　提供：東和登録団体 写真サークル 東光会　竹内 則子 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
五太夫
ごだゆう

春休みに大学生と楽しい一日を

東和フェス♪学生の日2024

今年のテーマは「サイエンス」

3/24 sun

春休み科学工作

東京工業大学公認サークル サイエンステクノ

夏休みなどに開催して好評の、東京工業大学の科学サークル「サイエンステクノ」による科学工作を今年も開催。単なる工作ではなく、大学生が科学の考え方も教えてくれます！

昨年は「はたおり機」を工作。

小学校

高学年 10:30〜12:00 / **低学年** 13:00〜14:00

ウインドカー

望遠鏡

水と力のサイエンスショー 16:00〜17:30

東京大学サイエンスコミュニケーションサークル CAST

東京大学の学園祭の人気投票では、上位の常連「東大 CAST」が東和に出張して、楽しい科学実験のショーを見せてくれます。身近な「水」に関する不思議でダイナミックな実験を体感しよう。

学生考案の実験を間近で見れます。(写真とは内容が異なります)

▶いずれも参加申込詳細は5ページ

さらに折り紙イベントも準備中！

折り紙イベントは、毎回大人気。今回は、大学の折り紙サークルに協力していただき、素晴らしい折り紙作品の展示や折り方を教えてもらう時間を準備中です。詳細は次号でご案内予定。

写真は東大折り紙サークル「orist」のものです。

春休みの日曜、科学を楽しもう

年に一度、東和センターでは、次世代を育て、世代間の交流を目的にしたイベント「東和フェス〜学生の日〜」を学生とともに企画しながら行っています。

今回のテーマは「サイエンス」。科学離れや、理系の女子が少ないと騒がれている昨今、そんなことはない！と、身近にある科学に興味を持てるようになるイベントを目指しています。

昨年は、なかなか触れられない「日本文化」に触れる機会になりました。

2月は「ぱく増し強化月間」です

足立区は昨年より、高齢者向けの健康キャンペーン「ぱく増し」を始めました。ぱく増しの「ぱく」は、たんぱく質のぱく。たんぱく質は他の栄養素から体内で合成できないため、食事から取り入れる必要があります。65 歳以上の方の筋肉維持には、１日に少なくとも体重１kgあたり１ｇ以上のたんぱく質を摂ることが望ましいと言われています。（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」より）

「ぱく増し」と「キャンペーン」についてはこちらから

「ぱく増し」商品がもらえるプレゼントキャンペーン［足立区在住の 65 歳以上の方対象］

そこで「ぱく増し」では、１日60ｇ以上、毎食20ｇ以上のたんぱく質を摂ることを目標としています。１日の摂取量の目安は肉や魚、卵や大豆製品が両手にのる位です。（医師から食事の指示がある方は、そちらを優先してくださいね）

地域包括支援センターなどでリーフレットを配布しているほか、抽選で賞品が当たる「ぱく増し商品を当てよう！キャンペーン」も実施中。詳しくはリーフレットや足立区の公式ホームページなどをご覧ください。

2/20(火) に「ぱく増し講座」あります！

▶詳細は４ページ

昨年のぱく増し講座では、実践的なメニューをたくさん試食しました。

季節に合わせた装飾にもご注目ください

東和センターの入り口ロビーでは、年間のイベントに合わせた装飾で皆様をお迎えしております。単なる飾りではなく、ご利用者参加型のものを、毎回スタッフが工夫して考えており、みなさんが参加することで完成する装飾です。今後もひな祭りや受験生応援などを検討中。お立ち寄りの際は是非ご覧ください。

年明けはおめでたい富士山を背景に、何度も遊べる福笑いでした。

七夕では、みんなの願いで笹が隠れるほどになりました。

皆さんの力作は、北棟２階と３階の廊下に引き続き掲示しております。

文化系 講座・イベント

2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

---

4 日
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

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 土
13:30~15:00

16 歳以上

あだち どこでも 大学講座 世界遺産の光と影

Online

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
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 土
14:00~16:00

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 日
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 日
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

---

20 火
13:30~15:00

▶関連記事３ページ

足立区在住の おおむね 50 歳以上

元気に暮らすための賢い「ぱく増し」講座

ぱく増し

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
※乳、小麦、卵、鶏肉、さば、大豆、ごまを使用

---

23 金
13:30~14:30

小学生～高校生と保護者

冷蔵庫一掃♪ 節約＆万能おかず教室

普段食べずに捨ててしまう野菜の部分を利用したおかずを、親子で楽しく作りましょう。SDGs に配慮した生活習慣のコツも学べます。

【会場】料理室　【料金】500 円
【定員】16 人　【講師】センター職員
【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

---

25 日
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

今回は美味しいおかずパン、「アンチョビポテト」の作り方を大人気講師がお伝えします。初心者の方も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
※小麦を使用

3月

1/26(金)～
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。

【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

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

16 歳以上

9(土) 14:00~16:00

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。

※この月は「第 2 土曜日」開催です

【会場】第 2 学習室
【料金】300 円 / 小学生以下無料
【定員】14 人

10(日) 13:30~15:00

あそぶえんげきワークショップ

※未就学児は保護者と一緒にお申し込みください。

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

10(日) 15:30~17:00

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

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

とうわキッチン

さくらモチーフの アイシングクッキーを作ろう！

さくら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。一足先に春を感じてみませんか。

【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、アーモンドを使用

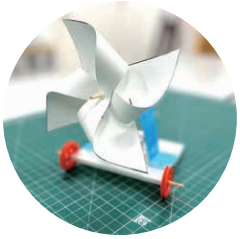
小学生以上
※小学 1 ～ 3 年生は保護者同伴

24(日) 東和フェス♪ 学生の日

▶概要は 2 ページ

春休み科学工作　東工大 ScienceTechno

10:30~12:00
小学 4 ～ 6 年生
ウインドカー



13:00~14:00
小学 1 ～ 3 年生
望遠鏡

【会場】レクホール
【料金】各 800 円
【定員】各 25 人
【持ち物】室内履き
筆記用具

水と力のサイエンスショー　東京大学 CAST

16:00~17:30

【会場】レクホール
【定員】50 人
【料金】600 円 /
中学生以下 400 円

30(土) 11:00~14:00

とうわキッチン

お花見にもピッタリ♪ かわいいおいなりさんをつくってみよう!

おいなりさん用のおあげ煮から挑戦していただきます。

【会場】料理室
【料金】2,200 円 / 組 (子ども 2 人まで)
【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
※卵、大豆、小麦、ごま、豚肉を使用

小学生～高校生と保護者

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。

金曜夜のZUMBA（ズンバ）

2/2.9.16.23 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 25 人
【講師】吉村 麻美香 IR

トラディショナルヨガ

2/3 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

歌うボイスエクササイズ

2/3.10.17.24 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】2,800 円 ※全４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

親子ヨガ

2/3 土
①13:00 ～13:30
②13:45 ～14:15

①３～６歳の子どもと保護者
②小学生と保護者

小さなお子様も一緒にできるヨガクラスです。親子２人でポーズを作るので一緒に楽しめます。

【会場】和室
【料金】各 300 円
【定員】各 10 組　【講師】木村 絵美子 IR

土曜夜のヒーリングアロマヨガ

2/10 土.24 土
19:00~20:15

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

ストレッチポール＆やさしいボディエクササイズ

2/13 火.27 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）

元気いきいき体操（２月）

2/14.21.28 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】2,100 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）

はつらつ教室 B

2/22 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）

ヘルシーエクササイズ（2-3月）

2/26. 3/4.11 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】2,100 円 ※全３回シリーズ
【定員】25 人　【講師】青木 享子 IR

東和体育館 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

＜スキー＆スノボ＞で Let's! ゲレンデ☆トレーニング

ウィンタースポーツとして人気のある「スキー」「スノボ」。子供の頃に遊ぶことはあったけど、大人になってからは…という人にこそオススメなんです！遊びでトレーニングできるハードなスキー＆スノボの効果をご紹介します。

スキーとスノボとは？

スキーとスノボ（スノーボード）は、雪の上をスキー板やボードを使って滑るウィンタースポーツです。山の上で行うスポーツなので、専用のウェアでしっかりと防寒して行うのが特徴で、冬季オリンピックの競技にもなっています。

ボードや板、ウェア、グローブ、ブーツなど様々なアイテムを使うため、始めるにはハードルが高い…と感じる方も多いかもしれません。しかし最近ではフルセットでレンタルしてくれるスキー場も多くあり、気軽に始められるようになりました。

実は筋肉を使うスポーツ！

スキー、スノボは雪の上を滑っているだけなので楽なのでは？と思われがちですが、普段使わない筋肉を酷使するスポーツです。滑りやすい雪の上で、バランスの取りづらいスキー板・ボードの上で中腰の体勢を保たなければいけないため、下半身の筋肉を重点的に使います。主に効果が期待できるのは太もも、おしり、ふくらはぎで、下半身を引き締めたい方には特におすすめです。

冬はダイエットにも向いている季節？

冬は体温より外気の温度が低いため、夏に比べて基礎代謝が上がっています。冷たい外気から身を守るため、血の巡りを良くすることで体温を上げるという人の体に備わった機能によるものです。このため、冬はエネルギー消費量が高く、ダイエットに向いているのです。また、消費カロリーの面で見ると、ウォーキング 1 時間あたりの消費カロリーは 320kcal、ジョギングは 382kcal なのに対し、スノボは 334kcal、スキーはなんと 445kcal も消費しているのです。基礎代謝アップにプラスしてスキー・スノボを行うとダイエット効果が期待できるのは言うまでもありませんね。

トレーニング嫌いの方にもオススメ

ダイエットしたいけど、キツいトレーニングはしたくない…という方にも、スキーとスノボがおすすめです。レジャースポーツとして広く知られるスキー・スノボなら、楽しく長い時間滑ることができるからです。ゴールが見えづらい筋トレやジョギングよりも、楽しく続けられる方が負担も少なく、気づいたら何時間も経っていますよ。また、スキー・スノボはおおよそ 3 時間滑れば 1000kcal の消費と、かなり効率的なスポーツです。

東和図書館

はっしー
（東和図書館マスコット）

電話：03-3628-6203

２月のイベント

1木.15木
11:00~11:20

赤ちゃんおはなし会

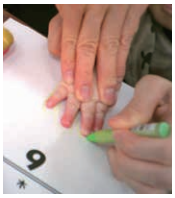
【会場】キッズコーナー
【定員】各 15 組 (事前予約制 1 /22 ～)

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

1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)

毎月の赤ちゃんお話会の後、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。

0～2歳とその保護者

4日
13:30~14:30

英語のおはなし会

【会場】レクホール
【定員】15 組 (事前予約制 1 /10 ～)

英語のおはなし会です。英語の本の読み聞かせや、簡単な工作などを行います。

0～6才までとその保護者

11日
11:00~11:30

こども映画会

【会場】和室
【定員】30 人 (事前予約制 1 /4 ～)

子供向けの映画を上映します。『はらぺこあおむし』や『だんまりあらぎ』などのエリック・カールの作品を上映します。

満員御礼

小学生までとその保護者

18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 1 /22 ～)

偶数月はおはなし会と工作を行います。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。２月の工作では、画用紙に手形をとって、てぶくろを作ります。

４歳～小学生とその保護者

18日
13:00~14:00

ぬいぐるみおとまり会

【会場】和室
【定員】８人 (事前申込制 2 / 1 ～)
【持ち物】 自分のぬいぐるみ１体

おはなし会や工作をしたあと、ぬいぐるみは図書館におとまりします。後日、図書館で過ごした写真をお渡しします。

２才 ~ 小学生とその保護者

25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。

今月の気になる本

みんなで楽しもう！

フィクション

『ぬいぐるみおとまりかい』

風木一人／作　岡田千晶／絵　　岩崎書店

ぬいぐるみおとまり会とは？

自分の好きなぬいぐるみと一緒におはなしを聞いたあと、ぬいぐるみたちはそのまま図書館でおとまりします。図書館の中で、ぬいぐるみたちは、絵本を読んだりお仕事をしたり…。

そんな様子を図書館スタッフが写真に撮って、お迎え時にぬいぐるみといっしょに写真をお渡します。ぬいぐるみが選んだ本も子供たちに貸し出されます。

図書館のイベント

読書に親しんでもらうことを目的としたこの企画は、今では日本全国の図書館で開催されていて、この絵本にはぬいぐるみおとまり会が楽しく描かれています。

東和図書館でも２月 18 日（日）に実施いたしますので、ご参加をお待ちしています。

▶関連イベントは左ページ

イベント報告

赤ちゃんのためのふれあいコンサート

12月３日(日)

昨年、大変好評をいただきました、ふれあいコンサートを今年も実施いたしました。クラシックや童謡、アニメソングなど、さまざまな楽曲がピアノとバイオリンで演奏され、参加した皆さんは親子一緒になって楽しんでいました。

一般的なコンサートは、未就学児の入場が制限される場合もありますが、東和図書館のふれあいコンサートは赤ちゃんが騒いでしまっても大丈夫。音楽を聴いて気持ちがのってきたお子さんは、リズムをとったり歌ったりしていて、はじめての本格的な生演奏を楽しんでいる様子でした。

小さいお子様に生演奏を聞かせることができると好評です。

サンタクロースてつだい隊

12月16日(土)

夜８時の閉館後、３階のキッズコーナーにあつまった参加者の皆さんに、おはなしを聞いたあとサンタさんの手伝いをしてもらいました。真っ暗な図書館のなかを懐中電灯で照らしながら、図書館の各所で眠っているぬいぐるみたちのもとにプレゼントをとどけるお仕事です。

普段はいることができない閉館後の図書館を探索している子どもたちは、ちょっと緊張しながらもわくわくしている様子がうかがえました。

サンタさんからの委託で、眠っているぬいぐるみの枕元にプレゼントを置き配。皆さん宛先を間違えずに配ることができました。

東和住区センター2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

2/25 日
11:00～12:00

0歳～就学前の乳幼児と保護者
18歳未満
60歳以上

餅つき大会

当館でついたお餅を大広間にお持ちします。あつあつ、つきたてのお餅を是非お召し上がりください！無くなり次第終了となります。就学前のお子様には保護者の付き添いをお願いします。

悠々館　開館時間 9:00～17:00

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。

2/2.9.16 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。

2/2 金
10:45~11:20

悠々館・児童館共催

節分の会

児童館ひろばにて開催。令和の「福」を一緒に呼び込みましょう！年男＆年女の方もお待ちしております。予約は不要で10:30から受付開始です。

2/13 火 .27 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。

2/19 月
14:00~15:30
（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。ただいま人数制限中。受付窓口にて2月9日（金）までにお申込ください。

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。

小学校の授業のある平日
10:00~13:00

0歳～就学前の乳幼児と保護者

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

児童館の開館時間内

0歳～就学前の乳幼児と保護者

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。

2/2 金
10:45~11:20

0歳～就学前の乳幼児と保護者および小学生以上

悠々館・児童館共催

節分の会

みんなで豆まき！悪い鬼を退治して、元気に春を迎えましょう♪予約は不要で、10:30から受付開始です。

2/2 金
15:15~16:00

0歳～就学前の乳幼児と保護者および小学生以上

せつぶんの会

みんなで豆まきをして、悪い鬼を退治しよう！予約は不要で、15:00から受付開始です。

2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。

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。

「＊」は東和センター主催ではないイベントです。

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
1/28	29	30	31	1 4月屋内施設受付開始 3月屋外施設抽選受付開始 赤ちゃんお話会 おててカレンダー	2 スポーツ広場 体育館個人利用 夜のZUMBA	3 とうわカレッジ③ トラディショナルヨガ ボイスエクササイズ 親子ヨガ
4 ひみつゆうびんきょく 英語のお話会	5 ヘルシーエクササイズ ＊ミレニアムシンガーズ「クラシックコンサート」	6	7 歌声ひろば	8	9 スポーツ広場 体育館個人利用 夜のZUMBA ＊介護予防「スマホ・Zoom 講座」	10 世界遺産の光と影 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
11 こども映画会 ＊ドメニカ「日本語教室」	12	13 ストレッチポールエクササイズ ＊長寿健康増進事業「歌って健康歌声サロン」	14 おもちゃの病院 元気いきいき体操	15 3月トレルーム講習受付開始 歌声ひろば 赤ちゃんお話会	16 スポーツ広場 体育館個人利用 夜のZUMBA	17 無料体育館個人利用 とうわカレッジ④ 将棋サロン ボイスエクササイズ
18 体育館個人利用 アイシングクッキー 大人の演劇 SP おはなし＋ ぬいぐるみお泊り会 ＊ドメニカ「日本語教室」	19 全館休館	20 人権DVD ばく増し ＊介護予防「高齢者体力測定会」	21 元気いきいき体操	22 はつらつ教室B	23 体育館個人利用 3月テニスコート一般受付開始 節約おかず教室 夜のZUMBA	24 体育館個人利用 3月野球場一般受付開始 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
25 3月屋外施設電話受付開始 おかずパン COOK おはなし会	26 4月講座受付開始 ヘルシーエクササイズ	27 ストレッチポールエクササイズ	28 元気いきいき体操 利用者懇談会	29 図書館休館	3/1	2

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）
「東和一丁目東」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』2024 年 2 月号（No.468）
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