

2024

4月号

待夢

time タイム



撮影地：国営昭和記念公園 提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 佐藤 敏彦 様

東和だより (P 2～3)・講座イベント情報 (P 4～6)・カラダに効くトピックス (P 7)・
図書館情報 (P 8～9)・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

イベント報告

東渚江小学校の大切なみんなに贈る、スターリイマンの 絵と物語の世界「コミュニケーションアート講演会」

昨年2月以来、2回目の出張開催

2月8日に、東和地域学習センターから徒歩5分の場所にある足立区立東渚江小学校にて、「スターリイマン」の講演会を開催しました。

画家のはせがわいさお氏と、作家・一般社団法人スターリイマンからの贈りもの代表理事、はせがわ芳見氏の2名をお招きし、朗読や原画の数々を児童と保護者の方に楽しんでいただきました。



朗読を真剣に聞いています。



講師の問いかけにも元気に答えてくれました。

スターリイマンが届ける、9つの風船

スターリイマンは「一番大切なことを大切に
する心を育む」ために、一人ひとりが夢をもち、
その夢に向かって自分らしく生きることをテーマにしたコミュニケーションアート作品です。

9つの風船の絵を見て、大切な人に届けたい
風船(夢)を児童たちに考えてもらいました。



スターリイマン

スターリイマンの夢を叶える9つの風船



貴重な学びの機会を通じて

日頃から東渚江小学校とのご縁があるため、今年も開催につながりました。講演会の冒頭で「このような機会はこの学校でもやっていないこと」と、齋藤校長先生よりお言葉をいただき児童たちは真剣に耳を傾けていました。

講演後、学年ごとにスターリイマンの原画をじっくりと鑑賞。原画を見るという貴重な経験をしてそれぞれ大切なことを感じたようで、退場時にはたくさんの児童たちがやさしい笑顔で応えてくれました。

きっと、心に残る大切な1日になってくれたことと思います。

講演会プログラム

- 第一部：1年生、2年生、きりのは学級(約200名)
「ようこそ！スターリイマンのドリームハウスへ」
- 第二部：3年生、4年生、きりのは学級(約200名)
「東日本大震災で被災した子どもたちにライブをしながら贈った『スターリイマン紙芝居』」

展示作品

- スターリイマン紙芝居の原画
- 東日本大震災で被災した故郷の原風景の9作品
- ウクライナの支援 「夢がかなうように」
- 能登半島地震の支援 「輪島曾々木海岸の窓岩」

今を大切にしてほしい

ー講師からのメッセージー

みんなの毎日は、元気で何事もないことが当たり前とっているかと思いますが、いつなん時、何が起きるかわかりません。

こうして毎日、元気で毎日学校に来て、お勉強したりお友達と先生とご家族と地域の皆さんと、過ごしていけるのは、本当に「幸せ」なんだ、「ありがとう」なんだと思っています。



熱意のあるメッセージをいただきました。



「ドリームハウス」

新講座紹介

4月から開講するスポーツ系新講座
「REBORNS(リボーンズ)」の紹介です！

4/5 金
スタート！



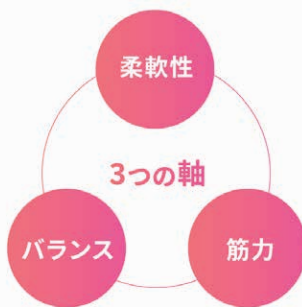
仲間と一緒に楽しみながらレッスンしましょう！

運動を楽しみながら、元気で健康な身体を維持

20年後も元気に過ごす仲間づくりと身体づくりで、心と体を充実させるオリジナル運動プログラムです。

単純な筋トレや体操だけではなく、日常では行わない姿勢での運動や複合的に身体を動かすことで、楽しみながら機能改善や維持を図ることが出来ます。

筋力・バランス・柔軟性の3つの軸を鍛えることで、元気で引き締まった身体づくりができるほか、認知症などの予防に役立ちます。



毎月楽しく運動習慣がつく！

自分の成果がわかる！

REBORNS(リボーンズ)

4/5・12・19・26(毎週金曜)
全4回

14:00 ~ 14:45

▶▶講座情報 概要は6ページ

4/23 火 ~
5/12 日

こどもの読書週間



今年のテーマは「恐竜」です。東和図書館では、お子さんの描いた個性豊かなオリジナル恐竜のイラストを展示します。その他にもクイズや工作など、恐竜にまつわる楽しい企画が目白押しです。

- ① 2階・3階のカウンターで新聞か図鑑の用紙をもらおう
- ② 自分だけの恐竜を描こう
- ③ 描いた用紙を図書館に持っていこう
- ④ 読書週間中、図書館に貼るので見に来てね！



はっしー
(東和図書館マスコット)

文化系 講座・イベント

4月

申込受付中！

※先着順の為、すでに受付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

【アイコン説明】



日時



料金



定員



場所



講師



持ち物

オススメ！

K-POPで踊ってみよう！

入門：A
初級：B



大人気の K-POP アイドルの振り付けに挑戦！ダンスを熟知した先生が丁寧に指導します。ダンス経験がなくても大丈夫。みんなで楽しく身体を動かしてみよう！

※大人の方も参加いただけます。



① 11:00～12:00

② 13:15～14:30



レクホール



各 600 円



各 20 人



さっちゃん (Cat 4 Youngstar 代表)



室内履き、タオル、飲み物

小学生以上

歌声ひろば ドレミファーレ 特別回



新年度一回目は、時間を拡大してお送りする春のスペシャル版です。この回から午前の回の開始時間が変わります。



3 水 10:00～12:00



レクホール



600円



50 人 (当日受付のみ)



今井 美代子



室内履き

16 歳以上

大人のための演劇ワークショップ ~120 分の拡大版~



身体や声を使って遊びながら、気軽に演劇を楽しむ場です。遊びのような演劇をご一緒に。経験不問です。



7 日 14:00～16:00



和室



1,100円



15 人



すずきこた (WS ファシリテーター・俳優)



動きやすい服装、靴下、飲み物

18 歳以上

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。申込不要です。直接会場にお越しください。



10 水 13:00～16:00



毎月第 2 水曜 5 月は 8 水



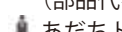
第 2 学習室



原則無料



(部品代をいただく場合があります。)



あだちトイ・ドクターズ

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。



18 木 14:00～15:30



レクホール



500円



40 人 (当日受付のみ)



今井 美代子



室内履き

16 歳以上

子どもの日モチーフのアイシングクッキーを作ろう！

とうわキッチン



子どもの日モチーフにしたかわいいアイシングクッキーを作しましょう。大人の方も受講大歓迎です。



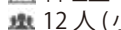
20 土 13:30～15:00



料理室



2,000 円



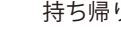
12 人 (小学 1～3 年生は保護者同伴)



藤川 愛



室内履き、エプロン、手拭きタオル



持ち帰り用容器

小学生以上

東和将棋サロン



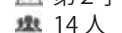
将棋を指す機会を幅広い年代に提供する将棋サロンが、毎月開催中。異なる年代の方と交流できると好評です。当日参加も歓迎。お気軽にお集まりください。



20 土 14:00～16:00



第 2 学習室



14 人



300 円 / 小学生以下無料

追加で講座・イベントを行うこともあります。

最新情報は東和センターのホームページをご覧ください！



5月

3/26(火) 9:00 ~
申込受付スタート

講座予約システム・他館からの
申込受付は 13:00 ~

※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



オススメ!

藝大生が奏でる サクソフォン四重奏コンサート



「見上げてごらん夜の星を」や、「銀河鉄道 999」など、幅広い世代に親しまれている曲を現役藝大生が奏でます!

体育館で行われる、いつもと違う大迫力の演奏を是非お楽しみください。

🕒 26(日) 13:30~15:00

👤 体育館 🏠 1,000 円
👥 100 人
👤 放生幹也、伏見はな、立島花音、吉田朋諒
📍 室内履き

小学生以上

歌声ひろば ドレミファール



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。

🕒 1(水) 10:00~11:30
16(木) 14:00~15:30

👤 レクホール 🏠 各500円
👥 各 40 人 (当日受付のみ)
👤 今井 美代子
📍 室内履き

16 歳以上

とうわでアート

ミニトートバッグにペイントしよう



母の日企画

無地のミニトートバッグに色々な技でペイントをして、オンリーワンのバッグ作りに挑戦してみよう!

🕒 11(土) ① 10:30~12:00
② 13:00~14:30

👤 第3学習室 🏠 各1,500円
👥 各 12 人
👤 梅木 身知
📍 汚れてもいい服装

小学生以上

母の日モチーフの

アイシングクッキーを作ろう!



母の日企画

母の日をモチーフにしたかわいいアイシングクッキーを作ります。

大人の方も受講大歓迎です。

🕒 11(土) 13:30~15:00

👤 料理室 🏠 2,000 円
👥 12 人 (小学1~3年生は保護者同伴)
👤 藤川 愛
📍 室内履き、エプロン、手拭きタオル
持ち帰り用容器

小学生以上

あそぶえんげきワークショップ



身体や声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。経験不問です。

🕒 12(日) 13:00~14:30

👤 レクホール 🏠 600円
👥 15 人
※未就学児は保護者と一緒に申込みください
👤 すずきこーた (WS ファシリテーター・俳優)
📍 動きやすい服装、室内履き、飲み物

大人のための演劇ワークショップ ~5月もやります! 120 分の拡大版~



身体や声を使って遊びながら、気軽に演劇を楽しむ場です。遊びのような演劇を一緒に。経験不問です。

🕒 12(日) 15:00~17:00

👤 レクホール 🏠 1,100円
👥 15 人
👤 すずきこーた (WS ファシリテーター・俳優)
📍 動きやすい服装、室内履き、飲み物

18 歳以上

親子でパン作り

いちごロールパン



親子で一緒にパン作り! 今回は春にぴったりのいちごロールパンを作ります。パン作り未経験者も大歓迎!

🕒 18(土) 11:00~14:00

👤 料理室 🏠 2,200 円
👥 8 組 (1 組 2 人)
👤 服部 有里 (スイーツ&ブレッド有里主宰)
📍 室内履き、エプロン、手拭きタオル

小学生~高校生と保護者

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。

🕒 18(土) 14:00~16:00

👤 第2学習室
👥 14 人
🏠 300 円 / 小学生以下無料

スポーツ系 講座・イベント

4月

【アイコン説明】

🕒 日時 🏠 料金 👤 定員
📍 場所 👤 講師

【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、すでに受付が終了している場合がございます。

トラディショナルヨガ (火曜・全4回)



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。

🕒 2, 9, 16, 23 いずれも火
10:30 ~ 11:30

🏠 和室 🏠 2,800円
👤 22人
👤 木村 絵美子 IR

16 歳以上

REBORNS(リボーンズ) (金曜・全4回)



運動を楽しみながら、健康な身体を維持！20年後も元気に過ごす仲間作りと身体作りで心と体を充実させましょう！

🕒 5, 12, 19, 26 いずれも金
14:00 ~ 14:45

🏠 レクホール 🏠 500円(お試し価格)
👤 各20人
👤 木村 絵美子 IR

16 歳以上

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。

🕒 5, 12, 19, 26 いずれも金
19:00 ~ 20:00

🏠 レクホール 🏠 各700円
👤 各25人
👤 吉村 麻美香 IR

16 歳以上

歌うボイスエクササイズ (土曜・全4回)



楽しく歌いながら行う、体への負荷が少ないボイトレーニングエクササイズです。

🕒 6, 13, 20, 27 いずれも土
11:00 ~ 12:00

🏠 和室 🏠 3,200円
👤 20人
👤 JUNKO トレーナー

16 歳以上

美脊柱ヨガ



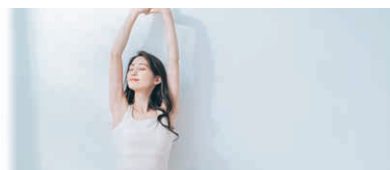
ローラー(ストレッチポール)Rを使用し、ヨガのポーズを行いながら脊柱を調整します。

🕒 11, 25 木 19:00 ~ 20:00

🏠 和室 🏠 各700円
👤 各20人
👤 千葉 博美 IR

16 歳以上

土曜夜の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。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。

🕒 13, 27 土 19:00 ~ 20:15

🏠 和室 🏠 各700円
👤 各22人
👤 木村 絵美子 IR

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。

🕒 20 土 10:30 ~ 11:30

🏠 レクホール 🏠 700円
👤 27人
👤 木村 絵美子 IR

16 歳以上

はつらつ教室C



運動・口腔・栄養機能向上を目的とした介護予防教室です。今回は運動と栄養講話の内容となります。毎月第4木曜

🕒 25 木 10:00 ~ 11:30

🏠 レクホール 🏠 無料
👤 30人 ※介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方
👤 神谷 秀行(健康運動指導士)/管理栄養士

区内在住
65 歳以上

申込受付中!



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



朝の「むくみ顔」

「朝起きたら顔がパンパンにむくんでいて、人と顔を合わせたくない」そんな経験はありませんか？

むくみが起こる原因とは？

顔のむくみは、「余分な水分が皮下に溜まること」によって起こります。血液循環やリンパの流れが滞ると、老廃物の排出がうまくいかず、これがむくみを引き起こします。

アルコールを摂取すると、血管が拡張します。これにより、体内の水分バランスが変化し、むくみやすくなることがあります。また、アルコールは利尿作用もあるため、尿によって脱水状態に陥りやすく、それがむくみの原因となることもあります。

睡眠不足により体の自然な回復が十分に働かず、寝ている間に老廃物が排出されなかったことも、むくみとなる原因です。

ただし、起きて活動を開始すると、重力の影響で水分が下に移動し、昼頃までにはむくみが自然と解消されることが多いです。



飲み過ぎた日は、 就寝前の一手間で「むくみ予防」

飲み過ぎてしまった日は、簡単なポイントを押さえることで、翌日のむくみを押さえられる可能性があります。

まずは水分をしっかりと摂ること。アルコールを多く摂取すると、体は脱水状態に陥りがちです。この脱水がむくみの一因となるため、水分補給はむくみ予防に直結します。寝る前にしっかりと水を飲むことで、体内の水分バランスを整え、酔いの回復を助け、むくみを予防することができます。

そして酔ったまま眠ってしまうのではなく、酔いを覚ましてから眠ること。アルコールによる酔いは睡眠の質を低下させてしまうため、身体の回復機能が上手く働かず、むくみに繋がる恐れがあります。

就寝前は軽いストレッチなどで、身体をほぐしておくことも、翌日のリンパの流れに影響するので効果的になります。



4月のイベント

4 木 .18 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 組 (当日会場へ)



乳幼児向けのおはなし会です。図書館員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 20 組 (当日会場へ)



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。

0~2 歳とその保護者



13 土
13:30~16:30

将棋勉強会 season 2 - 1

【会場】 第2学習室
【定員】 10 人 (事前申込制 3/7~)



図書館自主開催の、将棋について勉強するイベントです。将棋をゼロから始めたい、将棋を楽しめるようになりたい、アマ初段を目指したい...そんな人をお待ちしています。

中学生以上

13 土
14:00~14:30

絵本で体操@読む団地

【会場】 大谷田団地コミュニティラウンジ
【定員】 なし (当日会場へ)



図書館を飛び出して、大谷田団地のコミュニティラウンジでおはなし会を行います。今月はおはなしを聞きながら、体操をします。元気に体を動かしましょう。

小学生までとその保護者

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 (事前申込制 3/25~)



4 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。4 月の工作では、スポンジにイチゴとクリームをのせてケーキをつくりま

4 歳~小学生とその保護者



21 日
13:30~16:30

東和ボードゲーム倶楽部

【会場】 第3学習室
【定員】 10 人 (事前申込制 3/14~)



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。ルールが分からなくても図書館員と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。

28 日
10:00~12:00

バリアフリー映画会

【会場】 レクホール
【定員】 30 人 (事前申込制 4/1~)



絵本の里、北海道上川郡剣淵町を舞台に、親子の絆を描いた映画「じんじん」を上映します。音声ガイドと字幕付きなので、視覚や聴覚が不自由な方にもお楽しみ頂けます。

中学生以上

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。図書館員による絵本の世界をお楽しみください。

イベント報告



おはなし+ (プラス)

2月18日(日)

毎月開催しているおはなし+ (プラス)。今回は自分の手形を取り、装飾をする工作を行いました。工作の前の読み聞かせ絵本は『だれかさんのかたっぽてぶくろ』。色々な種類の手袋を絵本で見た後に工作を行いました。

自分の手をじっくりかたどり、ハサミで切り取ります。おにいさんおねえさんは自分で、ちいさな子はお家の人に手伝ってもらって。最後に、額縁に飾って総仕上げ。それぞれ素敵の手袋ができました。こんなに素敵に出来上がったのですから、ぜひみなさんにも見てもらおうと、はりきって撮影させていただきました。



『だれかさんのかたっぽてぶくろ』
すずき みほ／著 ほるぶ出版



みんなすてきな手袋を作ってくれました。



ぬいぐるみおとまり会

2月18日(日)

3階和室にて、「ぬいぐるみおとまり会」を行いました。参加してくれた子どもたちは、お気に入りのぬいぐるみと一緒に手遊びをしたり、おはなしを聞いたりしました。お別れのときは、元気よくバイバイしてくれる子もいれば、さみしくて泣いてしまう子など、みんな思い思いにぬいぐるみとお別れして帰っていきました。

ぬいぐるみたちのおとまりの様子は、図書館員が写真に撮って、おむかえの時にプレゼントしました。写真には、ぬいぐるみたちが図書館でのおとまりを楽しんでいる様子を納めました。おむかえにきてくれた人たちは、おとまり中にぬいぐるみが選んでくれた本を借りて、みんなニコニコしていました。



ぬいぐるみたちが本の修理をお手伝い



はっしーと
五太夫も
参加したよ♪

はっしー美術館

東和図書館のマスコットキャラクターはっしーが、名画に扮するコーナー

今回の名画は、クロード・モネの「睡蓮」。澄んだ睡蓮の池に足を浸して、どこか嬉しそうな表情のはっしーです。

ところでモネの「睡蓮」はたくさん存在することをご存知ですか？『図説 モネ「睡蓮」の世界』によると、モネは同じ対象を、異なる時間や天候のもとに描く連作の手法を用いました。ですので同じようにみえて少しずつ色味や構図が違っている作品がたくさんあるそうです。作品たちを見比べて、どこが違っているか探してみるのも面白いですね。

東和図書館にはこちらの本の所蔵があります。色彩豊かな作品の写真たちと共に、その作品の特徴や制作背景などが詳しく書かれています。この本を読めば、モネの名画をより深く鑑賞することができますよ。気になる方はぜひ読んでみてください。

作品 no.2 睡蓮とはっしー



『図説 モネ「睡蓮」の世界』
安井 裕雄／著 創元社

東和住区センター 4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 9:00～17:00

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。

転倒予防体操



4/5.12.19.26いずれも**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！

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



4/9.23 いずれも**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、若者の間で流行のダーツで遊びませんか？

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



受付窓口にて
4/12**金**までに
お申し込みください。

4/22**月**
9:10～10:00

脳トレ・ゲーム・カラオケ等々で遊びましょう！毎月第4月曜日に実施しています。

毎回様々な企画で皆さんとワイワイ楽しく「団らん」。60歳以上の方、どなたでもご参加ください。

児童館

開館時間 平日 10:00～18:00
土曜 9:00～18:00
と学校の春休み期間

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。

子育てサロン (乳幼児専用ルーム)

児童館の開館時間内

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

子育てサロン (ひろば)

小学校の授業のある平日
10:00～13:00

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

ママといっしょに

4/18**木**
10:30～11:30

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

すくすくクラブ

4/25**木**
10:30～11:30

0歳児子育て中のママの交流タイムです。保健師・助産師による育児相談や、身長・体重測定もできます♪**無料**。

0歳児と保護者

こうさく「プラバン」



4/24**水**～27**土**
14:00～17:00

じぶんのすきなえをかいてプラバンをつくろう♪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。

しょうがくせいじょう
小学生以上



みんなでたのしく
こうさくしよう！



児童館のひろば

4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。
「*」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
3/31	1 6月屋内施設 受付開始 6月屋外施設 抽選受付開始	2 トラディショナルヨガ	3 歌声ひろばSP	4 赤ちゃんお話し おててカレンダー	5 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	6 ボイスエクササイズ
7 K-POPで踊ろう 大人の演劇拡大版	8 *ミレニアムシンガーズ 「クラシックコンサート」	9 トラディショナルヨガ	10 おもちゃの病院	11 美脊柱ヨガ	12 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	13 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ 将棋勉強会 絵本で体操@読む団地
14 *ドメニカ「日本語教室」	15 全館 休館	16 5月トレイルーム 講習受付開始 人権DVD トラディショナルヨガ	17	18 歌声ひろば 赤ちゃんお話し	19 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	20 無料体育館 個人利用 アイシングクッキー 将棋サロン トラディショナルヨガ ボイスエクササイズ
21 体育館 個人利用 おはなし+ ボードゲーム倶楽部 *ドメニカ「日本語教室」	22	23 5月テニスコート 一般受付開始 トラディショナルヨガ	24 5月野球場 一般受付開始 利用者懇談会	25 5月屋外施設 電話受付開始 はつらつ教室C 美脊柱ヨガ	26 6月講座 受付開始 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	27 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
28 バリアフリー映画会 おはなし会 *ドメニカ「日本語教室」	29	30 図書館 休館	5/1	2	3	4

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 4 月号 (No.470)

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)

