

2024

5月号

待夢

time タイム



撮影地：青梅市 塩船観音寺 提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 大内 正孝 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

イベント報告

とうわかレッジ
今年のテーマは「子どもの居場所」でした

2023 年度とうわかレッジ
子どもの居場所とはー現状や課題について考えるー

日程：
1/13～2/17(全4回)
土曜日 / 13:30~15:30

受講生：12名



少子高齢化が進む中で、「地域で子どもを育てていく」という風潮が昨今高まっています。本講座では、行政や団体などの取り組みから、子どもたちを取り巻く現状や課題について学び、地域で子どもをどのように支えていくか考えました。フィールドワークや受講生同士の対話を通じて、自分の感じたことを可視化するなど、改めて振り返る機会となりました。

<p>第1回 1/13</p>	<p>テーマ「子どもの居場所とは」講師：森川 公介氏</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己紹介（①名前 ②参加動機 ③子どもの頃に好きだった居場所） ・地域と自分との関わりについて考える ・地域の現状と課題について学ぶ（足立区基本計画 / 地域保健福祉計画など） ・個人ワーク「仮説（自分が考える現状、取り上げたい課題）」と「問い」（自分が考えたい課題・疑問・考察）について考え、発表。 	<p>個人ワークの「仮説」をみんなで共有</p>
<p>第2回 1/20</p>	<p>テーマ「活動から学ぶ」ゲストスピーカー：松本 葵氏 (NPO 法人キッズドア教育支援事業部) ファシリテーター：森川 公介氏</p> <ul style="list-style-type: none"> ・関心事を整理・可視化、キーワードを抽出 →関心事シートを作成（とても気になる / ちょっと気になるに振り分け） ・グループワーク （講演の感想、フィールドワーク先について知りたいこと、見たいことなど） 	<p>キッズドア 松本氏</p>
<p>第3回 2/3</p>	<p>「フィールドワーク」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎駄菓子屋 irodori / 東京都足立区関原 3-15-3 ◎あやセンターぐるぐる / 綾瀬駅西口高架下 	<p>「あやセンターぐるぐる」 昨年10月に綾瀬駅高架下に誕生</p>
<p>第4回 2/17</p>	<p>「施設見学先の発表（個人）」講師：森川 公介氏</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フィールドワーク先の感想を共有 ・受講生それぞれが自分のやりたいことを「宣言」 ・グループワーク（話したい人と話してみよう） 	<p>駄菓子屋 irodori</p>



講師：森川 公介氏（あやせのえんがわ代表）

今回のとうわかレッジを担当させていただきました、あやせのえんがわの森川です！

子どもの居場所づくりは、これが正解という答えはないと思いますが、私たちの地域の居場所づくりは、やはり私たち地域の人々が一番上手に作れるはずです。今回の参加者さんは全員が意

欲的であり、充実した4日間になりました。

特に、休憩時間まで皆さんが熱心に対話している姿を見て、強いモチベーションを感じました。参加者の皆さん、ゲストスピーカーやフィールドワーク先の皆さん、東和地域学習センター、全てがよい輪となり、前向きな居場所づくりの一步を踏み出すきっかけとなりました！

あなたの考える「理想の子どもの居場所」とは？

受講生各々が考える「理想の子どもの居場所」



担当：東和地域学習センター 職員 山本

一言で言い表すと「足立愛」に溢れていました！

講師・受講生ともに足立区在住の為、互いに共通点も多く打ち解けるのも早い印象でした。受講生の多くが、子どもに携わる仕事や活動していたので、お互いの意見を共有することで、他者からの気づきや学びを得たというコメントをいただきました。皆さんの思いが形となり、その共感の輪が広がることを願っています！

2024 年度も「とうわかレッジ」は、大人同士が学び合う場として、様々な切り口から、地域課題について考える機会を提供していきます。ぜひお気軽にご参加ください。詳細については、今年の 10 月頃にご案内予定です。

イベント報告

たくさんのご参加ありがとうございました！
3月24日の東和フェス「学生の日」みなさんの声



次回は来年2月を予定しています。テーマは何がいいですか？お楽しみに！

文化系 講座・イベント

5月

申込受付中!

【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



場所



料金



定員



講師



持ち物

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せて歌います。

🕒 1日 **水** 10:00~11:30
16日 **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

オススメ!

とうわでアート ミニトートバッグにペイントしよう



筆を使わずに絵を描くことで "自由に心を表現すること" を楽しく簡単に体験することができます。

今回は母の日の贈り物にもできるミニトートバッグ。いつもは伝えられない「ありがとう」の思いを自分らしく描いてみましょう!

🕒 11日 **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!

とうわキッチン



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しょう。大人の方も受講が歓迎です。

🕒 11日 **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 **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し込みください
👩 すずきこ一た (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ご一緒に。経験不問です。

🕒 12日 **日** 15:00~17:00

👤 レクホール 1,100円
👥 15人
👩 すずきこ一た (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

とうわキッチン



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

🕒 18日 **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日 **土** 14:00~16:00

👤 第3学習室
👥 20人
👜 300円 / 小学生以下無料

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!

🕒 26日 **日** 開場13:00 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、靴袋

小学生以上

6月

4/26(金) 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 ~

※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。

【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



大人のための演劇ワークショップ ~ ゆったり楽しむ 120分 ~



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。

🕒 2日(日) 14:00~16:00

👤 和室 🏠 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、靴下、飲み物

18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ながら歌います。

🕒 5日(水) 10:00~11:30
20日(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

親子で体験! 野菜で包むカラフルな シュウマイ&蒸しパンづくり



6月は食育月間です。親子で華やかな「楽ベジ」ライフを学びましょう!

🕒 9日(日) 11:00~14:00

👤 料理室 🏠 2,500円
🧑 10組(1組2人) 👤 堀口 泰子
👜 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。

小学生~18歳と保護者

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~



お手紙を書いたことある? ひみつのゆうびんきょくでゆうびんやさんのお仕事をたいけんしてみよう!

🕒 9日(日) 14:30~16:00

👤 レクホール 🏠 1,000円 🧑 8組
👜 室内履き・筆記用具・汚れてもよい服装
手紙を届けたい人の住所が分かるもの

小学生と保護者

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。

🕒 12日(水) 13:00~16:00
毎月第2水曜 5月は8日(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

梅雨アジサイモチーフの アイシングクッキーを作ろう!



梅雨の時期、アジサイなどの季節を感じるアイシングクッキーを作りましょう。(今月は16歳以上限定の回です)

🕒 15日(土) 13:30~15:00

👤 料理室 🏠 2,000円 🧑 12人
👤 藤川 愛
👜 室内履き、エプロン、手拭きタオル
持ち帰り用容器
※乳、小麦、卵を使用

16歳以上

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。

🕒 15日(土) 14:00~16:00

👤 第3学習室
🧑 20人
🏠 300円 / 小学生以下無料

オススメ! 東和寄席 扇辰日和 in とうわ



年に2回のお楽しみ。大好評の東和寄席、おなじみ、真打の入船亭扇辰師匠の登場です。

生の落語は初めての方や親子でのご来場もお待ちしております。さて、6回目の今回の演目は?お楽しみに!



🕒 23日(日) 13:30~15:00

👤 レクホール 🏠 2,000円 🧑 45人
👜 室内履き

小学生以上

スポーツ系 講座・イベント

5月

【アイコン説明】



【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。

歌うボイスエクササイズ (全4回)



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。

🕒 **4,11,18,25日 いずれも 土**
11:00~12:00

👥 和室 💰 3,200円 👤 各20人
👤 JUNKO トレーナー

16歳以上

火曜日のトラディショナルヨガ (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、瞑想・呼吸法で心身を整えます。

🕒 **7,14,21,28日 いずれも 火**
10:30~11:30

👥 和室 💰 2,800円 👤 各22人
👤 木村 絵美子 IR

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。

🕒 **9,23日 木** **19:00~20:00**

👥 和室 💰 各700円 👤 各20人
👤 千葉 博美 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。

🕒 **10,17,24,31日 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

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。

🕒 **11,25日 土** **19:00~20:15**

👥 和室 💰 各700円 👤 各22人
👤 木村 絵美子 IR

16歳以上

REBORNS(リボーンズ)体験講座 (全3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!

🕒 **17,24,31日 いずれも 金**
14:00~14:45

👥 和室 💰 500円(お試し価格)
👤 各20人
👤 木村 絵美子 IR

概ね 60歳以上

土曜日のトラディショナルヨガ (単発)



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、瞑想・呼吸法で心身を整えます。

🕒 **18日 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D(毎月第4木曜)



運動・口腔・栄養機能向上を目的とした介護予防教室です。今回は口腔ケア講話と運動の内容となります。

🕒 **23日 木** **10:00~11:30**

👥 レクホール 💰 無料 👤 30人
👤 神谷 秀行(健康運動指導士)/ 歯科衛生士

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



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



40代の運動不足は要注意？ Part①

“衰え”を感じたら試してみたい運動ガイド

40代の運動不足がもたらすリスク

40代は仕事や家庭が最も忙しく感じられる時期でもあり、どうしても運動がおろそかになりがちです。

40代で運動不足になると、将来的な健康に様々なリスクが生じる可能性があるため、以下のような運動不足のリスクには特に注意が必要です。

○心臓と血管の健康

運動不足は心臓に負担をかけ、高血圧や心疾患のリスクが高まります。

○肥満

体を動かさないと、消費カロリーが減ります。その結果、体重が増加し、肥満につながる可能性が高まります。

○筋肉・関節の衰え

運動をしていないと、筋肉が衰え、関節も硬くなります。これが腰痛や肩こり、関節痛の原因になることもあります。

○メンタルの悪化

運動はストレスを解消する効果もあります。運動不足はストレスを溜め込みやすく、うつ症状を引き起こす可能性もあります。

○免疫力の低下

運動が免疫システムに与えるポジティブな影響は多く、運動不足は風邪や感染症にかかりやすくなるリスクを増加させます。



筋肉は何歳になっても増やせます！

筋肉量は17歳頃に最もピークを迎えるとされますが、40代になるまで何もしないと、そのピーク時の70%まで筋肉量は落ちてしまいます。

特に女性の場合は体の70%の筋肉が下半身に集中しているため、衰えが最も先に目立ち始めるのは脚やお尻です。

一番手軽に取り入れやすい筋トレは「ウォーキング」や「スクワット」「階段昇り」などです。しかし、これらは単調で飽きが来やすい運動でもあります。

そのため、趣味として取り入れると効果も実感しやすい、以下のような運動もオススメです。

○ウェイトトレーニング

ダンベルやバーベルを使用して筋肉を効果的に鍛えます。

○ボディウエイトエクササイズ

自分の体重を使ってトレーニングする方法です。腕立て伏せやスクワットなどがあります。

○ストレッチ & ヨガ

筋肉を柔軟にし、筋肉の成長をサポートします。また、心地よい緊張感を与えて筋肉を活性化させます。

○水泳

全身を使う運動なので、特に年齢を重ねた際の負担が少なく効果的です。

○ダンス

楽しみながら全身の筋肉を使います。リズム感も鍛えられます。

○サイクリング

主に下半身を鍛えることができますが、持久力や心肺機能の向上にもつながるので、オススメです。



5月のイベント

【アイコン説明】 🕒 日時 📍 場所 👤 定員

赤ちゃんおはなし会



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。

🕒 2,16日🗓️ 11:00~11:20

👤 キッズコーナー
👥 15組(当日会場へ)

0~2歳と保護者

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。

🕒 2日🗓️ 11:20~12:00

👤 キッズコーナー
👥 先着 20組(当日会場へ)

0~2歳と保護者

ロボットプログラミング入門



学校教材としても使われている、「アーテックロボ」を使った講座です。プログラミング初心者の人でも、図書館スタッフがサポートします。

🕒 6日🗓️ 14:00~15:30

👤 第3学習室
👥 3組(事前申込制 4/8~)

小学生と保護者

マネー講座



今回のマネー講座では、生前に正しく財産を残せる「生前贈与」「相続時精算課税制度」から、正式に法的に想いを残せる「遺言」について詳しく説明します。

🕒 11日🗓️ 14:00~15:30

👤 2階 第2学習室
👥 15人(事前申込制 4/6~)

中学生以上

おはなし+(プラス)



5月はおはなし会と、折り紙を使った工作を行います。工作したものは展示させていただきます。

🕒 19日🗓️ 11:00~11:30

👤 キッズコーナー
👥 先着 20組(当日会場へ)

4歳~小学生と保護者

おはなし会



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。

🕒 26日🗓️ 11:00~11:20

👤 キッズコーナー
👥 なし(当日会場へ)

新年度から、イベント参加方法が変わります!

下記の子ども向けイベントを対象に、出席カードの配布をスタートします。10コポイントを集めると、ささやかなプレゼントがもらえます。(これまでの出席カードをお持ちの方は、加算してスタートします)



おはなし+

おはなし会

赤ちゃん
おはなし会



★その他の対象イベントは各ポスターをご確認ください。

イベント報告



キッズセミナー

3月2日(土)

お店やさんごっこを楽しみながら、お子さんにお金について知ってもらうイベントを行いました。

はじめに、ものの価値について、ものを売ることについてのお話を聞きました。どういうものに価値があるのか、どんなものなら売ることができるのか、みなさんで考えてもらった後に、実践としてお店やさんごっこを行いました。

八百屋・魚屋などいろんなお店やさんになって、自分で商品の値段を考えます。そのあとは、実際におもちやのお金を使った売り買いのやりとりを行いました。みなさん他の参加者の方々と交流しながら、お店やさんごっこを楽しんでいました。

今後も東和図書館では、お金に関する子供向けの講座を積極的に開催します。ぜひ親子でご参加ください。



ものの価値はどうやって決まるのかな？



みんなでわいわい、おみせやさんごっこ



ぺったん おてての会

3月21日(木)

紙粘土にお子さんの手形をとり、飾り付ける工作进行了。おはなし会の後に行った工作会でしたが、たくさんのお子さんと保護者の方々に参加していただき、とても楽しい会になりました。

紙粘土に触るのに慣れていないお子さんは、てのひらに感じる独特の感覚にちょっとびっくり。装飾のために用意した、カラフルなシールにも興味津々です。そんなお子さんに笑いかけながら、保護者の方も楽しんで工作してくださいました。

今後もお子さん向けの会を開催していく予定ですので、どうぞご期待ください。



小さなおててをぺたっ！



シールで台紙を飾りつけします

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



作品 no.3

真珠の耳飾りのはっしー



今月の名画は、フェルメールの「真珠の耳飾りの少女」です。白くつややかな真珠を身に付け、優雅に微笑むはっしーの美しさに思わずため息がこぼれます。

この作品を題材にした小説『真珠の耳飾りの少女』の所蔵が足立区にあります。フェルメールのもとで女中として働く女性の恋心を描いた作品です。この本を読んでから名画に向き合うと、耳飾りをつけた少女と画家の関係性に、イメージが膨らむことでしょう。

また、東和図書館には『フェルメール巡礼』の所蔵があります。この本は巡礼という書名の通り、フェルメール作品を所蔵する世界各地の美術館案内をベースに、画の技法や画家の生涯などについても幅広く書かれています。この本を読めば、フェルメール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。



『真珠の耳飾りの少女』
トレイシー・シュヴァリエ/著
木下哲夫/訳 白水社



『フェルメール巡礼』
朽木ゆり子・
前橋重二/著
新潮社

東和住区センター 5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

令和6年度 住民会議 14日(火) 18:00~ 大広間にて ※詳細はお電話にてお問い合わせください。

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



10,17,24,31日 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。

東和ハンドベル健康クラブ



13日(月) 10:00~12:00

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。

東和 de ラジオ&ダーツ



14,28日(火) 9:10~10:00

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、流行のダーツで遊びませんか？初心者にも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。

住区 de 団らん



27日(月) 14:00~15:30

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。

受付窓口にて
5/17(金)までに
お申し込みください。

「食べてフレイル予防」 健康長寿のための栄養講座



31日(金) 10:10~11:10

タンパク質足りてますか？今年度もフレイル予防を皆さんに呼びかけます！手軽な簡単料理もご提案します。

受付 5/1(水)~20日
窓口開館時間内にお申し込み
ください。(電話予約も可能)

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。

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

16日(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

23日(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「ビーズのブレスレット」

8日(水)~11日(土) 14:00~17:00

ビーズでブレスレットをつくろう♪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



児童館のひろば

5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
4/28	29	30	1	2	3	4
		図書館 休館	7月屋内施設 受付開始 6月屋外施設 抽選受付開始 歌声ひろば	赤ちゃんお話し会 おててカレンダー	体育館 個人利用	ボイスエクササイズ
5	6	7	8	9	10	11
	ロボットプログラム	トラディショナルヨガ	おもちゃの病院 *介護予防 「スマホ教室 Zoom で体操してみよう」	美脊柱ヨガ *ミレニアムシンガーズ 「クラシックコンサート」	スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	トートバックペイント アイシングクッキー ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ マネー講座
12	13	14	15	16	17	18
あそぶえんげき 大人の演劇 *ドメニカ「日本語教室」	ヘルシーエクササイズ	トラディショナルヨガ *介護予防「みんなで 元気アップ教室」	6月トレレーム 講習受付開始	歌声ひろば 赤ちゃんお話し会	スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	無料体育館 個人利用 ロールパン作り 将棋サロン トラディショナルヨガ ボイスエクササイズ
19	20	21	22	23	24	25
体育館 個人利用 おはなし+	全館 休館	人権DVD トラディショナルヨガ *介護予防「みんなで 元気アップ教室」		6月テニスコート 一般受付開始 はつらつ教室D 美脊柱ヨガ	6月野球場 一般受付開始 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	6月屋外施設 電話受付開始 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
26	27	28	29	30	31	6/1
7月講座 受付開始 芸大生コンサート おはなし会 *ミレニアムシンガーズ 「クラシックコンサート」 *ドメニカ「日本語教室」	ヘルシーエクササイズ	トラディショナルヨガ *介護予防「みんなで 元気アップ教室」		*介護予防 「高齢者体力測定会」	スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA 図書館 休館	

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）
「東綾瀬団地」下車5分（東武バス・コミュニティバスはるかぜ）
「東和一丁目」下車8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5月号 (No.471)

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)



「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 足立区

