

2024

6月号

待夢

time タイム



撮影地：日光市 憾満ヶ淵 提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 大倉 寛 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

6月は食育月間！今年のテーマは



特別コラム

はじめよう！朝のスープ活

野菜はたくさん食べた方がよいのは分かっていますが、厚生労働省が推奨する1日350g以上を食べるのは、なかなかむずかしいですね。足立区で実施している食習慣調査によると、区民の推定平均野菜摂取量は男性が229g、女性が237g。なんと、1食分以上の野菜が不足しています。

足立区では「糖尿病対策アクションプラン2」が策定され、ベジタライフも次のステージとなりました。楽（手軽）に、楽しく野菜を食べることをコンセプトとした「楽ベジ」をテーマに、様々な啓発を進めていきます。



そこでおすすめしたいのが、具をたっぷり入れた野菜スープです。緑黄色野菜やきのこも食べやすく、朝からビタミン、食物繊維のほか、水分補給もできるので、これからの季節は熱中症予防にも期待ができます。忙しい方は夕食に多めに作って、残りを冷蔵庫に入れておけば、朝は温めなおすだけ。朝のスープ活をはじめませんか。（文：堀口 泰子）



堀口先生監修 楽ベジレシピ

「5分で簡単！トマトと小松菜のかきたまスープ」



作り方

- ① 小松菜は3cmの長さに切る。トマトはくし切り、長ねぎは斜め切り、しめじは石づきを切って小房に分ける。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて、切った野菜を加え、沸騰してから2～3分煮る。
- ③ 塩、こしょうで調味したら、卵を割りほぐしスープに加えかきたまにする。

執筆・レシピ監修：堀口 泰子氏（栄養士・料理家）



健康食育事業やアスリートサポートに従事。講演、栄養指導、コラム執筆、レシピ・商品開発、料理講師など幅広く活動を行う。身近な食材を使った、簡単にできる家庭料理を得意とし、レシピ本も多数手がける。

材料＜2食分＞

- | | |
|----------|----------|
| 水…600ml | コンソメ…1個 |
| 卵…1個 | 小松菜…1株 |
| トマト…1/2個 | しめじ…1/2株 |
| 長ねぎ…1/4本 | 塩…小さじ1/4 |
| こしょう…適量 | |

他にも食育期間を盛り上げる企画がもりだくさん！

楽しく学べるコーナー制作中

センターの1階ロビーでは食育期間ならではのテーマでどなたでも楽しく遊んで学べる特別コーナーを設置します。完成をお楽しみに！



たくさんの果物と野菜のイラスト



畑と木のパネルも制作中

楽ベジ料理講座を開催します

「シューマイ・蒸しパン作り」

6/9 日

皮の代わりに野菜で包むカラフルなシューマイと、もちり野菜蒸しパンを作ります。（ご好評につきこの講座は満員となりました。）

食に関する
気になる本

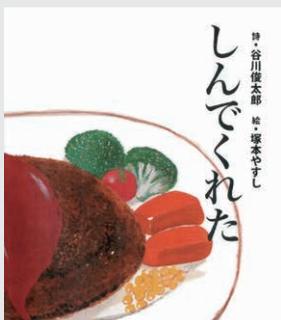


絵本の中の「あの料理」をつくろう！

『おいしい絵本レシピ』

野口真紀／著 福音館書店

絵本に登場する、あこがれの料理をつくってみませんか。この本には、福音館書店の絵本に登場する料理のレシピがのっています。料理をつくれれば、絵本の世界がもっと身近に感じられるかも？味わうことで、おはなしを体感してみてください。



「食べる」ってどういうこと？

『しんでくれた』

谷川俊太郎／詩 塚本やすし／絵 佼成出版社

私たちがものを食べられるということは、生き物が『しんでくれた』ということ。この絵本を読むことで、しんでくれた生き物たちに思いをめぐらせ、食べることへの感謝があふれます。お子さんへの食育にもぴったりの絵本です。



トレーニングルームから
お知らせ

新指導員ご紹介！

4月から新しく加わりました2名の指導員です。まだ不慣れな部分があるかもしれませんが、ご利用者の安全管理及び健康増進に努めさせていただきますのでよろしくお願い致します。



尾身 指導員

基本勤務 水木日



石田 指導員

基本勤務 金土

指導員とは…

利用者がトレーニングルームを利用するにあたり、個人トレーニング証取得の為に「新規講習」「トレーニングアドバイス」を行い、目的に応じたメニュー作成や効果的なトレーニング方法を指導致します。また、利用上のルールを周知し、怪我や事故等があった場合は、出来る範囲の応急処置を行います。



利用方法 まだご利用にならなかったことがない方へ

新規講習

準備運動やマシンの使い方を指導員から教わります。
窓口か電話で日時予約を
毎月15日に翌月の受付解禁

Point

他センターのトレーニングルームも利用したい場合は、そのTAを受講する必要があります。

TA

トレーニング
アドバイス

別日に復習。
OKならトレーニング証発行

Point

原則1年ご利用がないと失効。もう一度TAを受講いただきます。

自由利用

以降は予約不要
9:00~21:00(最終受付 20:00)

Point

毎月第3土曜、都民・区民の日、体育の日は無料。

対象：15歳以上(中学生は除く)

料金：300円 / 1回(時間制限なし)

区内の70歳以上の方・障がい者割引あり

文化系 講座・イベント

6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



場所



料金



定員



講師



持ち物

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、歌集を見ながらピアノの伴奏に合わせて歌います。

🕒 5日 水 10:00~11:30
20日 木 14:00~15:30

👤 レクホール 🏠 各500円
👥 各50人(当日受付のみ)
👤 今井美代子
👜 室内履き

16歳以上

野菜で包むカラフルな シュウマイ・蒸しパンづくり



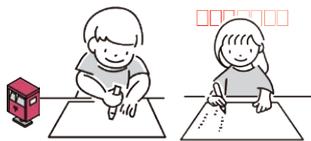
6月は食育月間です。親子で華やかな「楽ベジ」ライフを始めましょう!

🕒 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

👤 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

7月

5/26(日) 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 ~

- 【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



歌声ひろば ドレミファーレ



昭和の歌を中心に、歌集を見ながらピアノの伴奏に合わせて歌います。

🕒 3日(水) 10:00~11:30
18日(木) 14:00~15:30

👤 レクホール 〇各500円
👥 各50人(当日受付のみ)
👩 今井 美代子
📦 室内履き

16歳以上

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。

🕒 7日(日) 13:00~14:30

👤 レクホール 〇600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 ~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。

🕒 7日(日) 15:00~17:00

👤 レクホール 〇1,100円 〇15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

おもちゃの病院

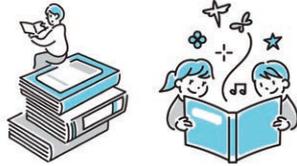


壊れてしまった大切なおもちゃをトイ・ドクターが無料で修繕します。申込不要です。直接会場にお越しください。

🕒 10日(水) 13:00~16:00

👤 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

読んでみて!ぼくのわたしの好きな本。 ~おすすめ文を書いてパンフレットを作ってみよう~



「こんなお話だよ」「この場面が好き」おすすめ文を書いてパンフレットを作ります。できたパンフレットを見せ合ってあなたの好きな本を知ってもらおう!

🕒 14日(日) 14:00~15:30

👤 和室 〇500円 〇6人
📦 筆記用具・自分が好きな本1冊

小学生 ※小学1・2年生は保護者同伴

ベースボールモチーフの アイシングクッキーを作ろう



夏になりさらに盛り上がる野球モチーフのアイシングクッキーを作しましょう。

🕒 20日(土) 13:30~15:00

👤 料理室 〇2,000円 〇12人 〇藤川愛
📦 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

小学生以上 ※小学1~3年生は保護者同伴

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日(土) 14:00~16:00

👤 第3学習室
👥 20人
〇300円 / 小学生以下無料

オススメ!

とうわてアート 新感覚「フルイドアート」を体験しよう



フルイドアートは、絵の具をキャンバスの上に流し、その流れによって模様を作り出すアート。大人気だった5月のトートバッグペイントに続き、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。

夏休み無料体験講座第1弾です。

🕒 29日(月) ① 10:00~12:00
② 13:00~15:00

👤 第3学習室 〇無料
👥 各12人 〇梅木身知
📦 汚れてもいい服装、持ち帰り用袋

小学生~18歳

スポーツ系 講座・イベント

6月

【アイコン説明】



【申し込み方法】

- 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。

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行い、瞑想・呼吸法で心身を整えます。

🕒 4,11,18,25日 いずれも 🔥
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)体験講座 (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！

🕒 7,14,21,28日 いずれも 🏆
14:00~14:45

👤 和室 🏠 1,000円
🧑‍🤝‍🧑 20人

👤 木村 絵美子 IR

概ね 60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。

🕒 7,14,21日 いずれも 🏆
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 (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。

🕒 8,15,22,29日 いずれも 🏠
11:00~12:00

👤 和室 🏠 3,200円 🧑‍🤝‍🧑 20人
👤 JUNKO トレーナー

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。

🕒 8,22日 🏠 19:00~20:15

👤 和室 🏠 各700円 🧑‍🤝‍🧑 各22人
👤 木村 絵美子 IR

16歳以上

美脊柱ヨガ



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

🕒 13,27日 🏠 19:00~20:00

👤 和室 🏠 各700円 🧑‍🤝‍🧑 各20人
👤 千葉 博美 IR

16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行い、瞑想・呼吸法で心身を整えます。

🕒 15日 🏠 10:30~11:30

👤 レクホール 🏠 700円 🧑‍🤝‍🧑 27人
👤 木村 絵美子 IR

16歳以上

第2期ヘルシーエクササイズ (祝日・休館日除く全6回)



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。

🕒 24日~8月5日 いずれも 🏠
10:30~12:00

👤 レクホール 🏠 4,200円 🧑‍🤝‍🧑 25人
👤 青木 亨子 IR

概ね 60歳以上

はつらつ教室B(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。今回は筋力トレーニング中心の運動内容となります。

🕒 27日 🏠 10:00~11:30

👤 レクホール 🏠 無料 🧑‍🤝‍🧑 30人
👤 神谷 秀行(健康運動指導士)

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

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



40代の運動不足は要注意？ Part②

“衰え”を感じたら試してみたい運動ガイド

40代の運動で気をつけたいこと

たとえ体力や体格に自信があっても、普段運動する習慣がないと予期せぬトラブルに巻き込まれやすいのが40代です。以下の点に注意しながら、自分に最適な運動プランを探してみてください。

○ 怪我のリスク

若い頃に比べて筋力や柔軟性が落ちている可能性があります。無理な運動は怪我のリスクを高めるため、初めはウォーキングやストレッチなどの軽い運動から始めることをおすすめします。

○ ウォームアップとクールダウン

若い頃は省いても大丈夫だったかもしれませんが、40代では5～10分のウォームアップとクールダウンは必須です。これにより筋肉や関節を温めて怪我を防ぎ、運動後の体調管理も行います。

○ 筋肉の維持と強化

若い頃よりも筋肉が衰えやすく、特に下半身から落ちる傾向にあります。週に2～3回の筋トレを取り入れ、特にスクワットやレッグプレスなど下半身をターゲットとした運動をおすすめします。

○ 運動強度の調整

若い頃のように全力で運動することは避け、心拍数をモニターしながら無理のない範囲で運動強度を調整してください。特に持病がある場合は、事前に医師と相談が必要です。

○ 休養日を設ける

若い頃は連日の運動も可能だったかもしれませんが40代では週に1～2日は休養日を設けることで筋肉や関節の回復を促します。休養日には軽いストレッチや散歩をすると良いでしょう。

筋肉は何歳になっても増やせます！

40代から運動を始めるなら、無計画に始めるよりも、まずは多彩な運動メニューから自分にとって効果の高い運動を選ぶことが重要です。

トレーニングルームは、マシンを使ったトレーニングから有酸素マシン、ストレッチまで、多種多様な運動が一箇所で可能です。

これにより、限られた時間でも効率よく、最大限の効果を得られます。

さらに、体の悩みや運動方法が不明な場合でも、指導員が効率的なエクササイズを指導してくれるので、初心者や運動にブランクのあった方でも安心です。



トレーニングを楽しみましょう！※イメージ図



6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。

🕒 **6,20日(木) 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います。

🕒 **6日(木) 11:20~12:00**

📍 キッズコーナー
👤 20組(当日会場へ)

0~2歳と保護者

懐かしいよみきかせ @あやセンターぐるぐる



あやセンターにて、懐かしい絵本や紙芝居の読み聞かせイベントを行います。ぜひ大人の方にもご参加いただきたいイベントです。

🕒 **8日(土) 11:15~11:45**

📍 あやセンター(足立区綾瀬4-6-34)
👤 なし(当日会場へ)

こども映画会



今回の映画は『3匹のこぶた』『アラジンとまほうのランプ』です。毎回人気のイベントですので、お申込みはお早めに。

🕒 **9日(日) 11:00~11:30**

📍 和室
👤 20人(事前申込制5/1~)

小学生までと保護者

おはなし+(プラス)



6月は音楽を使ったおはなし会を行います。音といっしょに遊びながら、絵本の世界を探検しませんか。

🕒 **15日(土) 11:00~11:30**

📍 キッズコーナー
👤 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。

🕒 **23日(日) 11:00~11:30**

📍 キッズコーナー
👤 なし(当日会場へ)

「カタン」を通して知るアナログゲームの魅力



東和図書館ではこれまで様々なボードゲームを行ってきましたが、今回は高校生以上の方を対象に、人気の「カタン」のみをプレイします。

🕒 **27日(木) 17:45~19:30**

📍 第3学習室
👤 8人(事前申込制5/6~)

高校生以上

将棋勉強会



図書館開催の、将棋について勉強するイベントです。ゼロから始めたい、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。

🕒 **29日(土) 13:30~16:30**

📍 第3学習室
👤 10人(事前申込制5/6~)

中学生以上



イベント報告



絵本で体操@読む団地 4月13日(土)

大谷田団地のコミュニティラウンジにて、おはなし会を行いました。今回は「体操」をテーマに、絵本を見ながらみんなで身体を動かしました。

絵本を見ながら体操と聞いて、ピンとこない方もいらっしゃるかもしれませんが、『ペンギんたいそう』『へんてこたいそう』などの体操をモチーフにした絵本があり、子供たちが楽しめるようなものがたくさん出版されています。

今回のイベントでは、絵本のイラストを真似て手や体を動かしてもらいました。参加してくれた人たちは、全身をのびのび使って体操を楽しんでくれていました。

東和図書館では、今後も絵本を用いたユニークなイベントを行う予定です。どうぞご期待ください。



みんな楽しく、絵本で体操！



『ペンギんたいそう』
齋藤 槇 / 著 福音館書店



『へんてこたいそう』
新井 洋行 / 著・絵 小峰書店



東和ボードゲーム倶楽部 4月21日(日)

今回の東和ボードゲーム倶楽部には、幼稚園からミドル世代の方まで幅広い年代の方々にお越しいただきました。参加者のみなさんには思い思いのボードゲームをより長く楽しんでいただけるようになっていました。

簡単なゲームを何度も遊んだり、難しいゲームをじっくり遊んだり…。初めて遊ぶボードゲームから遊び慣れたボードゲームまで、お互いにルールを教え合いながら時間いっぱいまで盛り上がり、世代を超えた交流を深める場となりました。

次の開催が待ち遠しいというお声もいただいています。次回のボードゲーム倶楽部は「カタン」を予定していますので、お楽しみに！



ボードゲームに熱中するみなさん。真剣に戦略を考えます。

▶詳細は左ページ



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

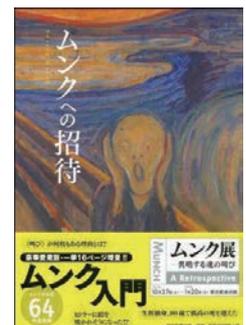
作品 no.4 叫びのはっしー



今月の名画は、ムンクの「叫び」です。いつもクールで動じないはっしーに、一体何があったのでしょうか。翼をくちばしに当て、とても不安そうな表情です。

「叫び」は世界中の人に知られていますが、書籍『ムンクへの招待』によると、もとは「絶望」という作品名だったそうです。ムンクはデッサンの裏に「呼吸し、感じ、苦悩し、愛する生きた人間を描くのだ」と記しています。その宣言通りに、ムンクは人間の苦悩という目に見えないものを巧みに表現し、時代の先駆を切りました。

東和図書館には『ムンクへの招待』の所蔵があります。これを読めば、ムンクの絵をより豊かな視点で鑑賞することができます。是非読んでみてください。



『ムンクへの招待』
朝日新聞出版 / 著
朝日新聞出版

東和住区センター 6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



7,14,21,28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！いくな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 de ラジオ&ダーツ



11,25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



24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。

東和ハンドベル健康クラブ



6月はお休み
(次回7月8日 **月**)

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。



悠々館のロビーではのんびりできますよ。

受付窓口にて
6/14 **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

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

20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

27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「アンブレラマーカー」

12日 **水** ~ 15日 **土** 14:00~17:00

カサにつけるキーホルダーをつくろう♪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



児童館のひろばで友達とたっぶり遊べます。

6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。

日	月	火	水	木	金	土
5/26	27	28	29	30	31	1
<p>学習系講座 運動系講座 図書館イベント</p> <p>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。</p>						<p>8月屋内施設受付開始 7月屋外施設抽選受付開始</p> <p>図書館 休館</p>
2	3	4	5	6	7	8
大人の演劇	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」	歌声ひろば	赤ちゃんお話し おててカレンダー	REBORNS 夜のZUMBA	ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ 懐かしいよみかせ @あやセンターぐるぐる
9	10	11	12	13	14	15
シウマイ・蒸しパン作り ゆうびんやになろう 子ども映画会 *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」	おもちゃの病院 *介護予防「スマホ教室 Zoom で体験してみよう」	美背柱ヨガ *ミレニアムシンガーズ「クラシックコンサート」	REBORNS 夜のZUMBA	7月トレイル講習受付開始 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 トラディショナルヨガ おはなし+
16	17	18	19	20	21	22
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」		歌声ひろば 赤ちゃんお話し	REBORNS 夜のZUMBA	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
23	24	25	26	27	28	29
7月テニスコート一般受付開始 東和寄席 おはなし会 *ドメニカ日本語教室	7月野球球場一般受付開始 ヘルシーエクササイズ	7月屋外施設電話受付開始 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」	8月講座受付開始	はつらつ教室B 美背柱ヨガ アナログゲームの魅力	REBORNS	ボイスエクササイズ 将棋勉強会
30	7/1	2	3	4	5	
*ドメニカ日本語教室				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→		



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6月号 (No.472)

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

