

2024

9月号

# 待夢

time タイム



撮影地：千葉県柏市 あげぼの山農業公園 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)・住区センター情報 (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

## 特別企画「スリラーを踊ってみよう！」

東和地域学習センターではこれまでK-POPダンスや演劇ワークショップなど表現に関する講座を行ってきましたが、特別企画として、「スリラー」のダンスをマスターする連続講座を実施します。

### ダンスミュージックの金字塔「スリラー」

スリラーは、マイケル・ジャクソンが42年前の1982年に発表し、その革新的なミュージックビデオの影響もあって、驚異的なセールスを記録しました。エンターテインメントに大きな影響を与えて続けている、その偉業をいくつか紹介します。

#### ① 世界セールス1億枚以上

1985年ギネスブックは「史上最も売れたアルバム」に認定。この先もこれを超えるアルバムは出ない可能性が高いです。

#### ② 初めてフィルムで撮影されたミュージックビデオ

アメリカ国立フィルム登録簿に登録され、アメリカ議会図書館でフィルムが永久保存されている唯一のミュージックビデオです。音楽と映像を切っても切れぬものにしたのはこの楽曲が始まりです。

#### ③ YouTube公式動画の再生回数は現在9.9億回

現在のSNSでのダンス文化の基盤を作ったのは、このビデオと断言していいでしょう。

#### ④ 世界最大規模のフラッシュモブとしてギネス認定

2009年8月、メキシコシティで13,597人が集まり同時に踊りました。



### 最後の回では発表会を行う予定

9月下旬から連続して受講して、スリラーの振り付けをマスターしようというこの企画。5回目の最終回は11月3日(日)とハロウィーンのシーズンに合わせています。ある音楽配信サービスの2018年の調査で「最も聴かれたハロウィーンソング」に、スリラーは世界でも、日本でも1位を獲得しています。スリラーの振り付けを覚えておけば、どこかで役に立つといっても過言ではないのではないのでしょうか？

ダンスの経験がある方もない方も、大人も子どもも一緒になって、楽しく、踊ってみましょう！親子で参加も楽しそうですね。

### K-POPダンス講座で人気のさっちゃん講師

振り付けは、当センターではおなじみのさっちゃんが、ダンス経験のない方にも楽しく教えてくれます。講座に向けて意気込みをうかがいました。

ダンスの魅力は、老若男女問わず自分の身体一つで様々な表現ができることです。その年齢や状況に応じた表現は、その人にしか生み出せないオンリーワンのダンスになります！

私は5才からダンスを始め、今日まで様々なジャンルのダンスを踊ってきましたが、ダンスを長く続けている理由の一つは、自分が感じたことをダンスに落とし込み、個性を表現することが好きだからです。個人が生み出す“唯一無二”が最大の価値となるダンスには、魅力がたくさん詰まっていると感じます。

――ダンスを通して、発信したいこと、表現したいことは？

私はいつも自分が踊ることで、心踊るままに身体を動かす楽しさを伝えたいと思っています。恥ずかしさなどは一旦置いておいて、まずはリズムに合わせて身体を動かしてみる。すると、すぐにダンスの面白さが感じられるかなと思います！

――今回の講座のおすすめポイントや目指すゴールは？

今回は全5回の講座で、振付を覚える以外にも参加者同士の息を合わせたフォーメーションダンスに挑戦したいと思っています！ダンスのスキルを上げるのみならず、仲間とつくる作品作りの面白さも感じて欲しいですね。



9-11月連続企画(全5回)  
スリラーを踊ってみよう！



▶ 講座概要は4ページ



さっちゃん Instagram : sa\_prm

東京・大阪を拠点にダンスに関する活動、事業を展開中。

- ・2021年~ 高校ストリートダンス舞台 Cat 4 Youngstar代表
- ・2018,2021~2024年 高校ストリートダンス舞台 Cat 4 Youngstarキャスト出演
- ・2022年 TBS深夜ドラマ「理想ノカレンシ」振付他

## 東和センター公式 LINE アカウント 8月25日(日)運用開始

お待たせいたしました。これからは、基本情報やおすすめ情報をお手元でお手軽にご確認いただけるようになります。是非アカウントのフォローをよろしくお願いいたします。



開館時間、休館日、アクセスなど基本的な情報は、こちらのプロフィールページへ。



是非このQRコードからご登録いただき、東和センターを身近に感じてください。

おすすめ情報などを不定期にお届けします。基本メニューでご不明な点などは、このトークで直接チャットすることも可能です。

※お返事にお時間をいただくことがございます。お急ぎの際は、お電話ください。

下部のメニューから、詳細な使い方のほか、センターからのお知らせに気軽にアクセスできます。

※画面や機能は今後、変更の可能性があります。

## 今年の東和ふれあいまつり(サークルの日)は11月10日(日)!

4年ぶりの再開から2回目の開催。各団体さらに活発に活動してます。

東和センターでは現在、運動系・学習系合わせて39のサークルが、登録団体としてセンターを拠点に活動しています。年に一度、サークル同士で協力して発表・展示や体験イベントを地域のみなさんに公開するのが東和ふれあいまつり(サークルの日)です。

今年は昨年より多い19の団体で全体プログラムを計画中。他にもイベントを予定していますので、次号での詳細発表をお楽しみに。



昨年の様子



東和ふれあいまつり 2024(サークルの日)  
「みんなで来て!見て!体験して!」  
日時: 11月10日(日)9:00~17:00

# 文化系 講座・イベント

## 9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

### 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。

🕒 4日(水) 10:00~11:30  
19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

### 大人のための演劇ワークショップ



頭や身体を使って考えたり、動きや声で表現を工夫したり。遊びのような演劇をご一緒に。経験不問。

🕒 7日(土) 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、フタのある飲み物 靴下等

18歳以上

### 親子でパン作り チーズパン



絵本に出てくるゴロゴロしたチーズがたくさん入ったパンの作り方を人気講師から学びます。

🕒 21日(土) 10:30~13:30

👤 料理室 2,700円 8組(2人1組)  
👩 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  
※乳、小麦、卵を使用

小学生~18歳と保護者

### 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。

🕒 21日(土) 14:00~16:00

👤 第3学習室  
👥 300円 / 小学生以下無料  
👥 20人

### 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。

🕒 23日(月) 14:00~15:30

👤 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

### 秋の行楽弁当モチーフ アイシングクッキーを作ろう!



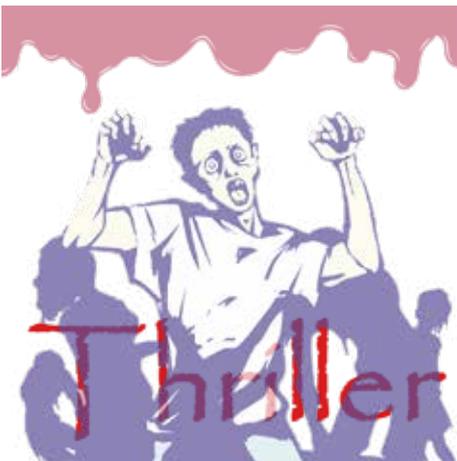
行楽弁当をモチーフにしたアイシングクッキーを作ります。

🕒 28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、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

## スリラーを踊ってみよう! (全5回)



子どもから大人まで楽しめる“スリラー”の振り付けをマスターしよう!

最終回は、友達や家族を呼べる発表会を行う予定です。

ダンス未経験でも大丈夫! 経験豊富な先生が丁寧に教えます。一人で、家族で、友達同士で、ぜひ参加してみませんか。

🕒 9/22,29, 10/6,20, 11/3  
いずれも(日) 10:30~12:00

👤 レクホール 3,000円 20人  
👜 動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物

小学生以上

## 9-11月連続特別企画

▶詳細は2ページ



いつも人気の K-POP ダンスを指導してくれているさっちゃんが、この講座ではあの伝説的な名ダンスを教えます。

# 10月

8/26(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。

🕒 2日(水) 10:00~11:30  
17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

## 親子いっしょに 星のおはなしであそぼう



夜空や星座のおはなしの朗読のあと、星にちなんだ簡単なワークをします。おはなしの世界を気軽に楽しみましょう。

🕒 6日(日) 13:15~13:45

👤 和室 🎫 無料  
👥 10人 (当日受付のみ)

未就学児~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。事前申込不要。

🕒 9日(水) 13:00~16:00  
毎月第2水曜 9月は11日

👤 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

## コーヒー好き集まれ！ 生豆販売店によるお話と試飲会



Made in あだち

コーヒーを飲む時に、考えてみよう。コーヒー生産地の環境や生産者の現状。

🕒 12日(土) 14:00~16:00

👤 BOOK MARK (大谷田1-1 大谷田団地7号棟内)  
🎫 1,000円 👥 20人  
👤 ゲスト: 杉本幸広 (ユーエスフーズ代表取締役社長)  
ファシリ: 森川公介 (アヤセしみじみ会)  
バリスタ: ユーエスフーズ&からまるコーヒー

16歳以上

## 大人のための演劇ワークショップ



頭や身体を使って考えたり、動きや声で表現を工夫したり。遊びのような演劇をご一緒に。経験不問。

🕒 14日(月) 14:00~16:00

👤 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、フタのある飲み物  
室内履き

18歳以上

## 人権 DVD 上映会



毎月第3火曜日に、人権をテーマにしたDVDを上映しています。9月は「わっかカフェへようこそ」(35分)、10月は「部落の心を伝えたい 14巻」(30分)です。

🕒 15日(火) ①10:00~②13:00~③17:30~

毎月第3火曜 9月は休館日に伴い18日(水)

👤 第3学習室 🎫 無料  
👥 20人 (当日受付のみ)

## ハロウィンモチーフの アイシングクッキーを作ろう！



とうわキッチン

ハロウィンをモチーフにしたアイシングクッキーを作ります。

🕒 19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、アーモンドを使用

小学生~18歳 ※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。

🕒 19日(土) 14:00~16:00

👤 第3学習室  
🎫 300円 / 小学生以下無料  
👥 20人

## お米マイスターから教わる 美味しいご飯の炊き方と研ぎ方



Made in あだち

日本古来の食文化であるお米を美味しく味わうためのコツを、大正時代から続くお米屋さんに教えてもらい、試食する。

🕒 27日(日) 10:30~13:30

👤 料理室 🎫 1,500円 👥 8組 (2人1組)  
👤 雨間 瑞秀 (山菊米穀店 5ツ星お米マイスター / 東京米スター)  
🚶 エプロン、室内履き、手拭きタオル

小学生~18歳の方と保護者

# スポーツ系 講座・イベント

## 9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。

### 火曜日のトラディショナルヨガ (全3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。

🕒 3,10,24日 いずれも🔥  
10:30~11:30

👥 和室    💰 2,100円    👤 22人  
👤 木村 絵美子 IR

16 歳以上

### REBORNS(リボーンズ)体験会 (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！

🕒 6,13,20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。

🕒 6,13,20,27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。

🕒 7,14,21,28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。瞑想技法を取り入れたプログラムです。

🕒 7,21,28日 いずれも👑  
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(ストレッチポール®)を使用し、ヨガのポーズを行いながら脊柱を調整します。

🕒 12,26日👑 19:00~20:00

👥 和室    💰 各700円    👤 各20人  
👤 千葉 博美 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。今回は口腔ケアのお話と運動です。

🕒 26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)/ 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

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



# 秋太りを解消！おすすめの運動方法

秋は食欲がわき、つい食べ過ぎて太ってしまう方も多いのですが、秋は「スポーツの秋」と言われるほど運動するのに適しており、気温低下により基礎代謝もやや上がるため、夏より痩せやすいと言えます。

## 秋は太りやすいけど痩せやすい

秋は美味しい食べ物や旬を迎える食材が増えるため太りやすくなりがちですが、一方で「秋は痩せやすい」とも言われています。秋は「食欲の秋」と言われるのと同時に「スポーツの秋」と言われるほど運動をするのに適しています。

## 有酸素運動と無酸素運動の使い分け

ダイエットに欠かせない有酸素運動と無酸素運動は、それぞれ役割が違ってきます。

有酸素運動は体脂肪を燃焼し、無酸素運動は筋肉量を増やすことで基礎代謝を上げてくれるので、秋太りをしてしまった場合、両方の運動をバランスよく行っていく必要があるのです。



## 効果的な運動方法の組み合わせ

### 【お腹痩せなら腹筋＋ヨガ】

腹筋 15回 × 3セットとヨガのお腹をねじるポーズを組み合わせることで、ポッコリお腹をスッキリと解消することができます。

### 【美脚を目指すなら

### スクワット＋ウォーキング】

スクワットをゆっくり 30回行い、ウォーキングを30分以上行うことで、脚痩せ効果が期待できます。

### 【二の腕痩せなら腕立て伏せ＋水泳】

腕立て伏せ 10回 × 3セットと水泳でクロールと平泳ぎを行いましょう。二の腕についてしまった脂肪燃焼に役立ってくれます。

もっと詳しく知りたい方はこちら ↓





## 9月のイベント

【アイコン説明】 🕒 日時 📍 場所 👤 定員

### ゴールをめざせ！ すごろくの会



定期的に開催している東和ボードゲーム倶楽部。今回は、すごろく系のボードゲームを集めたイベントを開催します。

🕒 **1日(日) 13:30~15:30**

👤 第3学習室

👥 10人 (事前予約制8/18~)

小学生以上

### 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。

🕒 **5,19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うイベントです。

🕒 **5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

### おはなし+ (プラス)



9月はおはなし会とまほうのステッキづくりを行います。かわいい魔法つかいになりたいお子さんは、是非ともご参加ください。

🕒 **15日(日) 11:00~11:30**

👤 キッズコーナー

👥 8組 (事前予約制9/9~)

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。

🕒 **22日(日) 11:00~11:30**

👤 キッズコーナー

👥 なし (当日会場へ)

### しりたい！介助犬のお仕事



介助犬訓練士の方にお越しいただき、お仕事についてお話を伺います。また、介助犬に車いすを引っ張ってもらうなどの体験も行います。

🕒 **22日(日) 14:00~15:00**

👤 レクホール

👥 20人 (事前予約制9/1~)

小学生以上

どうやって描いているの!?

### 色鉛筆の不思議な使い方



©HirokoOmori

絵本作家の大森裕子さんをお招きして、色鉛筆を使った絵を描くコツを教えてください。絵を描くことに興味のある人は、ぜひご参加ください。

🕒 **29日(日) 15:30~16:30**

👤 レクホール

👥 20人 (事前予約制9/1~)

小学生以上

近頃の!

## 東和図書館のようす

図書館スタッフが毎月交代で展示している、特集棚をご紹介します。さまざまなテーマで本が特集されています。手先の器用なスタッフが趣向を凝らして作った飾りにも注目です。来館された際はぜひご覧ください。



「花火」や「金魚」など、夏らしいテーマの特集



「馬が好き」特集では、スタッフの私物である乗馬の道具を展示!

# イベント報告



## さわってみようボードゲーム 7月21日(日)

親子向けのボードゲームイベントを開催しました。毎月行っている「おはなし+ (プラス)」でおはなし会とボードゲームを楽しんでもらったあとに、もっとボードゲームを楽しみたい方々は別室に移動して、さらにいろんな種類のボードゲームをプレイしていただきました。今回のイベントは親子向けなこともあって、子どもたちにたくさん参加いただきました。ゲームが白熱すると、声を出して笑ったりはしゃいだり、にぎやかで楽しいイベントになりました。

子どもから大人まで、幅広い年代の方々が一緒に楽しめるのが、ボードゲームの魅力のひとつです。東和図書館では9/1にも「東和ボードゲーム倶楽部(すごろくの会)」(詳細は左ページ)のイベントを開催します。地域の方向士・さまざまな年齢の方たちが交流できるようなイベントにしていこう予定ですので、どうぞご期待ください。



みんなでわいわい、ボードゲーム!



倒れないよう、  
そうっとそうっと...



## 一日図書館員 7月25(木)・26日(金)

一日限定で、図書館のお仕事を体験する「一日図書館員」のイベントを開催しました。今年は2日間にわたり、4名の方に参加していただきました。

図書館の裏側はどうなっているのかな?と、参加者のみなさんは興味深々に話を聞いてくれ、カウンターでの貸出や返却もしっかり対応してくれました。端末の操作など、少し難しいこともすぐに覚えて、さくさくお仕事。図書館でのお仕事は難しかった?とたずねると、「楽しかった!」と笑顔で答えてくれました。

こうしてお仕事を体験してもらうことで、いつも利用している場所の見え方や感じ方が変わってくると思います。図書館や本のことをもっと好きになってくれたなら、図書館員としては嬉しい限りです。



図書館員として、積極的に  
お仕事してくれました



書架整理のお仕事です

## 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.7 お花畑はっしー



お花に囲まれたはっしーの幸せそうな表情に、こちらまでうっとりしてしまう今回の名画。グスタフ・クリムトの「接吻」がもとになっています。

きらびやかな金色と、お花の鮮やかな色彩で構成されたこの絵は、一見幸せな雰囲気なのですが、よくよく見ると、二人が立っている花畑のすぐ後ろは崖のようになっています。書籍『もっと知りたいクリムト 改訂版』によると、これは瀬戸際の運命的な愛を暗示しているとされています。幸せな二人を待っているものは一体何なのか…想像がふくらみますね。

東和図書館ではこの書籍の所蔵があります。これを読めば、黄金と装飾にあふれるクリムトの世界に浸ることができますよ。気になる方は是非読んでみてください。



『もっと知りたいクリムト 改訂版』  
千足 伸行/著  
東京美術

# 東和住区センター 9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。

### 敬老のつどい&防災訓練

3日 火 14:30~16:00

警視庁綾瀬警察ふれあいポリス & 交通課から日常の危険と様々な事案のお話と、落語「だましの手口！ 私たちはもうだまされません」。敬老のつどいのあと、防災訓練にご参加ください。

### 転倒予防体操



6,13,20,27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！いくつか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

9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

10,24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。

### 秋のお誕生会

24日 火 12:30~14:00

対象：4月～9月生まれの方。ゲーム等で盛り上がりましょう！ケーキ、プレゼント等をご用意してお待ちしています。受付窓口へお申し込みください。

受付中  
9/10日までに  
お申し込み  
ください。

### 住区 de 団らん

30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。

受付中  
9/20日までに  
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  
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

ランチ利用は 12:00~13:00

ひろばの大型遊具でのびのび遊べます。

0歳~就学前の  
乳幼児と保護者

### 東部保健センター・児童館主催

#### 親子ヨガ

12日 木 10:30~11:30

外部講師による「親子ヨガ」です。お気軽にご参加ください。無料。定員制。8/26(月)から予約受付。

0歳児と保護者

### こうさく「かみコップランタン」

18日 水 ~ 21日 土

14:00~17:00

かみコップでランタンをつくります。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。

小学生以上

### ママといっしょに

19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と気軽にご参加ください。無料。

1歳~就学前の  
幼児と保護者

### すくすくクラブ

26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

# 9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、03-3628-6201ま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
<b>1</b> 11月屋内施設受付開始 10月屋外施設抽選受付開始 すどろくの会	<b>2</b> ヘルシーエクササイズ	<b>3</b> トラディショナルヨガ	<b>4</b> 歌声ひろば	<b>5</b> 赤ちゃんお話し会 おててカレンダー	<b>6</b> <small>スポーツ広場 体育館 個人利用</small> REBORNS 夜のZUMBA	<b>7</b> 大人の演劇 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
<b>8</b> *ドメニカ「日本語教室」	<b>9</b> ヘルシーエクササイズ	<b>10</b> トラディショナルヨガ	<b>11</b> 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」	<b>12</b> 美脊柱ヨガ	<b>13</b> <small>スポーツ広場 体育館 個人利用</small> REBORNS 夜のZUMBA	<b>14</b> ボイスエクササイズ
<b>15</b> 10月トレレーム講習受付開始 <small>体育館 個人利用</small> おはなし+ *ドメニカ「日本語教室」 定額減税給付金サポート	<b>16</b>	<b>17</b> <b>全館休館</b> *住区センターはやってます	<b>18</b> 人権DVD	<b>19</b> 歌声ひろば 赤ちゃんお話し会	<b>20</b> <small>スポーツ広場 体育館 個人利用</small> REBORNS 夜のZUMBA	<b>21</b> <small>無料体育館 個人利用</small> 親子でパン作り 将棋サロン ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
<b>22</b> スリラーを踊ろう おはなし会 介助犬のお仕事 *ドメニカ「日本語教室」	<b>23</b> 10月テニスコート一般受付開始 あそぶえんげき	<b>24</b> 10月野球場一般受付開始 トラディショナルヨガ	<b>25</b> 10月屋外施設電話受付開始	<b>26</b> 11月講座受付開始 はつらつ教室D 美脊柱ヨガ *介護予防「高齢者体力測定会」	<b>27</b> <small>スポーツ広場 体育館 個人利用</small> 夜のZUMBA	<b>28</b> <small>体育館 個人利用</small> 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
<b>29</b> スリラーを踊ろう 色鉛筆の使い方 *ドメニカ「日本語教室」	<b>30</b> ヘルシーエクササイズ <b>図書館休館</b>	<b>10/1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

# 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9月号 (No.475)

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)



LINE



「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

