

2024  
**10**月号

# 待夢

time タイム



撮影地：東京都葛飾区 水元公園 提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 佐々木 信夫 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



## ふれあいまつり (サークルの日) のラインナップをお知らせ

東和で活動しているサークル同士が協力し、展示や体験イベントを通じて地域のみなさまと交流する、年に一度のおまつりです。



### 参加サークル ※五十音順

#### 発表・体験

- WING/Bクリア (バドミントン)
- 花月会 (茶道)
- 火曜卓球クラブ (卓球)
- 太極拳サークル (太極拳)
- 東和チアダンス Eternity☆ (チアダンス)
- 東和BTC (バウンドテニス)
- ナーブアアロハ (フラダンス)
- ハイビスカスフラ KH (フラダンス)
- ピーチ新体操クラブ (新体操)
- ブローダーツクラブ東和 (スポーツ吹矢)
- やよいサークル (フラダンス)

#### 展示

- イリス (ステンドグラス)
- 手編みサークル (手編み)
- 東光会 (写真)
- 東和書道会 (書道)
- 菜の花会 (油絵)

今年はさらにどなたでも楽しめるように盛りだくさんになります

東和センターで登録団体として活動している39のサークルのうち17の団体が発表・展示や体験イベントを行い、運営ボランティアを合わせるとほぼ全ての団体で創り上げます。

他にも同時開催イベントや出店を増やして、サークルの日を盛り上げますので、今年もご来場をお待ちしております。

今後、詳細は配布するポスター・チラシやLINEでお知らせいたします！

### 東和ふれあいまつり (サークルの日 2024) 「みんなで来て！見て！体験して！」

日時：11/10(日) 9:00~17:00  
展示は 10:00~16:00

#### 同時開催イベント



ちこまると写真が撮れる  
フォトスポットを設置



©ちこまる



お楽しみ抽選会 図書館で5冊借りると  
抽選でグッズをゲット



ご近所の人気カフェ  
MOSHIMOSHI COFFEEも出張出店



会場をめぐるスタンプラリーで  
ノベルティがもらえる(数に限りがあります)

2025  
1/19 SUN  
10:00-17:00

開催

第2回 東和図書館

# ハンドメイドマルシェ 出展者募集

ご応募はこちらから！  
締切 11月10日(日)17:00



昨年開催したハンドメイドマルシェを今年度も開催します。下記の出展対象と注意事項を確認いただき、左の QR コードからご応募ください。応募していただいた方には、審査、抽選のうえ、11月20日までに、出展の可否をお知らせいたします。オンラインでの申し込みが難しい方は、東和図書館カウンターまで申出ください。

## 出店条件

- ① オリジナル作品の展示、販売にかぎり  
ます。出展料は無料です。なお、ワーク  
ショップを希望の方はご相談ください。
- ② 著作権、商標権のある素材を使わないで  
ください。二次創作も出展できません。
- ③ フード、生物の販売や委託販売、音の  
でるものや室内電源は使用できません。
- ④ 18歳未満の方は保護者の同伴が必要で  
す。複数作家での共同出展可能です。  
作家の方全員でご参加ください。

## 注意事項

- ① ごみは各自でお持ち帰りください。
- ② 当日、イベント内容に適さないと主  
催者が判断したものは撤去または出  
展の取消等を行うことがあります。
- ③ 当日、イベント報告や SNS で使用す  
る写真、動画撮影を行います。



昨年の開催の様子



# 文化系 講座・イベント

【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

# 10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。

【アイコン説明】



日時



場所



料金



定員



講師



持ち物

## 歌声ひろば ドレミファール



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

👤 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



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)  
パリスター: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。10月は「部落の心を伝えたい14巻」(30分)です。どの時間も同じ内容です。

🕒 15日火  
①10:00~ ②13:00~ ③17:30~

👤 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!



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



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

# 11月

9/26(木) 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



## 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。

🕒 4日(月) 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、フタのある飲み物  
👜 靴下等

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。

🕒 6日(水) 10:00~11:30  
21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

## 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。

🕒 13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

## 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。

🕒 16日(土) 14:00~16:00

- 👤 第3学習室  
🏠 300円 / 小学生以下無料  
🧑 20人

## 藝大生が奏でる チェロとピアノの二重奏



♪ 予定プログラム  
バッハ=グノー 「アヴェ・マリア」  
メンデルスゾーン 「無言歌」  
ブラームス 「ピアノとチェロのためのソナタ第2番 長調 作品99」  
イェンナー 「8つの歌曲 作品2より第1曲「今宵は安らぎと共に」  
「ピアノとチェロのためのソナタ 二長調」

毎回趣向を変えてお届けする、東京藝術大学生による人気のコンサート。7回目となる今回はドイツの作曲家をテーマに、気鋭のアーティストの演奏を間近でお楽しみいただけます。

🕒 17日(日) 13:30~15:00

- 👤 レクホール  
🏠 1,000円 🧑 50人  
👤 チェロ: 神倉 辰侑  
ピアノ: 黒住 友香  
👜 室内履き

小学生以上

## 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。11月は「キミとセカイをつなぐモノ」(30分)です。どの時間も同じ内容です。

🕒 19日(火)  
①10:00~ ②13:00~ ③17:30~

- 👤 第3学習室 🏠 無料  
🧑 20人(当日受付のみ)

## 図書館司書が教える豆本のつくり方



好きな紙を表紙にしてかわいいオリジナルの豆本を作ります。本の構造や豆知識とともに東和図書館の司書が教えます。

🕒 30日(土) 14:00~15:00

- 👤 第3学習室 🏠 無料 🧑 10人  
👤 東和図書館 スタッフ ほか

小学生以上

秋はイベントが  
たくさん!

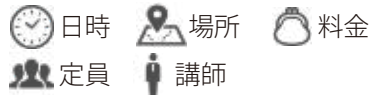




# スポーツ系 講座・イベント

# 10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。

🕒 1,8,15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！

🕒 4,11,18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。

🕒 4,11,18,25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3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。

🕒 5,19,26日 いずれも🌕  
11:00~12:00

👤 レクホール 🏠 2,400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。

🕒 5,19,26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。

🕒 10,24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 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。

🕒 24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

10/14  
(月・祝)

# スポーツカーニバル

様々なスポーツが区内13施設で目白押し！

東和体育館では以下を実施します。いずれも参加無料

#### K-POP ダンス体験

🕒 10:30-11:30 🧑 50人 小学生以上 事前申込可

#### スポーツウエルネス吹矢体験

🕒 13:00-14:30 🧑 60人 小学校高学年以上 事前申込可

#### “健康”体力測定

🕒 10:30-15:00 🧑 定員なし どなたでも 当日受付



K-POP ダンス講師  
さっちゃん

ADACHI SPORTS  
CARNIVAL 2024

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



# 旬のアレでダイエット!?! 栗ダイエット

秋が旬の「栗」。モンブランなど季節を問わずスイーツで用いられている果物ですが、実はダイエットのお供にぴったりな低脂肪。おやつや間食にオススメな栗について、詳しく見ていきましょう。

### 栗とは？

栗はブナ科クリ属の落葉樹に成る果物の総称のことです。世界中に多くの品種があります。日本で主に食べられているのは大きく光沢のある「筑波」、平たい形の「丹波栗」などで、どれも9月～10月が旬となっています。一般的に栗とって想像する外側の固い皮の部分が果肉、中の食べられる部分は実は種なのです。

### 栗の選び方・食べ方

皮の付いた栗を買う場合、外側の皮（鬼皮）に張りがある茶色が濃いもの、指で押してもへこまない、白いブツブツが付いていない等が美味しい栗を見分けるポイントです。栗の調理は難しそうですが、茹でるだけで簡単に食べることができます。沸騰した湯に生栗を入れ、中火で40～50分茹でます。茹でた栗を包丁で縦半分に切れば、ほくほくの茹で栗のできあがりです。



### 栗を食べるメリット

カロリーが高く、一見食べると太ってしまいそうな栗ですが、実はダイエットのおやつにぴったり。栗は脂肪分が少なく、食物繊維が多い果物です。よくダイエットのおやつとして挙げられるナッツ類と比べても脂肪分は100分の1と、かなり低脂肪なことが分かります。また、食物繊維が多いことで腸内環境を整え、デトックス効果も期待できます。

### ダイエットに効果的な食べ方は？

ダイエット中の間食におすすめといっても、ナッツ同様食べすぎはNG。大きめの栗ひと粒のカロリーがおよそ25～35キロカロリーです。ダイエット中の間食でカロリーを過剰摂取してしまつては元も子もないので、2～4粒ほどに抑えましょう。

もっと詳しく知りたい方はこちら ↓





## 10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。

🕒 3,10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います。

🕒 3日 📅 11:20~12:00

👤 キッズコーナー

👥 20人 (当日会場へ)

0~2歳と保護者

### みんなの短歌講座



歌人の三原由起子さんをお招きして、短歌の入門講座を行います。短歌に関する本の展示も行います。短歌が好きな方、興味のある方はぜひご参加ください。

🕒 6日 📅 14:00~15:00

👤 第3学習室

👥 15人 (事前申込制 9/1~)

中学生以上

### おはなし+ (プラス) 特別編 レゴ®ブロックであそぼう



読み聞かせのあとに、レゴ®ブロックを好きなように組み立ててもらいます。作品は持ち帰れないので、写真に撮って1人1枚プレゼントします。

🕒 14日 📅 14:00~15:00

👤 和室

👥 10人 (事前申込制 10/1~)

5歳~小学生

### ハロウィンおはなし会



おばけやかぼちゃなど、ハロウィン気分が楽しめるおはなし会を行います。おばけの帽子をつくる工作もあります。仮装での参加も大歓迎です。

🕒 27日 📅 11:00~12:00

👤 キッズコーナー

👥 20人 (事前申込制 10/1~)

小学生以下と保護者

## 【お知らせ】

10月16日(水)~21(月)  
特別整理期間のため、  
東和図書館は**休館**します。

## 今月の 気になる本

### 短歌のこと、この1冊で

この本は、短歌がどんなものか知りたい人や、いろんな種類の短歌を鑑賞してみたい人、そして自分で短歌をつくってみたい人におすすめしたい一冊です。短歌の基本的な仕組みについて分かりやすく書かれているのはもちろん、幅広い世代の歌人が詠んだ歌が集まっていますので、いろんな短歌を楽しめます。また、巻末には「短歌ドリル」があり、学習して短歌を読み解く力が身につきます。

### 気軽にはじめる短歌 『シン・短歌入門』

笹公人 / 著 NHK出版

ノンフィクション

### 意外と自由な短歌づくり

短歌ときいて難しそうなおイメージがあるかもしれませんが、五・七・五・七・七の定型さえ守れば、あとは自由という気楽さが短歌にはあります。この本を読んで短歌の面白さに触れ、実際に短歌を詠んでみてはいかがでしょうか。

東和図書館では10月に短歌講座を行います。歌人の方に直接教わりながら、短歌を詠む体験ができますよ。ぜひご参加ください。





# イベント報告



## キラ☆フェス百鬼夜行 in とうわ 8月8日(木)開催

東和図書館のにぎやかな夏祭り「キラ☆フェス」。今年は百鬼夜行をテーマに、ちょっとこわいおぼけや妖怪の屋台を出店しました。図書館スタッフは法被(はっぴ)や浴衣を着こみ、気合を入れて挑みました。

当日はたくさんの方にご来場いただき、図書館の夏祭りを楽しんでいただきました。祭りの屋台は、図書館スタッフの手作り。火の玉を何個すくえるかチャレンジする「火の玉すくい」や、おぼけをたたくゲーム「おぼけたたき」のふたつは、制限時間内のチャレンジなのもあって、特に盛り上がっていました。

室内での夏祭りを楽しむお子さんの様子を写真に撮って、親御さんたちにもこやかに過ごされていました。東和図書館では今後も楽しい親子向けイベントを開催していきますので、ぜひお気軽にご参加ください。



金魚すくいならぬ、火の玉すくいに熱中!



おぼけたたきは手動なので、スタッフの腕力が試されました。



## 夏休みサイエンスショー 8月21日(水)開催

東京理科大学の地域貢献サークル「カナラボ」のみなさんによる、サイエンスショーを開催しました。イベントは満員御礼で、たくさんのお子さんたちにご参加いただきました。

光や水を用いた実験を、5~6人ずつのグループに分かれて行いました。例えば水を使った実験では、絵を描いた紙を水の中に入れると、光の屈折によって絵が見えなくなってしまう。子どもたちはサイエンスの不思議に驚きながら、夢中で実験にチャレンジしていました。

夏休みの図書館は、宿題のための資料をお探しのお子さんで毎年にぎわいます。来年の夏も、宿題に悩むみなさんのお力になれるように、東和図書館は陰ながら尽力していきます。



こちらは BTB 溶液を使った実験。  
この液体は酸性かな、アルカリ性かな?



## 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.8 マグリットはっしー



今月の名画は、ルネ・マグリットに影響を受けた作品です。爽やかな青空に、われらがはっしーの美しきシルエットが切り取られています。

マグリットはありふれた風景や対象を描きつつ、現実にはありえないような構図や組み合わせで、独自の世界観を描き出した画家です。普通なら空を背景にして飛んでいる鳥が、この作品では空そのものになっているのが、なんとも不思議ですね。

書籍『ショートショート美術館』には、マグリットの「光の帝国II」をテーマにした短編小説が収録されています。他にもさまざまな絵画をテーマに描かれており、小説を通して絵画を鑑賞するという新たな見方で、読書を楽しむことができます。気になる方はぜひ読んでみてください。



『ショートショート美術館  
名作絵画の光と闇』  
太田 忠司 田丸 雅智 / 著  
文藝春秋

# 東和住区センター 10月の予定

休館日：毎週日曜・祝祭日・15日(火) このページに関するお問合せ 03-3628-6206

## 東和住区まつり

### 演芸会

12日 **土**  
9:30~16:30

各部教室（カラオケ、新舞踊、民謡、詩吟、健康銭太鼓、ハンドベル）の発表会を開催。

### 作品展示会

12日 **土**  
14:00~15:00  
13日 **日**  
10:30~15:00

各部教室（生花、手芸、絵手紙、書道）の作品展示を開催。

### 演奏会

13日 **日**  
10:30~12:30  
会場：東和体育館

蒲原ばやし保存会、各学校（東洲江小学校金管バンド、北三谷ジュニアバンド、蒲原中学校吹奏楽部）、東京藝術大による演奏会。

### 茶道体験会

13日 **日**  
10:30~15:00

茶道教室の皆さんがお待ちしております（定員あり）。

### じゅうくまつり（じどうかん）

13日 **日**  
10:30~14:00

こうさく、ゲームがあるよ！むりょうです。対象：0歳から18歳未満のお子さん。就学前のお子さんは保護者の方の付き添いをお願いいたします。

## 悠々館

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。

開館時間 9:00~17:00



### 転倒予防体操

4,11,18,25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 de ラジオ&ダーツ

8,22日 **火** 9:10~11:00

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。

### “栄養講座”開催

食べてフレイル予防  
25日 **金** 10:10~11:10

栄養士さんを招いてフレイル予防のための栄養講座を行います。タンパク質足りていますか？手軽にできる簡単料理もご提案します。1日（火）から受付。定員になり次第締切。窓口が電話で申込。

### 住区 de 団らん

28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。

## 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

### ママといっしょに

17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

24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



# 10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
9/29	30	1 12月屋内施設 受付開始 11月屋外施設 抽選受付開始 トラディショナルヨガ	2 歌声ひろば	3 赤ちゃんお話し会 おててカレンダー	4 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	5 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
マイナンバーカードの保険証登録サポート						
6 スリラーを踊ろう 星のおはなし 短歌講座	7 ヘルシーエクササイズ	8 トラディショナルヨガ	9 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」	10 美脊柱ヨガ 赤ちゃんお話し会	11 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	12 コーヒー@読む団地
13	14 大人の演劇 スポーツカーニバル レゴ®であそぼう	15 11月トレレーム 講習受付開始 人権DVD トラディショナルヨガ	16	17 歌声ひろば	18 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	19 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 ヒーリングアロマヨガ
20 スリラーを踊ろう *ドメニカ「日本語教室」 図書館休館	21 全館 休館 *住区センターは やっています	22	23 11月テニスコート 一般受付開始	24 11月野球場 一般受付開始 はつらつ教室B 美脊柱ヨガ	25 スポーツ広場 体育館 個人利用 11月屋外施設 電話受付開始 夜のZUMBA	26 体育館 個人利用 12月講座 受付開始 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
27 お米マイスター ハロウィンおはなし *ドメニカ「日本語教室」	28 ヘルシーエクササイズ	29	30	31 図書館 休館	11/1	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）  
「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10月号(No.476)

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 足立区

