足立区東和地域学習センター / 体育館 / 図書館 ミニコミ紙

2024
11月号

待夢 time タイム

撮影地：山梨県甲府市 御岳昇仙峡　提供：東和登録団体 写真サークル 東光会　山﨑 隆秀 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）の当日のご案内

会場とタイムテーブル

発表・体験

《体育館》体育系サークル７団体

9:00~10:00　ピーチ新体操クラブ（新体操）
10:15~11:30　太極拳サークル（太極拳）
11:45~12:45　東和チアダンス eternity☆（チアダンス）
13:00~14:45　Ｂクリア /WING（バドミントン）
13:15~14:45　火曜卓球クラブ（卓球）
15:00~16:45　ブローダーツクラブ東和（スポーツ吹矢）
15:15~16:45　東和 BTC（バウンドテニス）

《レクホール》フラダンスサークル３団体

10:30~11:00　ハイビスカスフラＫＨ ※体験はありません
12:30~13:10　ナープアアロハ
14:20~15:20　やよいサークル

《和室》茶会

11:00~15:00　花月会（茶道）

展示

《各展示場所にて》文化系サークル５団体
いずれも 10:00~16:00

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

出張出店

MOSHIMOSHI COFFEE
ご近所の人気カフェ
MOSHIMOSHI COFFEE
10:00~16:00

いよいよ近づいてきた、東和で活動しているサークル同士の年に１度のおまつり。詳細をお伝えします。

図書館では**お楽しみ抽選会**同時開催

自動貸出機で５冊以上借りた方を対象に、様々なグッズがもらえる抽選会を実施します。

10:00~12:00、13:00~16:00 の時間帯に、南館３階キッズコーナー前にある抽選コーナーへ、当日の貸出レシートをお持ちください。

さらに**スタンプラリー**でプレゼント

各展示団体の会場や、ちこまるとの撮影スポット、またお楽しみ抽選コーナーには、スタンプがあります。6 個以上のスタンプを集めると、特製のオリジナル景品を差し上げます。会場を回って東和のひとたちと触れ合いつつ、是非景品を受け取ってください。

LINE の友だちにもスタンプ

最近始めた東和センターの LINE も、順調に友だちが増えております。友だちになっていただいている方は、スタンプラリーのスタンプを一個分差し上げます。登録がまだの方はこの機会に是非。

LINE

トピックスや休館お知らせなどが届き、直接チャットもできます

イベント案内＆イベント報告

TOPIC ① 東和＆佐野センター共催企画

「アイシングクッキーを作ろう」
森の秋のモチーフ

受付開始日の10/26(土)は、13:00 までは佐野センターでしか申込みできません。
12 月は東和センターで開催します。

11/30 土 13:30~15:00
佐野センター２階 学習室　2,000円
12人
小学生~18歳

TOPIC ② 好評の「ちょい」イベント報告

親子いっしょに星のおはなしであそぼう
10 月６日 (日) 開催

夜空にちなんだ話や『銀河鉄道の夜』の朗読を聞いた後、星座をお絵描きしました。

秋を楽しむ小説・エッセイ

東和図書館に所蔵があります

食

よだれの出るエッセイ集

『にっこり、洋食』

江國香織 ほか ／著　　**河出書房新社**

32 名の著者による、洋食に関するエッセイを集めた作品。コロッケにハンバーグにカキフライ、この本を読めばきっとさらに美味しく食べられます。

運動

ほとばしる生命力にノックアウト

『１Ｒ１分 34 秒』

町屋良平／著　　**新潮社**

プロボクサーとして、自分自身と猛烈に葛藤しながら生きる男の姿を描いた作品。見栄や飾り気のない、命の叫びのような言葉に生きる力が湧いてきます。

芸術

人生と絵画がつながる瞬間

『〈あの絵〉のまえで』

原田マハ／著　　**幻冬舎**

とある絵画が、その人の人生を変える。そんな出会いの物語の数々が収録されています。ぜひ作品内に登場する絵画も併せて鑑賞してみてください。

文化系 講座・イベント

11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

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、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。毎月第2火曜開催。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

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

♪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番ヘ長調 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 ニ長調」

小学生以上

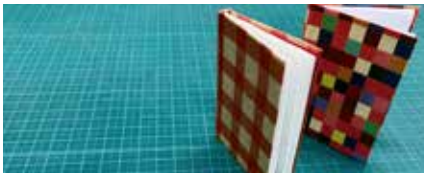
人権 DVD 上映会

人権をテーマにしたDVDの上映を行っています。11月は「キミとセカイをつなぐモノ」(30分)、12月は「ほんとの空」(36分)です。**毎月第3火曜 12月は10日**

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！

12月

10/26(土) 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

※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。
キャンセル待ちにつきましては、電話などで直接お問合せください。

ウクライナの文化に触れてみよう ボルシチ作りに挑戦

ウクライナの文化や料理を教えてもらい、ウクライナ料理のボルシチなどを実際に作ります。

1日(日) 10:30~13:30

料理室　2,500円　8組(親1子1)
スミヤン オクサーナ
室内履き、エプロン、手拭きタオル

小学生~18歳の方と保護者

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) 14:00~16:00
時間延長特別回

レクホール　4日/500円 19日/600円
各 50 人 (当日受付のみ)
今井 美代子
室内履き

16 歳以上

重曹を使った カラフル３Dペインティング

重曹アートはテクスチャーアートと呼ばれる“質感を活かして楽しむ”アートです。立体的な仕上がりで、水彩画などとは一味違ったインパクトが楽しめます。

8日(日) 10:30~12:00

料理室　1,500 円　14 人
梅木 身知
汚れてもいい服装、持ち帰り用の袋

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。

8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お申込みください。
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

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。

8日(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

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。毎月第２火曜開催。事前申込不要。

11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

クリスマスモチーフの アイシングクッキーを作ろう！

クリスマスをモチーフにしたアイシングクッキーを作ります。

14日(土) 13:30~15:00

料理室　2,200円(クリスマススペシャル)
15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、大豆、ゼラチンを使用

小学生以上　※小学１~３年生は保護者同伴

イタリア伝統の菓子パン パネトーネ

大人向けクリスマス特別講座。クリスマスを彩るパンを手作りしてませんか？

21日(土) 10:30~13:30

料理室　2,700 円　8 人
服部 有里
室内履き、エプロン、手拭きタオル
※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。

21日(土) 14:00~16:00

第３学習室
300 円 / 小学生以下無料
20 人

スポーツ系 講座・イベント

11 月

【アイコン説明】
日時　場所　料金
定員　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。

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！

1,8,15日 いずれも金 14:00~14:45

和室　1,500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。

1,8,15,22,29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

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。

2,16,23,30日 いずれも土 11:00~12:00

レクホール、2日のみ 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。

2,16,23,30日 いずれも土 19:00~20:15

和室　各700円　各22人
木村 絵美子 IR

16 歳以上

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行い、瞑想・呼吸法で心身を整えます。

5,12,19日 いずれも火 10:30~11:30

和室　2,100円　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。(この講座は今月開催以降、休止です)

14,28日木 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 A（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。今回は有酸素運動中心の内容となります。

28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）

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

旬の大根で美味しくダイエット♪ おすすめ大根レシピ

冬が旬の大根は、おでんやふろふき大根など、冬の食卓によく並ぶ野菜のひとつ。実は昔から”薬効”として用いられることがあるほど栄養たっぷりです。低カロリーでダイエットにもオススメな大根についてご紹介します。

大根とは？

大根とは、アブラナ科ダイコン属で、１年を通して収穫されていますが、旬は 11 月～２月頃のものが多くなっています。よくスーパーに並んでいる大根は青首大根という品種で、太くて長く、葉の根元が青くなっているのが特徴です。

大根の栄養素　①ジアスターゼ

でんぷんを分解する酵素のことで、消化を助け、胃もたれや胸やけを防ぐ働きがあります。大根もちはこのジアスターゼの働きを生かしてでんぷんを糖に変え、甘味のある味わいになっているのです。

大根の栄養素　②アミラーゼ

炭水化物を早く消化させ、胃腸の働きをサポートする働きがあります。

また、葉の部分にはビタミンCやβカロテンが含まれており、栄養たっぷりです。葉も捨てずに食べる、という昔からの知恵は理にかなっていますね。

大根はダイエットの見方？

大根は栄養素自体は少なめですが、消化を助けてくれる酵素を含んでいるほか、低カロリーで水分が多く、満腹感を得やすい野菜です。

また、先程ご紹介したアミラーゼには炭水化物の消化を早め、代謝を上げることで脂肪の蓄積を抑える働きがあります。

梅と大根のサラダ

（1）大根（約5cm）ときゅうり（1/2本）を千切りにする。
（2）梅干し（2個）の種を取り、包丁で軽くたたく。
（3）ボウルに大根ときゅうり、梅干し、白ごま（大さじ1）、オリーブオイル（大さじ2）、顆粒だし（1/3袋）を入れ、全体を軽く混ぜればできあがり。

箸休めにぴったりな、さっぱりとしたレシピです。ほか、ベジヌードルとして使うなら和風パスタがおすすめです。大根の青臭さが気になる場合は、サッとお湯をかけるといいですよ。

もっと詳しく知りたい方はこちら→

東和図書館

【対象の色表記】表記のないものはどなたでも参加可

親子向け　子ども向け

【アイコン説明】日時　場所　定員

電話　03-3628-6203

11月のイベント

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。

7,21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。

7日(木) 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

おはなし+(プラス)

11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。

17日(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

東和ボードゲーム倶楽部

ボードゲームがはじめての方でも楽しめるイベントです。ルールがわからなくても、図書館スタッフが一緒にプレイします。

23日(土) 13:00~15:30

第3学習室

10人(事前申込制 11/2~)

小学生以上

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。

24日(日) 11:00~11:30

キッズコーナー

なし(当日会場へ)

はっしー
(東和図書館マスコット)

東和図書館の読書週間

「読書週間」は、1947年に「読書の力によって、平和な文化国家を創ろう」と出版社・取次会社・書店と公共図書館が中心となって開催されたものです。

クイズラリー

読書週間期間中に館内でクイズラリーを配布します。全問正解した人にはすてきなプレゼントがあります。

はっしーグッズ抽選会

11/3日(日),11/4日(月)
11:00~12:00, 13:00~16:00

10/27~11/4中に5冊本を借りると、はっしーグッズの抽選会に参加できます。

おはなしこれよんで会

11/10日(日) 11:00~12:00

10/27~11/4中に読んでほしい本を募集します。選ばれた本をおはなし会で読みきかせします。

イベント報告

しりたい！介助犬のお仕事　　9月22日(日)開催

訓練士さんのお話を聞きながら、介助犬のお仕事について知る講座を開催しました。当日は訓練士さんの他に、２匹の介助犬も会場に来てくれました。

介助犬についてお話を聞いたあと、介助犬がお仕事をしている様子を見せていただきました。訓練士さんのお話中はゆったりと寝そべっていた介助犬ですが、お仕事となるとすっくと起き上がり、訓練士さんに真剣なまなざしを向けます。落ちている 500 円玉を上手にくわえて拾う様子に、会場は拍手喝采。さらには靴や靴下を脱がし、指定の場所に入れることも。参加されたみなさんはその賢さに感心の声を上げて、介助犬の動きにじっと見入っていました。

東和図書館では今後もいろんなお仕事をしている方にお話を聞くイベントを行います。どうぞご期待ください。

介助犬のおすすめ本も紹介していただきました。

カメラ目線もばっちりです。

どうやって描いているの！？色鉛筆の不思議な使い方　　9月29日(日)開催

絵本作家の大森裕子さんに、色鉛筆の使い方を教わる講座を開催しました。スクリーンに大森さんの絵を大きく映し出し、色の塗り方やものの特徴の捉え方についてお話を伺いました。

大森さんは、色鉛筆をいろんな塗り方で塗り分けることで、ものの質感の違いを表現されています。例えば赤色を塗るとき、やさしく塗るか力を込めて塗るかで表現できる赤の濃度や質感が異なります。一本の色鉛筆でも塗り方で印象が大きく変わる様子や、塗り方を使い分ける繊細な描き方に、参加されたみなさんは興味津々でした。

絵本作家さんの制作の裏側についてもお話を聞く事のできる、貴重な時間となりました。今後の講座も、どうぞお楽しみに。

スクリーンで大森さんの絵を拡大し、
どんな色や塗り方で描かれているかを学びます。

実際に使っている色鉛筆や、原画も見せていただきました。

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.9 波乗りはっしー

今月の名画は、葛飾北斎「富嶽三十六景」の「神奈川沖浪裏」です。荒波をものともせず、楽しそうに波乗りするはっしー、流石です。

波間に小さく富士山が見えますが、「富嶽三十六景」はさまざまな場所や季節、天候によって変化する富士山の姿が描かれています。書籍『北斎漫画、動きの驚異』によると、北斎は多様に変化する動きを捉えることで、そのものの真の姿を写すことを目指していたそうです。

さらに、人のさまざまな動きの瞬間を捉えた「北斎漫画」で、北斎は江戸を生きる人間の動きをいきいきと描いています。北斎の動きの捉え方が気になる方はこの書籍を読んでみてください。

『北斎漫画、動きの驚異』
藤 ひさし 田中 聡／著
河出書房新社

東和住区センター１１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

1 , 8 ,15,22,29日 いずれも 金
9 :10~10:00

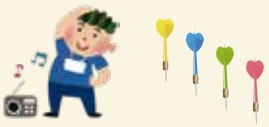
セラバンドを使って筋肉へのアプローチ！フレイル予防にも効果的！いくつになっても健康維持を心掛け、頑張りましょう！測定器具での健康管理も実施しています。

東和ハンドベル健康クラブ

11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



12,26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

25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 11/15 金 までにお申し込みください。

悠々館の健康コーナーではのんびりできますよ。

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

21 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

１歳ぐらい~就学前の幼児と保護者

すくすくクラブ

28 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「プラバン」

13 日 水 ~15 日 金 14:00~17:00

じぶんで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

しょうがくせいいじょう 小学生以上

児童館のひろばで友達とたっぷり遊べます。

11月の東和センターの予定

※最新情報は、WEBをご覧いただくか、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
10/27	28	29	30	31	1 1月屋内施設受付開始 12月屋外施設抽選受付開始 スポーツ広場 体育館個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	2 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
3 スリラーを踊ろう	4 大人の演劇	5 トラディショナルヨガ	6 歌声ひろば	7 赤ちゃんお話会 おててカレンダー	8 スポーツ広場 体育館個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	9
10 ふれあいまつり	11 ヘルシーエクササイズ	12 トラディショナルヨガ	13 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」	14 美脊柱ヨガ	15 12月トレルーム講習受付開始 スポーツ広場 体育館個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	16 無料体育館個人利用 将棋サロン ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
17 体育館個人利用 藝大生コンサート おはなし＋ ＊ドメニカ「日本語教室」	18 全館休館 ※住区センターはやっています	19 人権DVD トラディショナルヨガ	20	21 歌声ひろば 赤ちゃんお話会	22 スポーツ広場 体育館個人利用 夜のZUMBA	23 12月テニスコート一般受付開始 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 ボードゲーム倶楽部
24 12月野球場一般受付開始 おはなし会 ＊ドメニカ「日本語教室」	25 12月屋外施設電話受付開始 ヘルシーエクササイズ ＊高齢者体力測定会	26 1月講座受付開始	27	28 はつらつ教室A 美脊柱ヨガ	29 スポーツ広場 体育館個人利用 夜のZUMBA 図書館休館	30 豆本の作り方 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窓口
キャッシュレス決済サポート窓口

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 11 月号（No.477）
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

足立区　知ると分かる。すると変わる。SDGs MODEL ADACHI

「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