

2024
12月号

待夢

time タイム



撮影地：東京都文京区 小石川後樂園 提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 佐藤 敏彦 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

豆と焙煎にこだわってコーヒーを楽しむ



綾瀬にあるおすすめの喫茶店

足立区は最近、おいしいコーヒーショップが増えましたね。ここでご紹介するお店は、「Caffè Risata (カフェリサータ)」です。店名の "Risata" とはイタリア語で「笑い」を意味します。笑顔のコーヒーカップが目印のお店です。

こだわりの「手焙煎」

店内では、注文を受けてから生豆を手焙煎しています。取材で訪れた日、お店にいた常連のお客さんにお話を聞くと、「煎り方の度合いを自分の好みやその日の気分に合わせて焙煎してくれて、毎回とてもおいしいコーヒーを飲んでいました」とのことでした。

実際に店主の金子さんが焙煎している様子を見学させていただきました。生豆を入れた焙煎器から勢いよく煙が立ち上り、豆がパチパチとはぜる音をきいていると、次第にコーヒーのにおいが変わっていきます。強火にかけた焙煎器を振っている金子さんは、豆を焦がしすぎないように真剣な表情でした。できあがったコーヒー豆は、ムラなくつやつやと輝いていました。

Caffè Risata (カフェリサータ)

東京都足立区綾瀬1丁目34-7 綾瀬ブルミエ1階
TEL: 03-4361-9286

コーヒーを楽しむ

手焙煎で提供しているコーヒーの豆の種類は、「コロンビア」などのスタンダードなものから、「ブルーマウンテン」や「パナマゲイシャ」などの高級なものまで、約 20 種類から選べます。なかにはジャコウネコの糞から取り出した「コピルアク」というものがあり、こちらは時価 3,000 円以上のコーヒーです。

「豆の種類のはお店のアピールできるポイントの一つです。また、コーヒーは健康によく、さまざまな良い効果があります」と語る金子さん。

心にも体にも Risata (笑い) をくれるコーヒーを楽しんでみませんか？ 東和図書館では金子さんを講師にお招きして、コーヒーの焙煎体験会を行います。詳しくは図書館のページをご覧ください。

▶ 詳細は 8 ページ



TOPIC ガーデニング ボランティアを募集しています



「とうわ ガーデニング Winter」

センターの職員といっしょに冬の花壇をつくりませんか。東和センターでプランターの寄せ植えをします。ガーデニングが好きな方であればどなたでもお気軽にご参加ください。苗木がもらえるお土産もあります。

作業日：12/10(火)13:30~14:30
参加費：無料 募集人数：3人
持ち物：軽装、ガーデニング用手袋、持ち帰り用袋、筆記用具

申込受付中 窓口かお電話にて 東和地域学習センターまで

地域のみなさんで参加できる消防訓練



東和センターの休館日にその一部を開放して、みなさんに「リアルな防災体験」をしていただく消防訓練。昨年度も12月に実施し、好評でしたので、今年も少し規模を拡大して開催いたします。

足立消防署と共催

このイベントは、「東京消防庁 足立消防署 大谷田出張所」の全面協力のもと、消防車・起震車・煙体験ハウスを東和センターに設置、実際に消火器を使った訓練などをしてくれます。



煙で視野がどうなるか
実体験してください。



消防服を着て
消防車と記念撮影

万が一の時、東和センターを含む地域の皆さんで助け合うために、役に立つ経験になると思いますので、是非ご参加ください。

▶ 詳細は4ページ

利用者参加型消防訓練

普段は職員が行っている訓練（非常放送・消火器・屋内消火栓・避難）の一連の流れを体験していただけます。



起震車

去年はなかった「起震車」が来ます。震度7の地震を体験できます。



消防車写真撮影会

消防車を間近に見ることができる貴重な機会。一緒に記念撮影ができます。子ども用消防服もご用意します。



年末年始のお知らせ



休館 12/29(日)～1/3(金) ※12/15(日)は定例の全館休館となります。

時短 12/28(土)・1/4(土) → 学習センター・体育館 18:00 閉館(受付17:00まで)
図書館 17:00 閉館

体育館は両日、個人利用となります。夜間の利用枠はありません。

	12/28(土)	1/4(土)
【午前】 9:00~12:00	バスケットボール	バレーボール
【午後Ⅰ】 12:30~15:00	卓球	バスケットボール
【午後Ⅱ】 15:30~18:00	バレーボール	卓球

※18時閉館のため、早めのプレー終了にご協力ください。

施設予約 12/26(木)以降に施設予約の手続きをされる方 → 窓口支払期限12/28(土) 17:00

文化系 講座・イベント

12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

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 📅 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 📅 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 📅 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 📅 15:00~17:00

👤 レクホール 🏠 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、室内履き、飲み物

18歳以上

クリスマスモチーフの アイシングクッキーを作ろう!



クリスマスモチーフにしたアイシングクッキーを作ります。

🕒 14日 📅 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

休館日特別イベント

見える!体験できる!消防訓練

▶詳細は3ページ



足立消防署との共催で、消防体験イベントを行います。起震車・煙体験ハウス・消火器の体験ができます。消防車も出動するので、子ども用消防服を着て消防車と一緒に記念撮影ができます。

🕒 15日 📅 10:00~11:30

👤 東和体育館/駐車場 🏠 無料
👥 50人
👜 室内履き

足立区在住・在勤・在学の
小学生以上

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 📅 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。1月は18日(土)。

🕒 21日 📅 14:00~16:00

👤 第3学習室
🏠 300円/小学生以下無料
👥 20人

1月

11/26(火) 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。

オススメ! どうわカレッジ 「地域福祉は誰のため? 住み慣れた場所で暮らすには」



「地域福祉」をテーマに、地域福祉を身近に感じながら、さまざまな学びや対話を通じて、無理なく自分にできることを一緒に考えていきます。

🕒 全4回シリーズ

- ① 1月11日 「地域福祉とは?」
- ② 1月25日 「活動や事例から学ぶ」
- ③ 2月8日 「フィールドワーク@コーミンカン」
※2月8日のみ時間に変更になる場合があります
- ④ 2月22日 「住み慣れた場所で暮らすには?」

いずれも **土 13:30~15:30**

👤 東和地域学習センターほか
💰 3,000円 🧑 15人

16歳以上

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。

🕒 8日 **水** 10:00~11:30
16日 **木** 14:00~15:30

👤 レクホール 💰 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。毎月第2水曜開催。12月は11日(水)。

🕒 8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

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。

🕒 11日 **土** 14:00~16:00

👤 和室 💰 1,100円 🧑 15人
👤 すぎきこーた (WS ファシリテーター・俳優)
👜 動きやすい服装、靴下等、飲み物

18歳以上

東和寄席 扇辰日和 in どうわ



年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。7回目の今回の演目は? お楽しみに! 初めての方や親子でのご来場もお待ちしております。

🕒 12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

親子パン教室「へびパン」



新しい年のはじまり、2025年干支「へび」をモチーフにしたパンを親子でつくりませんか?

🕒 18日 **土** 10:30~13:30

👤 料理室 💰 2,700円 🧑 8組
👤 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 (要確認)

親子 ※子どもは16歳以上

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。12月は「ほんとの空」(36分)、1月は「イメージネーション」(34分)です。毎月第3火曜開催。12月は17日(火)。

🕒 21日 **火**

① 10:00~ ② 13:00~ ③ 17:30~

👤 第3学習室 💰 無料
🧑 20人(当日受付のみ)

新年「和」モチーフ アイシングクッキーを作ろう!



新年に向けて「和」をモチーフにしたアイシングクッキーを作ります。

🕒 25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

スポーツ系 講座・イベント

12月

🕒 日時 📍 場所 💰 料金
 👤 定員 👤 講師

【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行い、瞑想・呼吸法で心身を整えます。

🕒 3,17,24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

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！

🕒 6,13,27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。

🕒 7,14,21,28日 いずれも **土**
 11:00~12:00

👤 レクホール、14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。

🕒 7,14,21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

はつらつ教室C (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。今回は栄養講話と運動の内容となります。

🕒 26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) / 管理栄養士

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

📣 体育館個人利用枠のご案内

冬の運動に、体育館の定期的な個人利用枠(当日受付)をご活用ください。LINEでは臨時枠(直近7日以内に利用のない空き枠は個人利用枠になります)などもお知らせもしています。まだの方は、右のQRコードより登録ができます。



	9:00~12:00	12:30~15:00	15:30~18:00	18:30~21:00
毎週金曜日	※【スポーツ広場】バレーボール	バスケットボール	卓球	バドミントン
第3土曜日	バドミントン	バスケットボール	A面 バウンドテニス B面 卓球	バレーボール
第3日曜日	バスケットボール	卓球	A面 バウンドテニス B面 ビーチボール/バレー	バドミントン
第4土曜日			バレーボール	A面 ファミリーテニス B面 卓球

※スポーツ広場 開催時間は10:00から。料金プラス10円。指導員が付いてくれます。

体育館の個人利用

【料金】

大人300円/中学生以下100円
 ※第3土曜日は無料開放

【受付】

当日窓口にて先着順。
 各時間帯の開始10分前から。
 ※混み合う種目は受付前に整理券を配布する場合あり。
 ※夜間(18:30~21:00)は中学生以下だけでのご利用はできません。

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



冬に運動をして体温を上げる メリットと注意点

冬は気温が低いため、体温を維持しようと体がより多くのエネルギーを消費します。つまり、夏よりも基礎代謝が上がり、じっとしているだけでも多くのカロリーを消費するようになるのです。

免疫力アップで健康的な体に

体温が上がると、血液の循環が良くなり、免疫細胞が体内を効率よく巡回できるようになります。免疫細胞は、ウイルスや細菌などの異物だけでなく、がん細胞も攻撃し、死滅させてくれます。つまり、体温を上げることで免疫力を高め、様々な病気から身を守ることができるのです。特に冬は風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節なので、体温を上げて免疫力を高めておくことは非常に重要です。

ストレス軽減効果

運動には、ストレスホルモンの分泌を抑え、リラックス効果があります。ストレスは筋肉を分解し、体温低下を招く要因の一つですが、運動によってストレスを軽減することで、体温の維持にも繋がります。また、運動による爽快感は、心身の安定にも役立ち、冬の寒さによる精神的なストレスを軽減する効果も期待できます。

冬の運動の注意点

冬に運動する際は、以下の点に注意しましょう。

水分補給

冬は夏に比べて汗をかきにくいですが、運動中は水分が失われています。喉が渇いていなくても、こまめに水分補給を行いましょう。

準備運動

急な運動は、体を痛める原因になります。運動前はしっかりと準備運動を行い、体を温めてから始めましょう。

服装

薄着すぎると、体が冷えてしまい、怪我のリスクが高まります。運動しやすい服装を選びつつ、体温調節しやすいように、重ね着をするなど工夫しましょう。



東和図書館

電話 : 03-3628-6203

親子向け

大人向け



日時 場所 定員

※表記のないものはどなたでも参加可

12月のイベント

【年末年始お知らせ】 12/29(日)～1/3(金)は**休館**
12/28(土)、1/4(土)は**17時閉館**

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 🌳 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。

🕒 5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

コーヒー焙煎体験会



カフェ「リサータ」の店主をお招きして、実際に焙煎体験をしながらコーヒーについて学びます。当日は試飲や関連本展示を行います。

🕒 5日 🌳 18:30～20:00

👤 料理室

👥 8人(事前申込制 11/1～)

▶ 2ページに関連記事

高校生以上

将棋勉強会



今回の将棋勉強会は「奇襲戦法ってなに？」がテーマです。1時間講座を行った後、希望者は対局会を行うことができます。

🕒 7日 🌳 13:30～15:00

👤 第2学習室

👥 6人(事前申込制 11/16～)

中学生以上

おはなし+(プラス)



12月は工作を行います。読み聞かせの後、布をまいたりシールを貼ったりしてクリスマスリースをつくります。

🕒 14日 🌳 11:00～11:30

👤 キッズコーナー

👥 先着 8人(事前申込制 11/25～)

4歳～小学生と保護者

クリスマスおはなし会



クリスマス気分を味わえるおはなし会を開催します。参加してくれたお子さん先着 20人にプレゼントがあります。

🕒 22日 🌳 11:00～11:30

👤 キッズコーナー

👥 先着 20人(当日会場へ)

近頃の!

東和図書館の特集棚

東和図書館では定期的に特集棚をつくり、テーマごとに本を展示しています。手先の器用なスタッフが毎回趣向を凝らして装飾をつくります。今回はその一部をご紹介します。

テーマ:「つくる」

ハンドメイド好きのスタッフが、書籍を参考に作ったヘアゴムやキーホルダーを展示。



こちらは切り絵とペーパーフラワーで、優雅に華やかに。

テーマ:「薔薇」

イベント報告



はっしー
(東和図書館マスコット)



短歌講座

10月6日(日)開催

歌人の三原由起子さんをお招きして、短歌講座を開催しました。事前につくってきた短歌を、先生が一人一人の机を回ってアドバイスするような形で講座を行いました。

参加されたのは幅広い年代の方々と、短歌に馴染みのある方もそうでない方もいらっしゃいました。みなさん先生に熱心に相談をされ、言葉の選び方や組み立て方に試行錯誤していました。そうしてつくった短歌の中で、その日最も良かったと思うものを、色紙に清書して記念にお持ち帰りいただきました。

短時間の講座ではありましたが、それぞれのペースで短歌づくりを楽しんでいただけたようです。このように言葉と対話する穏やかな時間を、東和図書館では今後お届けしていきますので、どうぞご期待ください。



先生のお話を熱心に聴いています



ハロウィンおはなし会

10月27日(日)開催

毎年恒例のイベント、ハロウィンおはなし会を開催しました。仮装 OK、自分のお子さんの撮影 OK な時間がある、ちょっと変わったおはなし会で、当日はさまざまなキャラクターの仮装をしたお子さんたちが参加してくれました。

ハロウィン気分が高まる絵本を読んだあと、シルエットクイズで影がなんの形か当てるゲームをしました。お子さんたちは積極的に手を挙げて、クイズに参加していました。

そして今回のおはなし会の目玉、新聞紙を折って帽子を作る工作を行いました。作った帽子にはシールを貼って飾り付け。それぞれに好きな色や形のシールを選んで、個性豊かな帽子がたくさん出来上がりました。

引き続き東和図書館では、親子で楽しんでいただけるような季節イベントを開催していきます。



箱の中身はなんだろう？



帽子が完成！いろんな顔のユニークな帽子がたくさん

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.10 星月夜はっしー



今月の名画は、フィンセント・ファン・ゴッホの「星月夜」。ぐるぐると渦巻く神秘的な夜空を背景に佇むはっしーの表情が、とってもクールです。

ゴッホの描いた夜空はなぜ渦巻いているのか、諸説あるそうですが、書籍『天空の地図 人類は頭上の世界をどう描いてきたのか』によると、当時の天文学者が描いた渦巻き型の銀河のスケッチと似ているといわれているそうです。肉眼では見えない銀河を、ゴッホは天文書などで知って絵に取り入れたのかもしれませんが。この本には人類が歴史の中で描いてきた、空の地図や絵、写真などが約 200 ページにわたって収録されています。ぜひ読んでみてください。



『天空の地図 人類は頭上の世界をどう描いてきたのか』
アン・ルーニー／著
ナショナルジオグラフィック

東和住区センター12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



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。

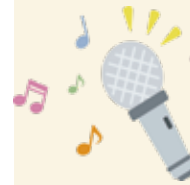
東和 de ラジオ & ダーツ



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。

住区 de 団らん



受付窓口にて
12/13**金**までに
お申し込み
ください。

23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

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

こうさく「まつぼっくりツリー」

まつぼっくりでツリーをつくってみよう♪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。



4日 **水**~6日 **金**
14:00~17:00

しょうかくせいじょう
小学生以上

クリスマス会 (じどうかん・がくどう ぎょうどう)

11日 **水** 15:15~16:00 (うけつけ 15:00~)

ないようはおたのしみです☆サンタさんにあえるかも…？プレゼントもあります☆みんなきてね！

0歳~就学前の乳幼児と保護者、
しょうかくせいじょう
小学生以上

クリスマス会 (ママといっしょに・すくすくクラブ合同)

19日 **木** 11:00~11:50

絵本の読み聞かせや、クリスマス工作があります♪サンタさんに会えるかも…？プレゼントも用意しています☆みんな来てね！



0歳~就学前の
乳幼児と保護者

12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
1 2月屋内施設 受付開始 1月屋外施設 抽選受付開始 ウクライナの文化	2 ヘルシーエクササイズ	3 トラディショナルヨガ	4 歌声ひろば	5 赤ちゃんお話し会 おててカレンダー コーヒー焙煎体験会	6 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	7 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ 将棋勉強会
キャッシュレス決済サポート窓口						
8 重曹で3Dペイント あそぶえんげき 大人の演劇 *ドメニカ「日本語教室」	9 ヘルシーエクササイズ	10 とうわガーデニング	11 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」	12	13 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	14 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 おはなし+
キャッシュレス決済サポート窓口						
15 消防訓練体験 全館 休館	16 1月トレーム 講習受付開始 ヘルシーエクササイズ	17 人権DVD トラディショナルヨガ	18	19 歌声ひろば 赤ちゃんお話し会	20 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	21 無料体育館 個人利用 パネトーネ作り 将棋サロン ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
キャッシュレス決済サポート窓口						
22 体育館 個人利用 クリスマスおはなし会 *ドメニカ「日本語教室」	23 1月テニスコート 一般受付開始	24 1月野球場 一般受付開始 トラディショナルヨガ	25 1月屋外施設 電話受付開始	26 2月講座 受付開始 はつらつ教室C	27 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS	28 体育館 個人利用 ボイスエクササイズ 時短開館
キャッシュレス決済サポート窓口						
29	30	31	1	2	3	4 時短開館
全館休館						

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12月号(No.478)

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

