

2025

2月号

待夢

time タイム



撮影地：東京都足立区綾瀬7丁目丘公園（2024年3月撮影）
提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 阿部 好美 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

2月は「ぱく増し強化月間」です

足立区は令和5年より、高齢者向けの健康維持事業「ぱく増し」を始めました。ぱく増しの「ぱく」は、たんぱく質のぱく。たんぱく質は他の栄養素から体内で合成できないため、食事から取り入れる必要があります。

65歳以上の方の筋肉維持には、1日に少なくとも体重1kgあたり1g以上のたんぱく質を摂ることが望ましいと言われています。（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より）



65歳以上の方、必見！



専用はがき付き応募用紙

アンケートに答えて「ぱく増し」商品を当てよう！

ぱく増し簡単レシピや、たんぱく質を手軽に取り入れることができる食品紹介をしているリーフレットを地域包括支援センター（以下、ホウカツ）などで配布しているほか、アンケートに答えて抽選で賞品が当たる「ぱく増し商品を当てよう！キャンペーン」も実施中です。プレゼントのラインナップには、すき焼き用肉やホタテもあります。リーフレットや専用はがき付き応募用紙は生涯学習センターや地域学習センター、ホウカツで配布します。是非、ご応募ください。

こちらの二次元バーコードからも応募いただけます



図書館で発見する「ぱく増し」関連本

1日3食たんぱく質をしっかり摂りたいけれど、毎日献立を考えるのは大変ですよね。そんなときに頼りになるのが図書館所蔵の「ぱく増し」関連本。たんぱく質が摂れる肉

や魚介、卵などを使用したおかずの作りおきや、お弁当に取り入れやすいレシピが満載。野菜もいっしょに摂れる、栄養バランスのよいレシピも多いので是非参考にしてみてください。



『たんぱく質がしっかりとれるおかず 300品』

工藤孝文(監修) 食のスタジオ(編)
ワン・パブリッシング出版社



『たんぱく質のお弁当 378』

阪下千恵(著) 藤田聡(監修)
新星出版社

2/21(金)に「ぱく増し講座」あります ▶詳細は4ページ



ぱく増し講座では、実践的なメニューの試食があります。

今年も開催決定！東和フェス

毎年一つのテーマを決め、東和地域学習センターが学生とともに、地域住民に向け、複数イベントを行ってきました。

地域の世代間の交流を促し、若者世代に地域社会と関わる機会を提供いたします。

テーマは2023年の「和」、2024年の「サイエンス」からガラッと変わり、今回は「音楽とダンス」です。お楽しみに。



昨年もたくさんのご来場いただきました。

東和フェス♪学生の日

開催日▶

2025

3/23
sun

テーマ▶

春休みに学生と楽しい一日

今年のテーマは「音楽・ダンス」

プログラム▶ 以下のような方々の出演・イベントを予定しています。

人気藝大生声楽グループによる
コンサート

あの KING of POP アーティスト研究会の
ダンスパフォーマンス

楽器をダンボールで作ってみよう
クラフトワークワークショップ

ご近所ダンススタジオによる
ダンス & ボーカルパフォーマンス

大学サイエンスサークル再び
音に関するサイエンスショー

…などなど

詳細は次号でご紹介。随時公式 LINE や WEB でもお知らせしていきます。



ボランティアスタッフ募集

一緒にフェスを盛り上げてくれるボランティアを募集します。高校生以上の方ならどなたでもご応募いただけます。受付、誘導、アナウンス、設営、宣伝、映像記録、そもそも出演したいなど、ご本人と相談しながらできることをお手伝いいたします。是非お友達も一緒にご連絡ください。



応募フォーム

文化系 講座・イベント

【対象の色表記】

大人向け

子ども・親子向け

どなたでも

2月

申込受付中!

🕒 日時 📍 場所 💰 料金 👤 定員・対象 👤 講師 📁 持ち物

オススメ①! 東和を知ろう ～河川から見る地域のこと～



出典: 国土交通省 関東地方整備局 江戸川河川事務所

「中川・綾瀬川の治水対策について」

今回は身近な中川・綾瀬川の治水対策を中心に、流域の概要や成り立ち、治水事業の経緯や課題などをお話します。

🕒 19日 水 13:30~14:30

📍 第3学習室 🆓 無料

👤 20人、16歳以上

📍 国土交通省 関東地方整備局 江戸川河川事務所

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 🆓 500円

👤 各50人(当日受付のみ)、16歳以上

👤 今井美代子

📁 室内履き

オススメ②! 100歳まで元気! 骨も筋肉も丈夫にくらす「ぱく増し」講座

▶ 詳細は2ページ



肉や魚を手軽に食べよう! 食べやすさ、脂が気になる人にもうれしいお料理と最新情報をご紹介します。(試食あり)

🕒 21日 金 13:30~15:00

📍 料理室 🆓 500円

👤 20人、

足立区在住のおおむね50歳以上の方

👤 堀口 泰子

📁 室内履き

※乳、小麦、卵、大豆、さば、鶏肉、ごまを使用



大人のための演劇ワークショップ



あそぶえんげきワークショップも同日開催
13:00~14:30

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。

🕒 9日 日 15:00~17:00

📍 レクホール 🆓 1,100円

👤 15人、18歳以上

👤 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

とうわお茶会

～茶道に親しんでみようサークル体験～



東和地域学習センターでサークル活動をしている「花月会」による「とうわお茶会」を開催します。茶道のお作法体験を是非!

🕒 22日 土 13:00~15:00

📍 和室 🆓 700円

👤 15人、16歳以上

👤 茶道裏千家花月会

📁 靴下(白)

こどもおりがみひろば



折り紙好きの子どもたちが集まるひろばです。分からない折り方があれば、教えてくれるよ! 折り紙は用意してあります! 遊びにきてね!

🕒 24日 月 13:30~15:30

📍 第3学習室 🆓 無料

👤 10人、小学生

※小学1~3年生は保護者同伴

👤 佐野地域学習センター講師

人権 DVD 上映会



毎月第3火曜日に人権をテーマにしたDVDの上映を行っています。2月は「差別を許さない自分づくり 部落の心を伝えたいシリーズ第19巻」(26分)です。どの時間も同じ内容です。

🕒 18日 火

①10:00~ ②13:00~ ③17:30~

📍 第2学習室 🆓 無料

👤 20人(当日受付のみ)

3月

1/26 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



※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! 東和を知ろう ~河川から見る地域のこと②~



「中川・綾瀬川の治水対策について」

今回は身近な中川・綾瀬川の治水対策と、万一の浸水、水害に対する計画と対策について学びます。

🕒 6日 木 13:30~14:30

👤 第3学習室 🎫 無料

👥 20人、16歳以上

📍 国土交通省 関東地方整備局 江戸川河川事務所



出典: 国土交通省 関東地方整備局 江戸川河川事務所

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
19日 水 14:00~15:30

※3月は2回目も水曜開催です

👤 レクホール 🎫 500円

👥 各50人(当日受付のみ)、16歳以上

👤 今井 美代子

👤 室内履き

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。

🕒 16日 日 14:00~16:00

👤 和室 🎫 1,100円

👥 15人、18歳以上

👤 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

春の散歩モチーフのアイシングクッキーを作ろう!



「春の散歩」をモチーフにしたアイシングクッキーを作ります。

🕒 15日 土 13:30~15:00

👤 料理室 🎫 2,000円

👥 12人、小学生以上

※小学1~3年生は保護者同伴

👤 藤川 愛

👤 室内履き、エプロン、手拭きタオル 持ち帰り用容器

※小麦、卵、乳、アーモンド、着色料を使用

ゆうびん屋さんになってみよう どうわひ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屋さんのお仕事をたいけんしてみよう! 今回は「年賀状」に注目します。

🕒 20日 木 14:30~16:00

👤 和室 🎫 1,000円

👥 8組、小学生と保護者

👤 汚れてもよい服装、手紙の届け先住所

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水曜日。2月は12日(水)。

🕒 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

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。毎月第3土曜日。2月は15日(土)。

🕒 15日 土 14:00~16:00

👤 第3学習室

🎫 300円 / 小学生以下無料

👥 20人

人権 DVD 上映会



毎月第3火曜日に人権をテーマにしたDVDの上映を行っています。3月は「Voice!!! 人権の教室」(38分)です。どの時間も同じ内容です。

🕒 18日 火

①10:00~ ②13:00~ ③17:30~

👤 第2学習室 🎫 無料

👥 20人(当日受付のみ)

スポーツ系 講座・イベント

2月

🕒 日時 📍 場所 💰 料金
 👤 定員・対象 👤 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。

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。

🕒 1, 8, 15, 22日 いずれも **土**
 11:00~12:00

👤 レクホール 💰 3,200円
 👤 20人、16歳以上
 👤 JUNKO トレーナー

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

🕒 1, 15日 いずれも **土**
 19:00~20:15

👤 和室 💰 各700円
 👤 各22人、16歳以上
 👤 木村 絵美子 IR

火曜日のトラディショナルヨガ



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。

🕒 4, 18日 いずれも **火**
 10:30~11:30

👤 和室 💰 各700円
 👤 各22人、16歳以上
 👤 木村 絵美子 IR

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！

🕒 7, 14, 21日 いずれも **金**
 14:00~14:45

👤 和室 💰 1,500円
 👤 20人、概ね60歳以上
 👤 木村 絵美子 IR

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, 28日 いずれも **金**
 19:00~20:00

👤 レクホール 💰 各700円
 👤 各25人、16歳以上
 👤 吉村 麻美香 IR

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内容となります。

🕒 27日 **木** 10:00~11:30

👤 レクホール 💰 無料
 👤 30人、足立区在住の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
 👤 神谷 秀行 (健康運動指導士)

📣 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



肌ダメージを回復！ 美肌になるには「酒粕」が効果的

日頃暖房や冷たい北風で受けた肌ダメージを酒粕で回復させて、
肌荒れに負けない若々しい美肌を手に入れましょう。

なぜ酒粕で美肌になるの？

酒粕は日本酒を作る際に出る搾りカス。そこには、皮膚の健康を維持するビタミンB2と、免疫機能を維持するビタミンB6が豊富に入っています。また、コラーゲンとなるタンパク質やアミノ酸も多く含まれているので、お肌をきれいにする栄養が満点。さらに酒粕には、シミ・そばかすの原因となるメラニンの生成を抑えるスフィンゴ脂質というセラミドが多く含まれており、美白に導くとともに潤いを保って老化を防いでくれます。

食べてしまった脂質をチャラに…？

酒粕にはレジスタントプロテインという成分も多く含まれています。これは脂肪の原因となる油を身体に吸収する前にカットする働きがあり、食べるだけのダイエットとしても注目を集めています。さらに身体に吸収されなかった油分は排泄の際に便を軟らかくしてくれるので、便秘解消にもなるのです。

他のトピックスや
もっと詳しく知りたい方はこちら→



どうやって取り入れる？

食べるだけ…と言っても、酒粕を毎日の食事に取り入れるのは大変です。そこで気軽に取り入れやすいのが「甘酒」。どうやら、病院の点滴と同じような成分なのだとか。お正月に飲むものというイメージがあるかもしれませんが、スーパーなどで簡単に手に入れることができます。なるべく砂糖が入っていないものをおすすめです。

「酒粕パック」の作り方

酒粕 50g と精製水 30cc をビニールに入れてよく混ぜあわせる。それを洗顔後の清潔なお肌に塗り、乾くの（5～15分）を待ってから洗い流す。

たったこれだけで肌のくすみが取れ美白効果、保湿効果、アンチエイジング効果が期待できます。週に1～2回ほどで肌が整い、ダメージ回復することが可能です。

※アレルギーのある方はお控えください。

東和図書館

【対象の色表記】

大人向け

子ども・親子向け

どなたでも

電話：03-3628-6203



日時



場所



定員・対象

2月のイベント

プログラミング体験会



手のひらサイズのコンピュータ、micro:bit (マイクロビット) を使った簡単なプログラミング講座です。初めての人も簡単に体験ができます。

🕒 **8 土** ①13:00~14:30
②15:00~16:30

👤 第2学習室

👥 各回2人(事前申込制1/13~)、
小学3年生以上

ことばのボードゲ



言葉を使ったボードゲームであそぶ会です。ボードゲームで遊んだことのある人も初めての人も、お気軽にお越しください。

🕒 **9 日** 14:00~15:30

👤 和室

👥 15人(当日会場へ)、小学生以上

とうわにんじゅつがくえん



小学生に向けた、忍者になるための修行イベントを開催します。忍者の走り方や気配切りなど、君はマスターできるかな? 忍者の本も紹介します。

🕒 **2 日** 14:00~15:30

👤 レクホール

👥 10人(事前申込制1/11~)、小学生

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 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 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

映画会



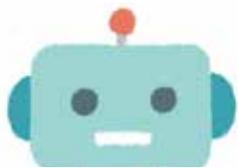
子ども向けの映画会を行います。上映するのは『長ぐつをはいたねこ』『おやゆびひめ』の2作品です。親子でご参加ください。

🕒 **9 日** 11:00~11:30

👤 和室

👥 20人(事前申込制1/21~)、
小学生までと保護者

おはなし+(プラス)



今回のおはなし+(プラス)では廃材を使ってロボットをつくります。工作をたのしめるお子さんと、ぜひご参加ください。

🕒 **16 日** 11:00~12:00

👤 和室

👥 8人(事前申込制1/27~)、
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たのしみください。

🕒 **23 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)

イベント報告



コーヒー焙煎体験会

12月5日(木)開催

足立区・綾瀬の喫茶店「カフェリサータ」の店主の方をお招きして、コーヒー焙煎体験会を開催しました。

コーヒーに関する基礎的な講義のあと、参加者のみなさんで生豆を焙煎し、市販のコーヒー粉と飲み比べてもらいました。焙煎仕立てのものは香りが豊かでおいしいという声が多くあり、みなさんに新鮮なコーヒーを楽しんでいただきました。なかには、このイベントを期にコーヒーを趣味にしたいという方もいて、新しいことを始めるきっかけにもなるイベントでした。

会場にはコーヒー関連本を数多く展示し、多くの方に手に取ってもらいました。図書館ではコーヒーに関する本も沢山所蔵しているので、ぜひ来館ください。



講師の説明を真剣に聞いているみなさん



赤ちゃんのためのふれあいコンサート

12月8日(日)開催

バイオリンとピアノで奏でる音楽を赤ちゃんに楽しんでもらう、ふれあいコンサートを開催しました。当日はたくさんの赤ちゃんとお親御さんにご参加いただき、ゆったりとくつろぎながら音楽を楽しんでいただきました。

有名なクラシックの楽曲を演奏した後、おなじみの手遊び「むすんでひらいて」等を楽器に合わせてみんなで歌いました。いつもより豪華な音で歌う手遊びに、赤ちゃんだけでなく親御さんにもっこり。クリスマスの楽曲では、赤ちゃんの腕に鈴をつけてもらい、曲に合わせてみんなで鳴らしました。

最後は「情熱大陸」で華やかに幕を閉じた、ふれあいコンサート。親子で楽しめるイベントを、今後もご期待ください。



壮大な音楽にあわせて、手遊びも自然とダイナミックに

今月の 気になる本

見目麗しいお菓子たち『菓の辞典』

長井 史枝／文 いのうえ 彩／イラスト 雷鳥社

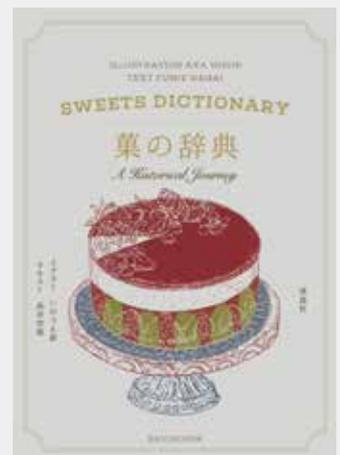
ノンフィクション

手のひらサイズの辞典

この本は世界中のお菓子を、時代ごとに分類して紹介している辞典です。辞典といっても手のひらに収まるようなサイズ感の本で、お菓子の可愛いイラスト付きです。日本でおなじみのお菓子からあまり見かけない海外のおしゃれなお菓子までさまざま。繊細で美味しそうなお菓子のイラストを見ながらページを繰るだけで、とても和やかな気持ちになります。

意外と壮大、お菓子の歴史

この本の内容を少しだけ紹介すると、例えばチョコレートの原料であるカカオは18世紀スウェーデンで学名「神の食べ物」とされ、万能薬として飲まれていたそうです。お菓子にはそれぞれ歴史があり、多くの人に関わることでその姿や味を変えてきました。この本を読めば、お菓子の歴史に思いを馳せることができます。気になる方はぜひ読んでみてください。



東和住区センター 2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・児童館 共催

節分の会

3日 月
10:45~11:40
(受付は 10:30~)



児童館に来館される幼児のみなさんと悠々館に来館されるみなさんと一緒に豆まきをします。悪い鬼を退治して、今年の「福」を呼び込み、元気に春を迎えましょう♪「福は〜うち！」
予約は不要です。

餅つき大会

23日 日
11:00~12:00



当館でついたお餅を大広間にお持ちします。あつあつ！きたて！是非、お召し上がりください。
※就学前のお子様には保護者の付き添いをお願いします。

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。

住区 de 団らん



受付窓口にて
2/7 金 までに
お申し込み
ください。

17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 de ラジオ&ダーツ



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。

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。

対象は0歳から就学前の乳幼児と保護者です。

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

対象は0歳から就学前の乳幼児と保護者です。

せつぶんの会

3日 月 15:30~16:15
(うけつけ 15:15~)

みんなで豆まきをして、悪い鬼を退治しよう！予約は不要です。

対象は0歳から就学前の乳幼児と保護者、小学生以上です。

こうさく 「きらきらスライム」

12日 水 ~ 14日 金
14:00~17:00

キラキラしたスライムをつくってみよう♪ざいりょうはじどうかんにあるので、てぶらできてね。むりょうです。

対象は小学生以上です。

2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。

体育館個人利用の
詳細と最新スケジュールは
LINEのメニューから→



日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 4月屋内施設 受付開始 3月屋外施設 抽選受付開始 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
2 とうわにんじゅつがくえん	3 ヘルシーエクササイズ	4 トラディショナルヨガ	5 歌声ひろば	6 赤ちゃんおはなし会 おててカレンダー	7 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	8 とうわかレッジ③ アイシングクッキー ボイスエクササイズ プログラミング体験会
9 あそぶえんげき 大人の演劇 映画会 ことばのポドゲ *ドメニカ「日本語教室」	10 ヘルシーエクササイズ	11	12 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」	13	14 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	15 無料体育館 個人利用 3月トレイル 講習受付開始 ガバオラリスに挑戦! 将棋サロン ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
16 おはなし+ *ドメニカ「日本語教室」	17 全館 休館 *住区センターは やっています	18 人権DVD トラディショナルヨガ	19 東和を知ろう	20 歌声ひろば 赤ちゃんおはなし会	21 スポーツ広場 体育館 個人利用 「ばく増し」講座 REBORNS 夜のZUMBA	22 体育館 個人利用 とうわお茶会 とうわかレッジ④ ボイスエクササイズ
23 3月テニスコート 一般受付開始 おはなし会 *ドメニカ「日本語教室」	24 3月野球場 一般受付開始 こどもおりがみひろば	25 3月屋外施設 電話受付開始	26 4月講座 受付開始	27 はつらつ教室B	28 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	1 図書館休館

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』2025年2月号 (No.480)

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

