

2025

3月号

待夢

time タイム



撮影地：埼玉県秩父郡長瀬町 宝登山（2023年4月撮影）
提 供：東和登録団体 写真サークル 東光会 大倉 寛 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

「音楽・ダンス」がテーマ
東和フェス 詳細決定

東和地域学習センターが学生とともに行うイベント東和フェスの詳細をご案内いたします。多彩な内容で一日楽しめるよう若い世代とともに、準備しております。ぜひ応援に足をお運びください。

東和フェス 学生の日

3/23
Sun

春休みに学生と楽しい一日
今年のテーマは「音楽・ダンス」



藝大生音楽グループ
ミレニアムシンガーズ

4パートの圧倒的美声とピアノ演奏

11:00~
12:00

※スケジュールは目安です。変更の可能性がございます。



早稲田大学サークル
マイケル・ジャクソン研究会



「スリラーを踊ってみよう」講座とのコラボも

12:10~
12:35



HipHopダンス&ボカ
studio88

近隣のダンススクール生の熱いパフォーマンス

12:40~
13:00



手話パフォーマンス



都立足立東高校 手話部

受賞歴のある高校生が歌に手話をのせて

13:40~
15:10

※中程での休憩時間を除き、途中入退席できません。

サイエンスサークル
東京大学 CAST



昨年も大好評。今回は「音」に関するショーを披露

15:25~
15:35



エンディング

~17:00

東京大学アカペラサークル
LaVoce(ラボ・チェ)



声だけでハーモニーを。個性的な3バンドが登場

チケット(1日券) 高校生以上500円 小中学生300円 未就学児無料

▶申込方法は4ページ

工作コーナー
12:00~16:30

自分だけの楽器を作ってみよう
クラフトワークショップ



一部
材料費を
いただきます

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

新生活に
お役立ち！

東和図書館の おすすめ本



はっしー
(東和図書館マスコット)

いよいよ来月から新年度！新しい事にチャレンジするあなたを、本はいつでもサポートしてくれます。今回ご紹介する3冊はどれも東和図書館に所蔵していますので、気になった方はぜひ読んでみてくださいね。



『小学校の生活ずかん』

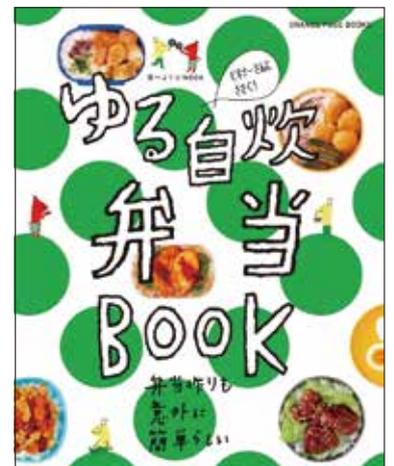
はまのゆか／絵 Gakken

小学校での生活について、イラストがメインでまとめられている本です。これから入学するお子さんに読んであげるのもおすすめです。小学校の各学年ではどんなことをするのかわかるので、小学生の人は学校に行くのが楽しみになるかも。

『ゆる自炊弁当 BOOK』

比留間深雪／編 オレンジページ

料理初心者でも始められる、シンプルで簡単なお弁当レシピが満載です。野菜の切り方や保存方法などの基本的な解説があるのもうれしいポイント。毎日無理なく続けられるレシピなので、読めば気楽にお料理したくなります。



『ひとり暮らしで知りたいことが全部のってる本』

主婦の友社／編 主婦の友社

部屋の探し方から引っ越しの方法、家事のやり方やお金の管理まで、生活に必要な情報がわかりやすくまとめてある本です。これからひとり暮らしを始める方だけでなく、生活を見直したいという方にもおすすめです。

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

3月

申込受付中!

🕒 日時 📍 場所 💰 料金 👤 定員・対象 👤 講師 📁 持ち物

東和フェス♪学生の日



テーマは「音楽とダンス」

東和地域学習センターが学生とともに
行うイベント東和フェス。多彩な内容で
一日楽しめるよう若い世代とともに盛り
上げます。工作コーナーもあります。

▶出演者など詳細は2ページ

🕒 23日(日) 開場10:30 11:00~17:00

- 👤 体育館
- 🎫 チケットは1日券(入退場自由)
高校生以上 500円、小中学生 300円
※未就学児 無料
- 👤 200人
- 📁 室内履き、外履きが入るサイズの袋

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。
当センター主催講座としては3/19(水)
が最後になります。4月以降は、自主サー
クルとして開催されます。詳細について
は、窓口でお尋ねください。
これまで多くの方々にご参加いただき、
ありがとうございました。

🕒 5日(水) 10:00~11:30
19日(水) 14:00~15:30 ※最終回

※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

東和を知らう ~河川から見る地域のこと②~



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
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

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

ゆうびん屋さんになってみよう と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

スマホで撮る 葛西用水 桜通り散策



東和から佐野をつなぐ葛西用水桜通り
を一緒に歩いてみませんか!撮影のポイン
トをカメラマンから学べます。

🕒 22日(土) 14:00~15:00

- 👤 【集合】東和センター 第3学習室
【解散】佐野センター
- 🎫 600円 / 小学3年生以下の方は無料
- 👤 10人、どなたでも
※小学3年生以下の方は保護者同伴
- 👤 鈴氣 瞳 📁 スマートフォン(カメラでも可)

4月

2/26(水)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。

大人のための演劇ワークショップ ～宮沢賢治であそぶ～



演劇の経験はいりません。みんなでワイワイ話をしたり、ゲームをしたりしながら、自然と生まれてくる表現を楽しむ時間です。

参加者からは「人と交流できるのが楽しい」「リフレッシュできる」などの声をいただいています。



🕒 13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

桜・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



「桜」をモチーフにしたアイシングクッキーを作ります。

🕒 26日(土) 13:30～15:00

👤 料理室 2,200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

あそぶえんげきワークショップ ～宮沢賢治であそぶ～



みんなでゲームをしたり、短い演劇を作ったり。アタマもカラダも使っているように遊ばませんか？

社会人や学生の方も、ご家族での参加も大歓迎！身近な人の以外な面や成長に気づくかも。経験不問です。

🕒 13日(日) 13:00～14:30

👤 レクホール 600円

👥 15人、どなたでも
※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



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。3月は12日(水)。

🕒 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

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18日は「Voice!!! 人権の教室」(38分)、4月は「そんなの気にしない」(17分)です。どの時間も同じ内容です。

🕒 15日(火)

①10:00～ ②13:00～ ③17:30～

👤 第2学習室 無料

👥 20人(当日受付のみ)

シン・将棋サロン<勉強会アリ回>



将棋を指す機会を幅広い年代に提供する将棋サロンが、4月からリニューアル。中学生以上も完全無料化し、隔月でサロン前に勉強会も行います。勉強会だけ、サロンだけの参加もOKです。

🕒 19日(土) 14:00～16:00

👤 第3学習室 無料

👥 20人

※3/15(土)はこれまで通り、中学生以上300円です。

追加で講座・イベントを行うこともあります。

最新情報は東和センターの
LINE をご登録ください!



スポーツ系 講座・イベント

3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2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。

🕒 1,15日 いずれも **土**
 11:00~12:00

👤 レクホール 💰 1,400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行い、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

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 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)

2025年4月から
 はつらつ教室がリニューアルします。
 詳細は次号にてご案内します。



📣 体育館個人利用枠のご案内

毎月第4土曜日に定例で行われている体育館個人利用につきまして、3/22(土)は、事業開催準備のため中止となります。個人利用をご利用のお客様にはご迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願い申し上げます。

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。



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。

	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。

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



美容体重って？ 計算式で理想の体重を知ろう

日常の体重管理やダイエットの基準として用いられる「BMI」という計算式を知っていますか？ 自分の身長と体重が分かれば、自分の体型が痩せているのか、標準なのか、肥満なのか知ることができます。

BMI って？

BMI=Body Mass Index の略称で、体重と身長の関係から、自分の体型の肥満度が簡単に分かる計算式のことです。【体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)】で求めることができ、出てきた数字で自分の肥満度の判定を行うことができます。

～ 18.5 … 低体重
18.5 ～ 25 … ふつう
25 ～ … 肥満

標準体型は 22 となりますが、日本人女性の平均 BMI は 20 で、少し細めの傾向があります。

よく聞く「美容体重」とは？

BMI の数値はダイエットをしている人たちの一つの基準になっており、理想とする BMI から目標体重を算出することもできます。【身長 (m) × 身長 (m) × BMI】で求めることができます。ダイエットの基準となる BMI の数値は三種類あり、①標準体型… BMI22 ②美容体重… BMI20 ③モデル体重… BMI18 となります。

標準体重はもっとも病気になりにくいとされている体重ですが、痩せている人が多い日本では、少々太めに見えてしまうからとスリムな BMI20 の美容体重を目標とする人が多くなっています。

BMI はあくまで“基準”

BMI は身長と体重のみを使っているため、筋肉量を考慮していません。筋肉は脂肪よりも重いいため、筋肉をつけるトレーニングをしている方は体重よりも見た目に意識を向けた方が良いでしょう。BMI はあくまで自分の肥満度チェックを行う基準ですので、この体重まで痩せなくてはならないというものではありません。

健康的に痩せるためには？

短期間で一気に体重を落としてしまうと、体調を崩したり、リバウンドを起こしてしまうことがあります。1ヶ月で 10 キロ痩せるといった短時間集中型ではなく、適度な運動と筋トレ、食生活の改善といった長期的なダイエットをおすすめします。また、体重管理を行う場合は同じ時間など、同じ条件で計測するのがおすすめです。

他のトピックスや
もっと詳しく知りたい方はこちら→



東和図書館

【対象の色表記】

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

3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。

🕒 6,20 🗓️ 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 🗓️ 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)



今月のおはなし+(プラス)はおはなし会と工作を行います。牛乳パックを使ってポックリを作ります。工作ができるお子さんとご参加ください。

🕒 16 🗓️ 11:00~12:00

👤 レクホール

👥 10人(事前申込制3/1~)、5歳~小学生と保護者

東和ボードゲーム倶楽部



今回は「枯山水」をメインで遊びます。ゲームの難易度は大人向けです。ボードゲーム初心者の方もそうでない方も、お気軽にご参加ください。

🕒 15 🗓️ 13:00~16:45

👤 和室

👥 8人(事前申込制2/22~)

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 🗓️ 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



キッズセミナー

1月13日(月)開催

お金について楽しく学べる、キッズセミナーを開催しました。親子でお店屋さんごっこを行い、店員さん役のお子さんが自分で値段を考えて売っているものを、親御さんがおもちゃのお金で購入をしました。お子さんの思いがけない値段設定に、思わず笑ってしまう親御さんもいました。

遊びながらお金の仕組みや物の価値について知る、貴重な体験になりました。



劇でお金のことを学ぶコーナーもありました。

ハンドメイドマルシェ 大盛況でした！

1月19日（日）に第2回東和図書館ハンドメイドマルシェを開催いたしました。今年も地元のハンドメイド作家の方を中心に開催し、たくさんの方に足を運んでいただきました。

来場者は前回の約2倍と大盛況のイベントになり、来場者からは「たくさんのお店があって楽しかった」「いろいろなかわいいものが見れた」などの感想をいただきました。

これからも東和図書館ではハンドメイドマルシェのような、地域の方々の交流につながるような企画を実施しますので、どうぞお気軽にご参加ください。



すべては載せきれませんが、今年は17組の方に参加していただきました。ドライフラワーやアクセサリ、布小物に編み物…個性豊かな作品たちが並びます。フォトフレームのワークショップもありました。



図書館ブースでは、アンケート回答者にシーリングワックスのシールやしおりをプレゼントしました。



あやせしみじみ会の森川さんたちによるコーヒーの休憩コーナー。会場がいい香りに包まれます。

今月の 気になる本

『心をととのえるスヌーピー』

ノンフィクション

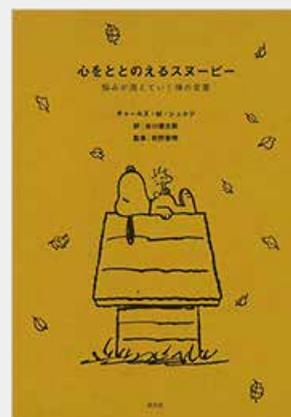
チャールズ・M・シュルツ／著 谷川俊太郎／訳 柘野俊明／監修 光文社

スヌーピーでやさしく禅を学ぶ

この本は、スヌーピーが主役の『ピーナッツ』コミックを通して禅語を学べる本です。禅と聞くと難しいイメージをお持ちの方もいるかもしれませんが、ピーナッツのキャラクターたちのクスッと笑えるような会話の中には、禅に通ずるやわらかなものの捉え方があり、コミックを楽しみながら禅の考え方に触れることができます。初めて禅を学びたいという方にもおすすめの本です。

禅をヒントに新生活を楽しもう！

3月は卒業や退職など、別れの季節でもあります。来月から新生活や新たな環境にチャレンジする方も多いのではないのでしょうか。変化の多い環境の中でも、なるべく上手にストレスと付き合いいきたいもの。悩みが晴れていくような禅の言葉が、この本から見つかるかもしれません。東和図書館ではティーンズコーナーに所蔵がありますので、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 3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。

令和7年度 教室申込受付のご案内

受付日時

🕒 2/25 火 ~ 3/11 火 (日曜除く)
9:00~17:00(開館中)
※最終日のみ11:00まで

4月から新年度の教室がスタートします。現在、入室している方も申し込みが必要です。詳細は東和住区センターの館内掲示をご覧ください。

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。

東和ハンドベル健康クラブ



🕒 10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



🕒 11, 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。

住区 de 団らん



受付窓口にて
3/14 金 まで
お申し込み
ください。

🕒 24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。

春のお誕生日会



🕒 28日 金 12:30~14:00

対象は10月~3月生まれの方です。申込受付は3/1(土)~14(金)。美味しいケーキを食べて、楽しく歓談&ゲーム。楽しいひとときを過ごしましょう！プレゼントも用意してお待ちしています。

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。

1年のしめくくり

🕒 13日 木 10:30~11:50
(受付時間 10:15~11:15)

手形カードプレゼント♪写真撮影などもします。
対象は0歳から就学前の乳幼児と保護者です。

こうさく 「オリジナルじょうぎ」

🕒 5日 水~7日 金
14:00~17:00

じぶんだけのじょうぎをつくってみよう♪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。
たいしょうはしょうがくせいじょうぎです。

3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

日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <p>学習系講座</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <p>運動系講座</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <p>図書館イベント</p> </div> </div> <p>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。</p>						
2	3	4	5	6	7	8
	ヘルシーエクササイズ	トラディショナルヨガ	歌声ひろば *高齢者体力測定会	東和を知ろう 赤ちゃんおはなし会 おててカレンダー	夜のZUMBA	5月屋内施設受付開始 4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
9	10	11	12	13	14	15
*ドメニカ「日本語教室」	ヘルシーエクササイズ		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」		夜のZUMBA	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 東和ボードゲーム倶楽部
16	17	18	19	20	21	22
体育館個人利用 大人の演劇 おはなし+	全館休館 *住区センターはやってます	人権DVD トラディショナルヨガ	歌声ひろば	ゆうびんやさん 赤ちゃんおはなし会	スポーツ広場 体育館個人利用	佐野・東和 桜通り 散策 この日の体育館個人利用 「バレー・ファミリーテニス・卓球」はイベント準備のため中止です
23	24	25	26	27	28	29
4月テニスコート一般受付開始 おはなし会 東和フェス♪ 学生の日	4月野球場一般受付開始 ヘルシーエクササイズ	4月屋外施設電話受付開始	5月講座受付開始	はつらつ教室A	スポーツ広場 体育館個人利用	
30	31	1	2	3	4	5
*ドメニカ「日本語教室」	図書館休館		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→			

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）
 ※3/31（火）をもってこのバス停に停車する系統は廃止となります。
 「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3月号 (No.481)

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

