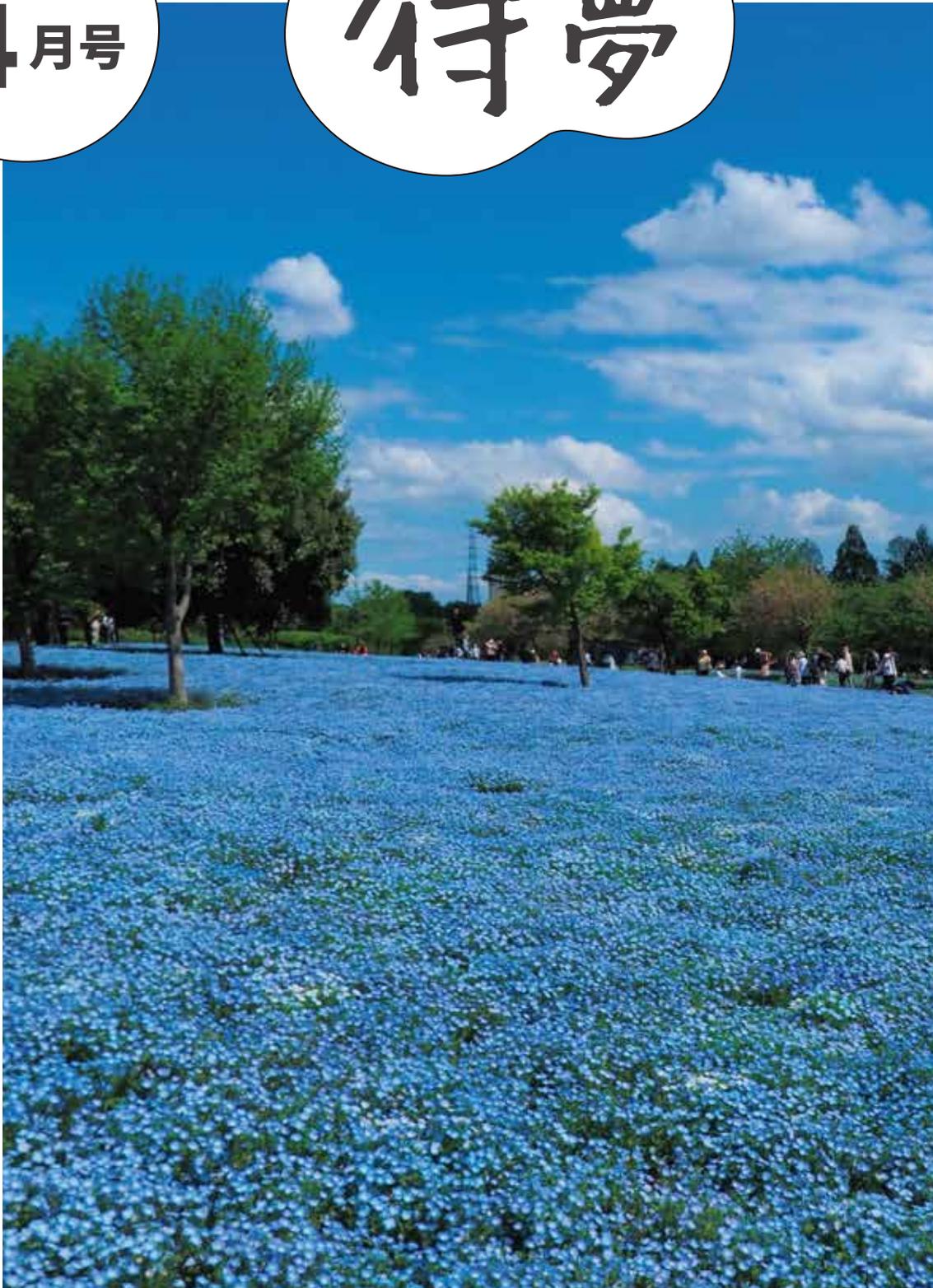


2025

4月号

待夢

time タイム



撮影地：東京都足立区舎人公園（2023年4月撮影）
提 供：東和登録団体 写真サークル 東光会 鈴木 繁雄 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

イベント報告

とうわかレッジ
 今年は「地域福祉」をテーマに開催しました

2024 年度とうわかレッジ

地域福祉は誰のため？ー住み慣れた場所で暮らすにはー

日程：

1/11～2/22(全4回)

土曜日 / 13:30～15:30

※2/8のみ 11:00～12:30

受講生：6名



「地域福祉」とは、地域において人々が安心して暮らせるよう、地域住民や公私の社会福祉関係者がお互いに協力して地域社会の福祉課題の解決に取り組む考え方です。今回は、「地域福祉」をより身近に感じてもらうために、講師・ゲストスピーカー・フィールドワークからだけではなく、受講生との学びや対話を通じて、無理なく自分にできることを考えました。

<p>第1回 1/11</p>	<p>テーマ「地域福祉とは」講師：森川 公介氏</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人ワーク（あなたが考える「地域福祉とは？」） ・自己紹介 ・「福祉」とは？「地域福祉」とは？福祉の歴史 ・「地域福祉」と「住民参加」 ・自分が本当にやりたいと思う「住民参加」ってどんなことだろう？ 	 <p>森川氏による「地域福祉」とは？の講演</p>
<p>第2回 1/25</p>	<p>テーマ「地域づくりとは」 ゲストスピーカー：小元 佳祐氏（株式会社「AMAO」代表）</p> <p>前半</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護現場の実状（介護難民・離職を防ぐ対策） ・地域活動の実践として、美化清掃（五反野駅周辺） / フードドライブ / 商店街でのイベント開催「ゴタンノノオト」など ・地域づくり＝仲間づくり <p>後半</p> <ul style="list-style-type: none"> ・座談会「福祉」のモヤモヤとワクワク 	 <p>「福祉」のモヤモヤとワクワクを話し合いました。</p>
<p>第3回 2/8</p>	<p>「フィールドワーク@（仮称）コーミンカン！」 ～現場の方から生の声をきくことで新たな「気づき」が生まれる～</p> <p>館長 馬淵 かなみ氏 / 共同運営 大橋 麻紀氏</p> <p>（仮称）コーミンカン！とは 北千住にある築80年を超える古民家、不定期に開催。制度やルールに縛らずに、関わる人たちが自治を創造していく場。目的を明確にしない。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはん会（9:30～）豚汁/おにぎり/ざぼん ・みんなで準備～ラジオ体操～実食～皿洗い ・設立した経緯、運営について 	 <p>朝食準備を全員で</p>  <p>みんなでラジオ体操を</p>  <p>（仮称）コーミンカン！</p>
<p>第4回 2/22</p>	<p>テーマ「住み慣れた場所で暮らすには」講師：森川 公介氏</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フィールドワーク先の感想を共有 ・卒業ワーク「地域福祉のフィッシュボーンチャートを作ろう」 ・「住民が本質的に参加する新しい地域福祉」 ・受講生による ゆるい宣言（個人スピーチ） <ul style="list-style-type: none"> ー地域福祉のイメージは変わった？（どんなイメージに変わった？） ー自分が本当にやりたいと思う「住民参加」ってどんなこと？ 	 <p>フィッシュボーンチャートを作りました。</p>

▶P.3に受講生による宣言があります。

受講生による ゆるい宣言 (個人スピーチ)

—地域福祉のイメージは変わった？(どんなイメージに変わった？)

—自分が本当にやりたいと思う「住民参加」ってどんなこと？などを自由に宣言していただきました。

視野が広がった。「福祉」という分野に気負わず色々な人が携われるようになったらいいと思う。

(Kさん)



受講したメンバーは同志のような存在。足立区のボトルネック的課題を解消できるようなお手伝いがしたい。

(Wさん)



新しい地域福祉は、自分に合った形で地域に関わることが大切！私も、私がやりたい形でどんどん関わっていきます！

(講師)



幅広い年代の方と意見交換できた。地域の行事など、簡素化することで自由な時間も増えたが、必要なものまで失われてしまったかも。私たちが作りあげていく必要があると感じた。

(Iさん)

福祉は身近なもの。お互い様の精神でゆるく色々な人とつながりたい。ワクワク・ドキドキ体験をみんなで一緒につけていきたいです。

(職員)

この地域には、面白い人が沢山いて、会に行ったり、イベントに参加したりしている。そういう地域を作りたい。

(Fさん)



自分にできる範囲で、近隣住民のために役に立ちたい。幸福感をもって生きられるような社会になってほしい。

(Tさん)



住民参加とは気楽に参加できる活動を継続していくこと。成果物にとらわれないこと。

(Bさん)



イベント報告

たくさんのご参加ありがとうございました！ とうわお茶会～茶道体験～

東和地域学習センターでは現在、40 を超えるサークルが登録団体として、当センターを拠点に活動しています。今回は、地域のみなさまにサークル活動のことをより知っていただく機会として、「茶道裏千家花月会」と連携をし、【とうわお茶会～茶道体験～】を2月22日に開催いたしました。

はじめて茶道を体験された方、久しぶりに体験された方、興味・関心があったけれど体験の機会がなかつ

た方など、多くのみなさまにご参加をいただきました。

茶道具の由来や説明、2人1組になって作法体験(お茶を点てる、お茶をいただく)をするなど、盛りだくさんの内容でした。

参加のみなさまにとっても、茶道への理解が深まり、「体験」というカタチでより身近に感じていただけた機会になりました。引き続きセンターと登録団体で連携をして、体験講座を開催予定です。お楽しみに！



「始まるととても楽しく、さわやかな感動をいただきました」

「非常に良い機会になりました」



「人生初めての体験でした」



「大変楽しく茶道を学べて嬉しかったです」

「サークルにも参加してみたいと思いました」



「心を落ち着けて所作を勉強するのは、貴重だと思いました」

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

4月

申込受付中！

🕒 日時 📍 場所 💰 料金 👥 定員・対象 👤 講師 📁 持ち物

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



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。

🕒 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

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っしょに遊びませんか？

社会人や学生の方も、ご家族での参加も大歓迎！身近な人の意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



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。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

①11:00～ 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



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

追加で講座・イベントを行うこともあります。

東和センターのLINEをご登録いただくと最新情報が届きます！



5月

3/26 **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



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。

🕒 18日 **日** 14:00~16:00

👤 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



藝大生が奏でる金管五重奏コンサート



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。9回目となる今回は東和センターの体育館で開催します。

いつもと違う大迫力の演奏を是非、間近でお楽しみください。

🕒 31日 **土** 13:30~15:00

👤 東和地域学習センター 体育館

🏠 1,100円

👥 110人、小学生以上

👜 室内履き

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。

🕒 14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

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を、毎月開催中。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。

🕒 17日 **土** 13:30~16:00

👤 第3学習室 🏠 無料

👥 20人

親子でパン作り こいのぼりパンを作ろう!



とろわかキッチン

端午の節句「こいのぼり」のパンを親子で作ってみませんか?

🕒 3日 **土** 10:30~13:30

👤 料理室 🏠 2,700円

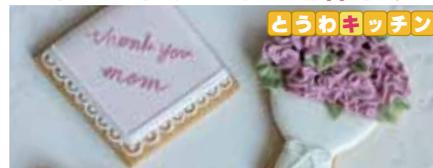
👥 8組、小学生以上の親子(親1子1)

👤 服部有里

👜 室内履き、エプロン、手拭きタオル
飲み物

※小麦、卵、乳を使用

母の日モチーフの アイシングクッキーを作ろう!



とろわかキッチン

「母の日」をモチーフにしたアイシングクッキーを作ります。

🕒 10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

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。5月は「Voice!!! 人権の教室」(38分)です。どの時間も同じ内容です。

🕒 20日 **火**

①10:00~ ②13:00~ ③16:00~

👤 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

4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。

火曜日のトラディショナルヨガ (全4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。

🕒 1, 8, 15, 22日 いずれも **火**
 10:00~11:00

👤 和室 💰 2,800円
 👤 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！

🕒 4, 11, 18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。

🕒 4, 11, 18, 25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

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。

🕒 5, 12, 19, 26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。

🕒 5, 12, 26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

はつらつ教室

運動・口腔・栄養機能向上を目的とした介護予防教室です。4月から内容および開催時間が変更になります。

🕒 24日 **木** 13:30~15:00

👤 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
 👤 岩田 郁子 IR

はつらつ教室 変更点 新旧対照表



教室内容	旧 ABCD4つのコース	⇒	新 運動・栄養・口腔をまとめた1コース
教室開催日程	旧 月1~2回	⇒	新 年8回
受付方法	旧 先着順 申し込み開始 新規参加者:前月15日 参加経験有:前月26日	⇒	新 抽選制 申し込み開始:前月11日 申し込み期限:教室開催2週間前

体育館個人利用枠のご案内

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、右の二次元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



懐かしいラジオ体操の運動効果が抜群！ 約3分で簡単ダイエット

昔懐かしいラジオ体操なら1回約3分の体操で効率よく全身運動ができます。
忙しい人や長時間の運動が苦手な方にもおすすめです。

健康のために作られたラジオ体操

元々ラジオ体操は“誰でもどこでもできる”をキーワードに作られた体操で、国民の体力向上・健康維持を目的に研究された動きが組み込まれています。確かに小さな子どもでも数回やっただけで覚えられ、その後も音楽さえあれば室内でも外でも少しのスペースでできますよね。

ラジオ体操は究極の全身運動

スポーツの種目によっては偏った筋肉しか使用しませんが、ラジオ体操は400以上の筋肉が動くように13種類のストレッチ・筋トレ・有酸素運動・バランス運動が組み合わってできており「究極の全身運動」とも言われています。朝・昼・夜の3回に分けて行うことで身体の代謝が上がり、脂肪燃焼もしやすくなるため、痩せやすい身体につながります。

他のトピックスや
もっと詳しく知りたい方はこちら→



肩こり・便秘解消にも効果アリ！

痩せやすくなるだけでなくラジオ体操には血流促進の動きが組み込まれているため、肩の筋肉を刺激し、肩こり解消にも役立ってくれます。さらに左右対称の全身運動をすることで筋肉の偏りが解消されて、身体の歪みが徐々に整えられるので普段から凝りを感じにくい身体を作る事が可能です。

ダイエットにも健康にも良く、無理なく体力が向上できるなら、是非毎日に取り入れたいもの。ラジオ体操なら思い立った時にいつでもどこでもできるので、毎日続けられそうです。

足立区内のラジオ体操会場はこちら
※全国ラジオ体操連盟 HP より抜粋



ラジオ体操を
やってみよう！

4月のイベント

ショートショート小説をつくろう



ショートショート作家の田丸雅智さんのメソッドを使って、ショートショートを作ります。創作の楽しみを見つけてみませんか。

🕒 13日 10:30~12:00

👤 第3学習室

👥 6人(事前申込制3/24~)、
小学4年生~どなたでも

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。

🕒 3,17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



乳幼児向けの工作イベントです。手形をとり、シールやクレヨンで装飾して、カレンダーをつくります。

🕒 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

おはなし+(プラス)



今回のおはなし+(プラス)では、おりがみを行います。お子さんと一緒にぜひ参加ください。

🕒 20日 11:00~11:30

👤 キッズコーナー

👥 なし(当日会場へ)

おぼえてあそぼうボードゲーム



今回は、記憶力がカギになるボードゲームで遊びます。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。

🕒 19日 10:00~11:30

👤 和室

👥 なし(当日会場へ)

スペシャルおはなし会



どなたでも参加できるおはなし会です。いつもとは違った特別版です。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。

🕒 27日 11:00~12:00

👤 キッズコーナー

👥 なし(当日会場へ)

今月の 気になる本

『ショートショートでひらめく文章教室』 ノンフィクション

田丸雅智 / 著 河出書房新社

▶ 4月13日に関連講座があります。

ショートショートの魅力

「短くて不思議な物語」、ショートショート。長い小説がちょっと苦手という方でも大丈夫。ショートショートの旗手として知られる作者が、ショートショートの書き方を通じて、その魅力を十分に伝えてくれる一冊です。

アイディアの発想法

小説を書くなんて自分にはできないという方でも、この本に書かれているメソッド(ことばの分解、ことわざの応用など)をつかえば、簡単にショートショートが作れます! この本を読んで、創作の楽しみを見つけてみてはいかがでしょうか?



イベント報告

はっしー
(東和図書館マスコット)



とうわにんじゅつがくえん

2月2日(日)開催

小学生を対象に「とうわにんじゅつがくえん」を開催いたしました。レクホールの広い空間を活用して、参加したみなさんで体を動かすイベントです。みなさん思い思いに、忍者のような格好で参加してくれました。新聞紙を使った「忍者走り」や「壁抜け」をしたり、目隠しをしたまま相手の気配を感じとる「気配切り」をしたりしました。わずかな音でも聞き逃さないようにして、参加したみなさんは、とても真剣に勝負している様子でした。

あこがれの忍者になるための修行を、みんなで楽しんでくれました。



みんなで忍者走りの練習中です。



おはなし+(プラス)

2月16日(日)開催

今回のおはなし+(プラス)では、ロボットの工作会を行いました。お菓子やティッシュの空き箱、図書館で出た廃材などを使って、みなさん思い思いにロボットを作ってもらいました。

テープやハサミに慣れていなくて、使うのがちょっと難しかったお子さんもいましたが、それでもなんとか、親御さんに協力してもらい、自由な発想から色々な形や色のロボットができあがりしました。

出来上がったあとは、作ったロボットで遊んだり、ごっこ遊びをしたりして、大満足しているようでした。



オリジナルロボットを制作中!



おもちゃのおとまりかい

2月16日(日)開催

毎年好評で開催しているイベント「ぬいぐるみおとまりかい」の名称を「おもちゃのおとまりかい」に変更し、今年も実施いたしました。

お気に入りのおもちゃを図書館に預けてもらって、おもちゃたちが図書館で過ごしている様子を写真にとり、アルバムとしてまとめ、おもちゃたちが選んだ本も一緒に参加者の方にお渡ししました。自分のおもちゃと再会し、アルバムを見たお子さんは、みなさん満面の笑みを浮かべていたのが印象的でした。

東和図書館では今後も、このようなお子さんの想像力を育むイベントを実施してまいります。



イベントに参加したおもちゃたちです。
東和センターと東和図書館のマスコットも参加しました。

東和住区センター4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



🕒 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** 9:10~10:00

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
4/18 **金** までにお申し込み
ください。

🕒 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

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。

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を行います。お友達づくりや気分転換にお気軽にご参加ください。無料です。対象は就学前の幼児と保護者です。

こうさく「プラバン」

🕒 23日 **水**~25日 **金**
14:00~17:00



じぶんの好きなえをかいてプラバンをつくってみよう♪ 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です。

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。無料です。対象は0歳児と保護者です。

4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
30	31	1 6月屋内施設 受付開始 5月屋外施設 抽選受付開始 トラディショナルヨガ	2	3 赤ちゃんおはなし会 おててカレンダー	4 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
6	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	10	11 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	12 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
13 あそぶえんげき 大人の演劇 小説をつくろう *ドメニカ「日本語教室」	14 ヘルシーエクササイズ	15 人権DVD トラディショナルヨガ	16	17 赤ちゃんおはなし会	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 シン・将棋サロン ボイスエクササイズ ボードゲーム
20 体育館 個人利用 5月トレーニング 講習受付開始 おはなし+	21 全館 休館 *住区センターは やっています	22 トラディショナルヨガ	23 5月テニスコート 一般受付開始	24 5月野球場 一般受付開始 はつらつ教室	25 スポーツ広場 体育館 個人利用 5月屋外施設 電話受付開始 夜のZUMBA	26 体育館 個人利用 6月講座 受付開始 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
27 スペシャルおはなし会 *ドメニカ「日本語教室」	28 ヘルシーエクササイズ	29	30 図書館休館	1	2	3

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】JR常磐線 亀有駅北口

- 東武バス1番乗場
佐野・六ツ木循環
「東和二丁目」下車3分
「東和三丁目」下車3分

JR常磐線 亀有駅南口

- はるかぜ⑤番乗場
綾瀬駅東口・青井駅 方面行(9号・12号)
「東和三丁目」下車3分

東京メトロ千代田線 綾瀬駅西口

- 東武バス6番乗場
葛飾車庫・水元総合スポーツセンター行
「東和一丁目東」下車3分
「東和二丁目」下車3分

東京メトロ千代田線 綾瀬駅東口駅前交通広場

- はるかぜ①番乗場
六ツ木都住・八潮南口 方面行(2号)
「東和一丁目」下車8分
「東綾瀬団地」下車5分
- はるかぜ③番乗場
亀有駅南口行(9号・12号) 「東和三丁目」下車3分

【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4月号(No.482)

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

