

2025

5月号

待夢

time タイム



撮影地：東京都新宿区 新宿御苑（2023年5月撮影）
提 供：東和登録団体 写真サークル 東光会 竹内 則子 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

東和フェス

学生の日

3/23 sun

みなさんご来場
ありがとうございました

東和地域学習センターと東和図書館が学生とともに創り上げた東和フェス。今年は音楽とダンスをテーマに、出演者約100人、観客約200人が集結し、一緒に歌い踊ったり、手話や科学のショーあり、工作ありの賑やかなイベントとなりました。



ミレニアムシンガーズ



歌とピアノ演奏

マイケル・ジャクソン研究会



ダンス

studio88



HipHop ダンス

東京大学 CAST



サイエンスショー

都立足立東高校
手話部



手話パフォーマンス

LaVoce (ラボ-チエ)



アカペラ



イベント案内

プロ漫画家体験講座

▶ 講座申込詳細は 8 ページ

本格的な道具に触れられる

Gペンやスクリーントンなど、名前は知っているけれど漫画を描く道具として実際に使用したことがある方は、あまりいないのではないのでしょうか？

漫画をアナログで描くのを体験してみたいけれど、道具をそろえるのが大変で、まだやったことがない…。そんな方に一押しイベントが5月24日(土)「体験しよう!!プロの漫画制作」です。



漫画編集15年の講師

講師は、長年プロの編集業務に携わっていらした市倉さん。ペン入れやトン貼りの作業などを優しく教えてくれるので、漫画を描くことが初めての方でも大丈夫です。材料・道具はすべてこちらで用意します。小学5年生以上の方、お気軽にご参加ください。

講師 市倉稔さん

2007年、株式会社富士見書房で業務委託として漫画編集事業をスタート。
株式会社MontageOrange創業。漫画編集実績15年に至る。



サークル紹介

東和地域学習センターで活動しているサークルをご紹介します。新規会員も募集しておりますので、見学・体験ご希望の方は東和センターまでお問い合わせください。

「新体操」
ピーチ新体操クラブ



●活動について

新体操はみんな“初めて”からスタートするスポーツです。運動が苦手でも大丈夫!!一から丁寧に指導します。ぜひ、体験レッスンへお越しください。

●情報

2025.4 現在

活動日	対象	時間	費用		会員数
毎週木曜日	未就学	15:50~16:40	入会金 3,000円	月5,000円	22人
	小学生	16:45~18:00		月6,000円	
	スキルアップ (小・中)	18:15~19:30			

「スポーツ吹き矢」
ブローダーツクラブ東和



●活動について

おひとりでの生活をされている方や仲間を増やしたいと思っている方、大歓迎!公認指導員が、楽しく教えてくれます。ぜひ、お問い合わせください。

●情報

2025.4 現在

活動日	対象	時間	費用		会員数
毎週火曜日	どなたでも	10:00~12:00	入会金 なし	月1,000円	20人



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

5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! 藝大生が奏でる 金管五重奏コンサート



Trumpet
藤田サーレム



Trumpet
田内遥音



Horn
厚東仁菜



Trombone
古市礼音



Tuba
角田幸司

毎回趣向を変えてお届けする東京芸術大学生による人気のコンサート。「ドラゴンクエスト序曲」や「小さな世界」など、幅広い世代が楽しめる曲を奏でます!

東和センターの体育館で行われる、いつもと違う大迫力の演奏を、是非お楽しみください。

🕒 31日(土) 13:30~15:00

📍 体育館
💰 1,100円
👤 110人、小学生以上
📦 室内履き

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。

🕒 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

母の日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

アイシングとはお砂糖と卵白を混ぜて作った、クリーム状のものです。5月は「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

中高生学習室



平日夜間の時間帯に、一部の学習室を「自主学習室」として無料開放します。土曜、日曜、祝日は除きますので来館の際はお気を付けてください。

🕒 7日(水)~平日 (19日の休館日は除く)
17:30~21:00 ※中学生は20:00まで

📍 第2学習室
💰 無料
👤 21人、中高生 (高校生世代・大学生相当も可)

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、隔月で自由対局の前に勉強会も行います。勉強会だけ、自由対局だけの参加もOKです。

🕒 17日(土) 13:30~16:00

📍 第3学習室 💰 無料
👤 20人

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)、6月17日は「君が、いるから」(33分)です。

🕒 20日(火)

① 10:00~ ② 13:00~ ③ 16:00~

📍 第2学習室 💰 無料
👤 20人(当日受付のみ)

6月

4/26(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。

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。

🕒 8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

お米マイスターから教わる お米の選び方と保存方法 (お土産付き)



6月は食育月間です。大正時代から続くお米屋さんから、家庭でお米をより美味しく味わうためのコツやお米の選び方・保存方法などを学びます。

お米について、正しい知識を身につけることが大切。お米がなぜ高騰しているのか、その謎も教えてください。

🕒 29日(日) 14:00～15:30

- 👤 料理室
- 🏠 800円
- 👥 20人、小学生以上
- 👤 雨間瑞秀 (山菊米穀店)
- 👜 室内履き



K-POP で踊ってみよう 入門・初級



大人気の K-POP アイドルの振り付けに挑戦！ダンスを熟知した先生が丁寧に指導します。ダンス経験がなくても大丈夫。みんなで楽しく身体を動かしてみよう！

※大人の方もご参加いただけます。

🕒 8日(日)
(入門) 10:00～11:00
(初級) 11:30～12:30

- 👤 レクホール
- 🏠 各700円
- 👥 各20人、小学生以上
- 👤 さっちゃん (Cat 4 Youngstar代表)
- 👜 室内履き

父の日モチーフのアイシングクッキーを作ろう！



6月は「父の日」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
- 👥 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

中高生学習室



平日夜間の時間帯に、一部の学習室を「自主学習室」として無料開放します。土曜、日曜、祝日は除きますので来館の際はお気を付けてください。

🕒 2日(月)～平日
17:30～21:00 ※中学生は20:00まで

- 👤 第2学習室
- 🏠 無料
- 👥 21人、中高生 (高校生世代・大学生相当可)

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。

🕒 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

シン・将棋サロン(勉強会ナシ回)



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、隔月で自由対局の前に勉強会も行います。今月は自由対局のみの回です。

🕒 21日(土) 14:00～16:00

- 👤 第3学習室 🏠 無料
- 👥 20人

スポーツ系 講座・イベント

5月

🕒 日時 📍 場所 💰 料金
 👤 定員・対象 👤 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) (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！

🕒 9,16,23日 いずれも **金**
 14:00~14:45

👤 和室 💰 1,500円
 👤 20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。

🕒 9,23,30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。

🕒 10,17,24,31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。

🕒 10,17,24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 (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。

🕒 13,20,27日 いずれも **火**
 10:00~11:00

👤 和室 💰 2,100円
 👤 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。申込は開催2週間前の5月8日(木)まで、定員超過の場合は抽選です。

🕒 22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

📣 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。



	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



眠れないのは運動不足のせい？ 運動と睡眠の関係について

「疲れているはずなのに、ベッドに入ってもなかなか寝付くことができない…」

「眠りが浅くて夜中に何度も目覚めてしまう…」

眠りの悩みは、私たち現代人にとって見逃せない、大切な問題となっています。

眠れないのはなぜ？

眠れない夜が続くと、日中のパフォーマンスはもちろん、体や心の健康にも影響を与えてしまいます。眠りが浅くなる理由の一つではありません。その中からいくつかの要素をピックアップしていきます。

寝室の環境による不眠

眠れない原因は環境にある場合があります。寝室の照明が明るすぎたり、寝具や枕が体に合っていない、汚れていたり不快であるといった事が原因になる場合もあります。

◎生活習慣による不眠

お酒を飲み過ぎたり（お酒による睡眠は深い睡眠（レム睡眠）を阻害し、体内時計も狂わせます）、眠る前にカフェインを摂ったり、遅い時間に食事をしたりすると、睡眠に影響を及ぼすことがあります。

◎ストレスなどの心理的な問題による不眠

慢性的なストレスや、悩み事、怒り、不安などの心の問題は睡眠を妨げることがあります。これらが原因で、眠りにつくのに時間がかかったり、中途覚醒を繰り返したりすることもあります。

疲れているのに眠れない…そんな時は？

「疲れているのに眠れない」と感じる時は、深呼吸をしたり、リラクゼーション音楽を聞いたり、部屋を暗くしてリラックスできる環境を整えましょう。寝具を変えたり、新しいパジャマに着替えるなど気分転換も効果的です。健康的な睡眠には最低でも4時間が必要とされ、これは少なくとも一度は深い眠りに入る時間です。

◎深呼吸を試す

一定のリズムで深く呼吸をすることで副交感神経が優位になり、リラックス状態になりやすいです。

◎瞑想を導入する

瞑想は心と体のリラクゼーションを促進し、副交感神経を活性化します。

◎暖かいお風呂にゆっくりつかる

体を温めることで交感神経の働きを抑え、副交感神経が活性化しやすくなります。

◎カフェインの摂取を控える

カフェインは交感神経を刺激し、覚醒状態になってしまうため、寝る前の数時間は摂取を避けましょう。

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

5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。

🕒 1,15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います。

🕒 1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)



今月のおはなし+(プラス)はくるまの「もと」を使って工作をします。すてきな車を自由につくろう！(ハサミとセロテープを使用します)

🕒 18日 **日** 11:00~12:00

👤 和室

👥 8人(事前申込制5/1~)、4歳~小学生と保護者

東和パントリー&レトロ遊び体験



パントリーとはフードドライブでご寄付頂いた食料品を、地域の方々に分け合う取り組み。当日は紙芝居(13:00~)や、かたぬき(14:00~)などいろいろな遊びを用意してお待ちしています。

🕒 3日 **土** 13:00~15:00

👤 和室

👥 パントリーは30人程度
レトロ遊びは小学生対象(当日会場へ)

体験しよう!!プロの漫画制作



漫画の編集プロダクションによる漫画体験イベントです。紙のアナログ原稿でペン入れからトーン貼りまでチャレンジできます。

▶講師紹介は3ページ

🕒 24日 **土** 13:00~14:00

👤 第3学習室

👥 6人(事前申込制5/1~)、小学5年生以上

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たのしみください。

🕒 25日 **日** 11:00~11:30

👤 キッズコーナー

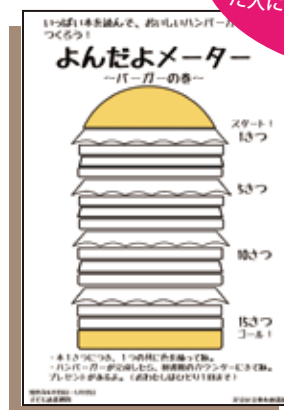
👥 なし(当日会場へ)

こどもの読書週間 4/23水 ~ 5/12月



1959年にはじまった「こどもの読書週間」は、子どもたちにもっと本を!との願いからつくられました。開始当時より、図書館・書店・学校を中心に、子どもたちと本を結ぶためのさまざまな行事が行われています。東和図書館では「もぐもぐ」をテーマに読書推進活動を行います。

東和図書館では
こちらを配布予定 ➡



本を読んだ分だけ具材に色を塗って大きなハンバーガーを作ろう! 15冊分すべて塗れた人にはプレゼントがあるよ。

イベント報告



はっしー
(東和図書館マスコット)



東和ボードゲーム倶楽部

3月15日(土)開催

定期的に開催している東和ボードゲーム倶楽部。今回は「枯山水」というゲームをプレイしました。「枯山水」は、プレイヤーが禅僧となり、より美しい枯山水の庭をつくることを目指すゲームです。禅の精神と芸術性を高めるべく、試行錯誤しながら庭を作っていきます。

このゲームのユニークなところは、砂や砂紋、石のタイルの置き方で得点が計算されること。実際の枯山水の様式に倣ってつくられているので、枯山水の庭造りに興味がある方にも楽しめるゲームになっています。参加した方の中にはボードゲーム経験者の方もいれば、枯山水の庭そのものに興味があつて参加を決めた未経験の方もいて、みなさん和気あいあいとボードを囲んでいました。



ミニチュアの庭をつくる楽しみもあります。



おはなし+(プラス)

3月16日(日)開催

今回のおはなし+(プラス)は、パカポコを作って遊ぶおはなし会でした。絵本と紙芝居を読んだあと、牛乳パックを使ってパカポコを工作します。親子で力を合わせて工作をしたら、お気に入りの色のテープを貼って飾り付け。

そうして完成したパカポコに乗ってみると…あれ? 普段の歩き方ではなかなか前に進めません。紐を握っている腕も引き上げながら、よいしょよいしょと歩いていきます。慣れない動きに苦戦する子もいれば、早々にうまくコツをつかんで歩く子も。大人も乗れる丈夫なつくりだったので、親御さんも久しぶりのパカポコを楽しんでいました。



「パカポコ」をお子さんそれぞれの好きな色で飾り付けました。

今月の 気になる本

本づくりの情熱あふれる『編集とは何か。』

ノンフィクション

奥野武範/著 星海社

仕事を語る編集者

この本は、編集者に仕事についてインタビューした記事をまとめた一冊です。文芸や児童書、漫画に雑誌と幅広い本の編集者のインタビューが載っていて、本づくりの裏側や編集者の個性的な仕事観が詰まっています。編集者の思考や行動は常識にとらわれない斬新なものばかりで、本が好きな人はもちろん、職業人のさまざまな仕事観に触れたいという人にもおすすめです。

この世界を面白くしたい!

この本を読むと、編集という仕事の面白さや大変さがひしひしと伝わってきます。私たちが図書館で手に取る本の裏には、もっと面白くしたい!という彼らの情熱が燃え続けているのだと思うと、胸が熱くなります。

東和図書館では、漫画編集者の方をお招きして、漫画を描く体験イベントを行います。この本の貸出と併せて、イベントにもぜひご参加ください。



東和住区センター5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 住民会議のご案内

🕒 12日 月 18:00~
大広間にて開催

※詳細は「東和住区センター」
(Tel.03-3628-6206) へお問い合わせください。

転倒予防体操



🕒 2, 9, 16, 23, 30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



🕒 12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。練習の成果は演奏会・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



🕒 13, 27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。

ぱく増し「栄養講座」



受付 5/16(土)~16(金)
窓口開館時間内にお申し込みください。
(電話予約も可能)

🕒 23日 金 10:10~11:10

フレイル予防を防ぐ、健康長寿のための栄養講座を行います。悠々館ご利用の60歳以上の方、是非ご参加ください！
※定員(30人)になり次第締め切らせていただきます。

住区 de 団らん



受付窓口にて
5/16(金)までにお申し込み
ください。

🕒 26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！毎回様々な企画で皆さんと楽しく「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

🕒 15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。

すくすくクラブ

🕒 22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。



こうさく「ビーズのブレスレット」

🕒 7日 水~9日 金 14:00~17:00

ビーズでブレスレットをつくろう♪ざいりょうはじどうかんにあるので、てぶらできてね。むりょうです。
たいしょうはしょうがくせいじょうです。



児童館のひろば

5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
27	28	29	30	1	2	3
				7月屋内施設 受付開始 6月屋外施設 抽選受付開始	体育館 個人利用	
				赤ちゃんおはなし会 おててカレンダー		こいのぼりパン バントリー&レトロ遊び
4	5	6	7	8	9	10
					スポーツ広場 体育館 個人利用	
					REBORNS 夜のZUMBA	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
			中高生学習室			
11	12	13	14	15	16	17
					スポーツ広場 体育館 個人利用	無料体育館 個人利用
	ヘルシーエクササイズ	トラディショナルヨガ	おもちゃの病院	赤ちゃんおはなし会	REBORNS	シン・将棋サロン ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
*ドメニカ「日本語教室」			中高生学習室			
18	19	20	21	22	23	24
体育館 個人利用	6月トレレーム 講習受付開始				スポーツ広場 体育館 個人利用 6月テニスコート 一般受付開始	体育館 個人利用 6月野球場 一般受付開始
大人の演劇 おはなし+	全館 休館 ※住区センターは やっています		人権DVD トラディショナルヨガ	はつらつ教室	REBORNS 夜のZUMBA	ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ プロの漫画制作
*ドメニカ「日本語教室」			中高生学習室			
25	26	27	28	29	30	31
6月屋外施設 電話受付開始	7月講座 受付開始				スポーツ広場 体育館 個人利用	
おはなし会	ヘルシーエクササイズ	トラディショナルヨガ			夜のZUMBA	藝大生コンサート ボイスエクササイズ
*ドメニカ「日本語教室」			中高生学習室			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】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5月号(No.483)

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

