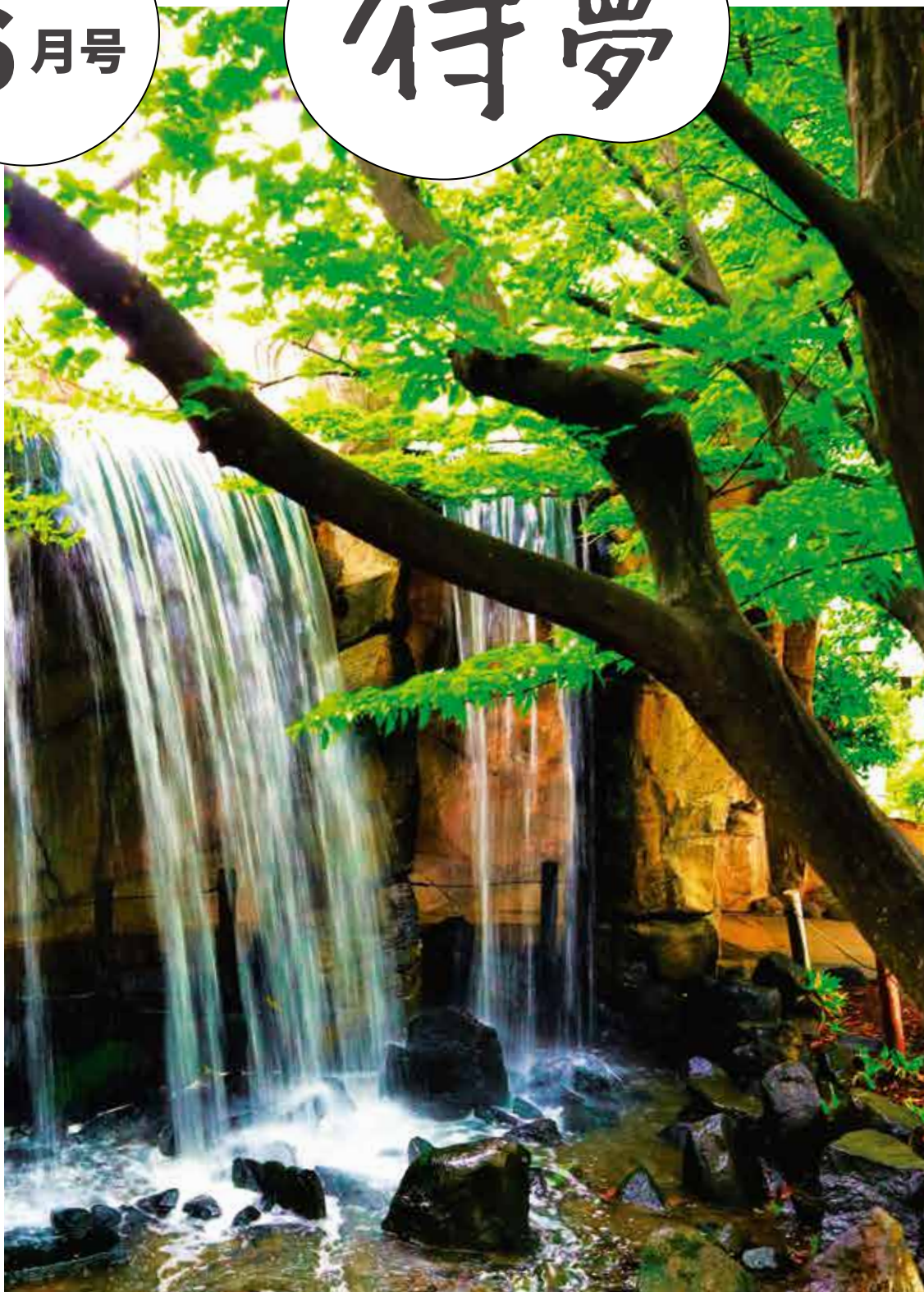


2025

6月号

待夢

time タイム



撮影地：東京都足立区しょうぶ沼公園（2024年5月撮影）
提 供：東和登録団体 写真サークル 東光会 佐々木信夫 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

6月は足立区の食育月間です

足立区では、区民に糖尿病患者が多く、その糖尿病予防に重要な野菜摂取量も少ないことから、「あだちベジタベライフ」をテーマに、野菜が食べやすくなる環境づくりを推進しています。

今年度は昨年度に引き続き「楽（手^{らく}軽）」に「楽（心^{たの}しく）」野菜を食べることをコンセプトとした取り組みである「楽^{らく}ベジ」を展開していきます。

楽^{らく}ベジ生活！野菜を「楽に」たくさん食べるには？

「野菜が身体に良いことは分かっているけれど、忙しくて食事を抜いたり、インスタント商品などで簡単に済ませてしまう」という方も多いのではないのでしょうか。足立区のホームページには野菜を楽にたくさん食べるためのレシピが公開されています。そのレシピの中から、センター職員がごはんと野菜がおいしくたくさん食べられるレシピに挑戦してみました！下ごしらえも必要なく、炒める・混ぜるだけで簡単にできました！



ざっくり野菜の キムチチャーハン (1人分)

ごはん…………… 150g キムチ… 20g
やきとり缶… 1缶 ごま油… 小さじ1
カット野菜… 100g

【作り方】

- 1 フライパンにごま油を熱し、カット野菜を炒める。
- 2 野菜に火が通ったら、キムチ、やきとり、ごはんを加えて炒める。

掲載元：足立区「やさい100グラムレシピ」

「お米」に関する講座を開催します

▶講座申込詳細は4ページ

当センターでは6月29日(日)に「**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)**」講座を開催します。五つ星マイスター・東京米(マイ)スターの

資格を持ち、より身近にお米についての「困った」を解決してくれる地元のお米屋さん「山菊米穀店」の店主である雨間氏が講師です。ご参加お待ちしております！

本の自動貸出機をご利用ください

簡単に本が借りられる

東和図書館には自動貸出機が設置されており、図書館のカードをお持ちの方であれば、どなたでもご利用いただけます。カウンターが混み合っていて時間がかかりそうなとき、自動貸出機のほうが早く貸し出せる場合がありますので、ぜひご利用ください。

ここにもあった！自動貸出機

東和センター内の自動貸出機は、全部で2つ。1つは図書館のある2階にあり、もう1つは東和センターの入り口にあります。センター入り口の自動貸出機は、比較的空いていることが多いので、活用してみてくださいね。



自動貸出機

どこでも図書館

1階エレベータ前にて、「どこでも図書館」として、毎月違った特集本を展示しております。ここに展示してある本であれば、図書館が閉館してしまっても貸出可能！気になった本がありましたら、1階センター入り口の自動貸出機で貸出できます。どうぞお気軽にご利用ください。



1階エレベーター前の
どこでも図書館

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。

「書道」 東和書道会



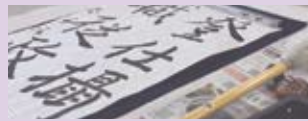
●活動について

初心者の方にも先生が親切丁寧に添削してくれ、書いた作品はふれあいまつりで展示します。和気あいあいと楽しくお稽古しているので、ぜひ、入会お待ちしております！

●情報

2025 年 5 月現在

活動日	対象	時間	費用	会員数
第2・4土曜日	18歳以上の方	13:30~15:30	入会金 なし 月2,500円	11人



「空手」 極真空手綾瀬道場 東和クラブ



●活動について

子どもから大人まで楽しく活動しています。武道教育をもって社会貢献を実現しましょう。見学・体験も随時受付しています。初心者大歓迎です！

●情報

2025 年 5 月現在

活動日	対象	時間	費用	会員数
毎週土曜日	少年部 (低・高学年)	15:30~	入会金 なし 月4,400円	21人
	少年部 (低・高学年)	16:45~		
	少年部 (高学年) 一般部	18:00~	月5,500円	

「太極拳」 太極拳サークル



●活動について

練習を通じて技術面だけではなく、健康増進や体力の向上を図っています。会員同士も仲が良く、和気あいあいと活動しています。初心者大歓迎！一緒に太極拳やりましょう！見学お待ちしております！

●情報

2025 年 5 月現在

活動日	対象	時間	費用	会員数
毎週水曜日 (月4回)	どなたでも	9:45~12:00	入会金 100円 月3,000円	30人



「囲碁」 東和囲碁サークル



●活動について

レベルに応じて楽しみながら囲碁対局ができ、棋力アップができるサークルです。初心者大歓迎！どなたでも参加できます。皆さまのご参加お待ちしております。

●情報

2025 年 5 月現在

活動日	対象	時間	費用	会員数
毎週土曜日	どなたでも	9:00~12:30	入会金 なし 月500円	27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

6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



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📅 14:00~16:00

👤 レクホール 🏠 1,100円

👥 15人、18歳以上

👤 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

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📅 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

▶食育月間詳細は2ページ

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📅 (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、タオル、飲み物

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ください。

🕒 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📅 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。6月は「君が、いるから」(33分)です。どの時間も同じ内容です。

🕒 17日📅

①10:00~ ②13:00~ ③16:00~

👤 第2学習室 🏠 無料

👥 20人(当日受付のみ)

シン・将棋サロン〈勉強会なし〉



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。

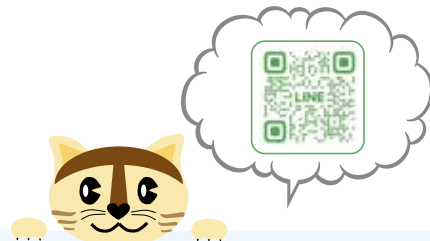
🕒 21日📅 14:00~16:00

👤 和室 🏠 無料

👥 20人

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！



7月

5/26(月)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。

とうわ・ガーデニング「Summer」



センター職員といっしょに夏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。千日紅ポットのお土産もあります。

🕒 4日(金) 10:00～11:30

👤 屋外花壇 🆓 無料
👥 3人
👤 東和センタースタッフ
👜 軽装、ガーデニング用手袋、持ち帰り用袋
🥤 飲み物

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！ダンス経験がなくても大丈夫。みんな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。

🕒 6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、タオル、飲み物

夏モチーフの アイシングクッキーを作ろう！



7月は「夏」をモチーフにした花火やかき氷の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

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ください。

🕒 平日 (22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)

あそぶえんげき & 大人のための演劇ワークショップ 合同開催 ～仲夏の夜の夢～



6/6 ころから7/6 ころまでを仲夏(ちゅうか)と呼ぶそうです。七夕の前日までの「夏のなかば」仲夏の午後に集まって演劇しませんか？演劇経験のない方、大歓迎！あそぶえんげきワークショップと大人のための演劇ワークショップの合同開催です。

🕒 6日(日) 14:00～16:00

👤 和室
🆓 子ども(15歳まで)700円、
大人(16歳以上)900円
👥 15人、どなたでも
👤 すずきこた
(WS ファシリテーター・俳優)
👜 動きやすい服装、靴下、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

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。7月は「わかカフェへようこそ」(35分)です。どの時間も同じ内容です。

🕒 15日(火)

①10:00～ ②13:00～ ③16:00～

👤 第2学習室 🆓 無料
👥 20人(当日受付のみ)

シン・将棋サロン〈勉強会あり〉



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。

🕒 19日(土) 13:30～16:00

👤 和室 🆓 無料
👥 20人

スポーツ系 講座・イベント

6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。

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、瞑想・呼吸法で心身を整えます。

3,17,24日 いずれも火
10:00~11:00

和室 2,100円
 20人、16歳以上
 木村 絵美子 IR

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！

6,13,20日 いずれも金
14:15~15:00

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) (全4回)



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。

6,13,20,27日 いずれも金
19:00~20:00

レクホール 2,600円
 25人、16歳以上
 吉村 麻美香 IR

歌うボイスエクササイズ (全3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。

7,14,28日 いずれも土
11:00~12:00

レクホール 2,400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 (全4回)



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。

7,14,21,28日 いずれも土
19:00~20:15

和室 2,800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6月12日(木)まで、定員超過の場合は抽選です。

26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 ※交代制
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 ※交代制
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。

※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



今が旬！栄養素たっぷりの ビワのレシピで内側からキレイに

昔はあちこちの庭先に実っていたビワですが、最近は傷みやすいことから
高級な果物として扱われています。普段はあまり食べる機会がないと思って
いる方も多いのではないのでしょうか？

ビワに含まれる

β-カロテンとβ-クリプトキサンチン

ビワにはβ-カロテンとβ-クリプトキサンチンという栄養素が含まれています。この2つは体内でビタミンAに変換されるもので、髪や粘膜、皮膚の健康維持と、視力の維持に効果があります。喉や肺など呼吸器系統を守る働きも持ち、咳を抑えたり、風邪の予防も期待できます。

活性酸素を抑え、がん予防に効果が期待されるポリフェノールも含まれているので、健康のために摂取していきたい果物です。

葉はお茶として飲む！

ビワの葉は茶葉になるので、お茶として飲むことができます。ビワ茶には「重合ポリフェノール」と呼ばれるカテキン、サポニンが結合したものと、カルシウム、マグネシウム、カリウム、鉄、亜鉛など、不足しがちなミネラルが豊富に含まれています。カリウムには高血圧予防やむくみ予防、亜鉛には傷の治りを早くしたり、味覚を正常に保つ効果があります。

ビワの実の選び方＆食べ方は？

綺麗なオレンジ色で、産毛が残っているもの
がおいしいビワです。また、ヘタがしっかりし
ているもの、表面に茶色くなった部分や傷がな
いものを選ぶと良いでしょう。

ビワの実はメロンのように追熟させて食べる
ものではないので、なるべく早く食べるのをお
すすめします。ビワは冷蔵庫の低温で傷んでし
まう果物のため、冷暗所に置いておき、食べる
前に冷やすとおいしく食べられます。ビワの保
存できる期間は冷暗所で2日ほどです。

長期間保存したい場合はコンポートがおすすめ
です！

※実と葉に健康効果が期待できるビワですが、種には
体内で分解されると青酸が発生するアミグダリンが含
まれています。

少量では問題ない成分ですが、頭痛やめまいを引き
起こす可能性があるため、種を大量に摂取するのは控
えましょう。もちろん実と葉は安全です。日々の食事
に取り入れていきたいですね！

他のトピックスや、ビワのレシピを
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

6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。

🕒 5,19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 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



今回の子ども向け映画会は『きかんしゃトーマス』の『トンネルの中の怪物』というおはなしを上映します。人気のイベントなので、お申込みはお早めに。

🕒 8日 日 11:00~11:30

👤 和室

👤 20人(事前申込制5/12~)、小学生以下と保護者

おはなし+ (プラス)



おはなし会と工作を行います。今回は、枠の中にキラキラしたものをに入れて、すてきな飾りをつくります。空や天井にかせてキラキラさせよう！

🕒 14日 土 11:00~12:00

👤 和室

👤 8人(事前申込制6/1~)、4歳~小学生と保護者

さわってみようボードゲーム



どなたでも参加できるボードゲームの体験イベントです。いろんな種類のボードゲームをプレイできます。

🕒 21日 土 11:00~12:00

👤 キッズコーナー

👤 なし(当日会場へ)

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。

🕒 22日 日 11:00~11:30

👤 キッズコーナー

👤 なし(当日会場へ)

／近頃の／

図書館のカウンター

東和図書館の3階児童コーナーのカウンターには、スタッフお手製のマスコットがあります。季節によって模様替えますので、ぜひチェックしてみてください。5月はこどもの日があったので、兜をかぶっておめかしをしました。



こいのぼりや柏餅、菖蒲の花も添えてにぎやかに

イベント報告



ショートショート小説をつくろう 4月13日(日)開催

誰でも気軽にチャレンジできる、ショートショート小説をつくるイベントを開催しました。作家の田丸雅智さんの本『たった40分で誰でも必ず小説が書ける 超ショートショート講座』(WAVE出版)に書かれているメソッドを参考に、図書館スタッフとAIが小説づくりをサポートしました。

まず、自由にいくつかの名詞を思い浮かべて、その名詞から思いつくものを書き出します。そしてどんどん連想を膨らませて、お話をつくっていきます。この組み合わせの段階で、AIによる物語の作成も行いました。新しい小説の形に触れられるような、斬新なイベントになりました。



ワークシートに沿って物語を作っていきます。



スペシャルおはなし会 4月27日(日)開催

通常のおはなし会の拡大バージョンとして、スペシャルおはなし会を開催しました。東和図書館での読書週間テーマ「もぐもぐ」に沿って、食べ物にまつわる絵本や紙芝居、パネルシアターなどの読み聞かせを行いました。思わずおながが鳴るような、おいしそうなお話をたくさん取り揃えました。

今回はスペシャルということもあり、図書館スタッフたちが寸劇にチャレンジしました。来てくれたお子さんにも一緒に劇に参加してもらい、物語の世界を楽しんでもらいました。参加してくださったみなさん、ありがとうございました。



4人の図書館スタッフで紙芝居を上演しました。



寸劇中、みんなで協力してなにかを引っ張っています。

今月の 気になる本

『おうちでボードゲーム for ママ & キッズ』

すごくや／著 スモール出版

ノンフィクション

お子さんとボードゲームを楽しもう！

この本は、お子さんとボードゲームを楽しみたい親御さんにおすすめしたい1冊です。子ども向けの個性豊かなボードゲームがたくさん紹介されています。写真が大きいので、ビジュアルで惹かれるものを直感的に選べるのと、ゲームのおもしろさが3つのポイントにまとめられていてわかりやすいのが特徴です。基本的な用語の解説もあるので、初心者の方も楽しく読めます。

こんなにあるのか、ボードゲーム

この本のページをめくると、ボードゲームにはこんなに可愛いものがいっぱいあるのか！と驚かされます。とくに子ども向けのものは親しみやすいキャラクターのものも多く、見るだけでも楽しいものばかりです。ぜひ読んでみてください。

東和図書館ではボードゲームのイベントを行います。実際に体験してみたい方は、ぜひお気軽にご参加ください。▶詳細は左ページ



東和住区センター6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。

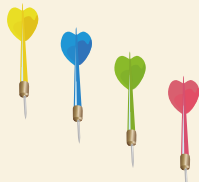
転倒予防体操



🕒 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** 9:30~11:00

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します。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
6/13 **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。
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。

こうさく 「アンブレラマーカー」

🕒 11日 **水**~13日 **金**
14:00~17:00



かさにつけるキーホルダ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。むりょうです。たいしょうはしょうがくせいじょうです。

ママといっしょに

🕒 19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

🕒 26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。

6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
1 8月屋内施設 受付開始 7月屋外施設 抽選受付開始	2 ヘルシーエクササイズ	3 トラディショナルヨガ	4	5 赤ちゃんおはなし会 おててカレンダー	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
中高生学習室						
8 K-POPで踊ってみよう 大人の演劇 映画会 *ドメニカ「日本語教室」	9 ヘルシーエクササイズ *「あだち脳活ラボ」 登録サポート会	10	11 おもちゃの病院	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+
中高生学習室						
15 全館 休館	16	17 人権DVD トラディショナルヨガ	18 *はつらつ測定会	19 赤ちゃんおはなし会	20 スポーツ広場 体育館 個人利用 7月トレーニング 講習受付開始 REBORNS 夜のZUMBA	21 無料体育館 個人利用 シン・将棋サロン ヒーリングアロマヨガ ボードゲーム
中高生学習室						
22 おはなし会 *ドメニカ「日本語教室」	23 7月テニスコート 一般受付開始 ヘルシーエクササイズ	24 7月野球場 一般受付開始 トラディショナルヨガ	25 7月屋外施設 電話受付開始	26 8月講座 受付開始 はつらつ教室	27 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	28 体育館 個人利用 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						
29 お米の選び方と保存方法 *ドメニカ「日本語教室」	30 ヘルシーエクササイズ 中高生学習室 図書館休館	1	2	3	4	5

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 6 月号 (No.484)

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

