

2025

7月号

待夢

time タイム



撮影地：東京都墨田区 東京スカイツリー®(2024年7月撮影)
提 供：東和登録団体 写真サークル 東光会 佐藤 敏彦 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

夏休みは子どもたちを応援！無料講座に参加しよう！

この夏、足立区では各地域学習センターや体育館で、子どもたちに向けた特別な事業を行います。「こどもまんなか社会」の実現に向け、未来を担うすべての子どもたちを支援。是非ご活用ください。



あだちワークわーく in Summer

経験・体験を通して夢や希望を持てる契機となるよう、昨年に引き続き夏休み期間中における有料の体験講座等の一部を無料にして実施します。

3x3のプロから教わる！夏休み特別バスケットボールクリニック



バスケットボール種目「3x3 (スリー・エックス・スリー)」をご存知ですか？東京オリンピック・パラリンピック2020 大会から競技種目となり、近年人気のスポーツです。この「3x3」を気軽に体験できる講座を開催します。

講師は、3x3 プロリーグ「3x3.EXE PREMIER」に加盟し、日本代表選手候補も選出しているチーム「SHINAGAWA CC WILDCATS.EXE (品川 CC ワイルドキャッツエグゼ)」に所属する選手のみなさん。直接プロの選手から技術を学んだり、相談にのってもらったりできるバスケットボールクリニックを東和体育館初開催。バスケットボール経験者、未経験問わずご参加いただけます。

この夏、プロの指導を受けてみよう！

【日程】2025年8月2日(土)

【対象】◆A:小学生対象 13:30~15:00

◆B:中学生~18歳まで対象 15:30~17:00

【定員】A、B各20人 【費用】無料

【申込】2025年6月26日(木) 9:00~ 先着順
※インターネット受付は13:00~

▶ 申込・詳細は5ページ

コーヒーについて学ぼう！コーヒーゼリー作りに挑戦

世界中で飲まれている「コーヒー」が将来飲めなくなるかもしれません。大人になった時に、美味しいコーヒーを飲める世界であり続けるためには、何ができるのかをみんなで考えてみよう。

コーヒーが抱えている課題だけではなく、「コーヒーの原料は？」「どこの国で作られているんだろう？」などなど、コーヒーについて学ぶことができます。

子どもでも食べることができるコーヒーゼリー作りにも挑戦します。みんなでコーヒー博士を目指そう！



【日時】2025年8月6日(水) 13:30~15:30

【対象】小学生~18歳まで対象

【定員】20人 【費用】無料

【申込】2025年6月26日(木) 9:00~ 先着順
※インターネット受付は13:00~

▶ 申込・詳細は5ページ



学習センターの空き室を活用した中高生向け学習スペースの提供

学習室(研修室)に空き室がある場合に、中高生の学習スペースとして開放いたします。勉強や読書ができるほか、飲食(軽食)も可能です。

【開放日】 7/21(月・祝)～8/31(日)のうち学習室(研修室)の予約が入っていない日

※休館日(東和センターは7/22、8/18)除く

【開放時間】 午前は9:00～12:30、午後は13:00～17:00(生涯学習センターは17:30まで)

【対象者】 区内在住または在学の中学生・高校生(事前申込不要)

【周知方法】 空き状況は、前日の20時以降に学習センターホームページ・SNSでご確認ください。



小学生対象 学習室平日無料開放

安心して勉強や読書ができるスペースとして、区内の学習センターのひと部屋を子どもの居場所として開放します。自習や息抜きにご活用ください。

【開放日】 7/22(火)～8/29(金)の平日

※祝日8/11と休館日(東和センターは7/22、8/18)除く

【開放時間】 9:00～17:00

【対象者】 原則区内在住の小学生(事前申込不要)

※氏名・学校名・学年を受付票に記入いただきます。

【部屋の定員】 東和センターは24人

※スタッフが2名常駐しています。

入退室は自由で、飲食、Wi-Fi利用及びゲームやスマホの持ち込みも可能です。



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。

「子ども向けトランポリン」 トランポリンサークルラビッツ



トランポリンを使って、楽しく体力づくりをしています。いつでも体験、お待ちしております！

| | |
|--------|--|
| 活動日・時間 | 毎週火曜日 ①未就学児 15:30-16:30 ②小学生 16:30-18:00 |
| 対象 | 幼児～小学生まで |
| 費用 | 入会金 1,000円 月謝 3,000円 |
| 会員数 | 10人 |

2025年6月現在

「大人向けトランポリン」 東和トランポリンクラブ



運動不足解消や気分転換など初心者ママさん中心に楽しく活動しています。ご興味ある方、体験お待ちしております！

| | |
|--------|-------------------------------|
| 活動日・時間 | 毎週火曜日 (月4回) 13:00-15:00 |
| 対象 | 18歳以上 |
| 費用 | 入会金 1,000円 月謝 1,000円 |
| 会員数 | 22人 |

2025年6月現在

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

7月

申込受付中！

🕒 日時 📍 場所 💰 料金 👥 定員・対象 👤 講師 🧳 持ち物

楽しく朗読体験！



発声の基礎から魅力的な読み方まで気軽に体験。千住宿開宿 400 年にちなんで『奥の細道』などを声に出して読んで、名文を味わいませんか？

🕒 13日 日 14:00~16:00

- 👤 レクホール 📄 1,000円
- 👥 10人、16歳以上
- 👤 滝上 裕二
- 🧳 動きやすい服装、室内履き、筆記用具

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。夏休み期間中の7/21(月・祝)~8/31日(日)までは、開催内容を変更します。

🕒 18日 金 までの平日
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・大学生相当も可)

▶詳細は3ページ

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 ~仲夏の昼の夢~



6/6ごろから7/6ごろまでを仲夏(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

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

8月

6/26(木)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。

クラフト アロマストーンを作ろう！



手作りのアロマストーンで、香りに囲まれた暮らしをしてみませんか？アロマの選び方や香害についてもお伝えします。お土産付きです。

🕒 2日(土) 10:30～12:00

👤 料理室 🏷️ 1,800円

👥 12人、小学生以上
※小学1～3年生は保護者同伴

👤 服部有里

📍 室内履き、エプロン、手拭きタオル

3x3のプロから教わる！ 夏休み特別バスケットボールクリニック



東和体育館初となる、プロ選手が講師となり、直接バスケットに関する悩みを相談ができるバスケットボールクリニック。未経験者でも参加できます。

🕒 2日(土) (A)13:30～15:00
(B)15:30～17:00

👤 体育館 🏷️ 無料

👥 各20人、(A)小学生(B)中学生～18歳まで
👤 品川ICCワイルドキャッツエグゼ
📍 バスケットボール、室内履き、タオル、飲み物

コーヒーについて学ぼう！ コーヒーゼリー作りに挑戦！



「コーヒー」が将来飲めなくなるかも?! コーヒーについて、幅広く学びます。コーヒーゼリー作りにも挑戦します。

🕒 6日(水) 13:30～15:30

👤 料理室 🏷️ 無料

👥 20人、小学生～18歳まで
👤 ユーエスフーズ株式会社スタッフ
📍 室内履き、エプロン、手拭きタオル、飲み物
※アレルギーがある方は申込時にお知らせください。

夏休みモチーフの アイシングクッキーを作ろう！



8月は「夏休み」をモチーフにしたアイシングクッキーを作ります。

🕒 23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

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。

🕒 24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

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。

🕒 13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。

🕒 16日(土) 14:00～16:00

👤 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。8月は「12年後の決断」(28分)です。どの時間も同じ内容です。

🕒 19日(火)

①10:00～ ②13:00～ ③16:00～

👤 第2学習室 🏷️ 無料

👥 20人(当日受付のみ)

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

7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。

🕒 1, 8, 15日 いずれも **火**
 10:30~11:30

👤 和室 💰 2,100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、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 💰 2,600円
 👤 25人、16歳以上
 👤 吉村 麻美香 IR

やさしいマットピラティス (全3回)



「呼吸法」と「身体の動き」を組み合わせることで、身体のバランスを整えるエクササイズです。

🕒 5, 12, 19日 いずれも **土**
 10:30~11:30

👤 和室 💰 2,100円
 👤 20人、16歳以上
 👤 KAHORI 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。

🕒 5, 12, 26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3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。

🕒 12, 19, 26日 いずれも **土**
 19:00~20:15

👤 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7月10日(木)まで、定員超過の場合は抽選です。

🕒 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

📣 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



ゆっくり呼吸するだけでOK！？ スロージェット

スロージェットとは、言葉の通り「ゆっくり呼吸」をするダイエット方法です。運動が苦手な人でも辛くないので続けられる上に、他の運動とも組み合わせることでより効果を実感できると話題になっています！

スロージェットって何？

普段、毎日無意識にしている呼吸に注目をしたことがありますか？この呼吸を変えるだけで実はダイエット効果があるのです！

スロージェットは深呼吸のようにゆっくりと呼吸をするだけでダイエットなどの嬉しい効果が得られるのですが、最大のメリットは「いつでもどこでも疲れずにできる」点にあります。運動が苦手だったり、忙しい時でも実践できるスロージェットを毎日の生活に取り入れてみませんか？

嬉しい効果は？

スロージェットは、ゆっくりと深く呼吸をするので腹筋まわりのインナーマッスルが、特に呼吸筋が鍛えられます。呼吸筋を鍛えることでくびれができやすくなるだけでなく、体全体の筋肉量上がるので基礎代謝がアップし、痩せやすい体作りに役立ってくれます。

また、深い呼吸には血管を広げて副交感神経を優位にする働きがあるので、血流の改善・リラックス効果も期待できますよ。

スロージェットのやり方！

- (1) 限界まで息を吸う。
- (2) ゆっくり 10 秒かけて息をすべて吐き切る。
- (3) 吐き切った後のお腹が凹んだ状態を 10 秒キープする。
- (4) (1)~(3) を 1 セット、×5 セット行う。

毎日気が付いた時に行うだけでお腹周りのインナーマッスルが鍛えられ、自然と痩せやすい体作りをすることができますよ♪

運動前のウォーミングアップに取り入れてみよう！

せっかく痩せやすい体になっても、運動をしないとなかなか効果をうまく実感できないので、おすすめは、運動前のウォーミングアップに取り入れる方法です。運動前にスロージェットを行うことで血流が良くなるので代謝が上がって脂肪燃焼効果がアップするだけでなく、体のパフォーマンス能力がアップし、運動に適した体を作ることが可能です。

他のトピックスや、もう少し詳しく
知りたい方はこちら→



東和図書館

【対象の色表記】

大人向け

子ども・親子向け

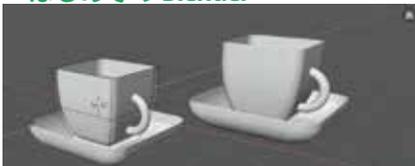
どなたでも

電話 : 03-3628-6203

🕒 日時 📍 場所 🧑 定員・対象 🗣️ 講師

7月のイベント

3DCG 体験会 ～はじめての Blender～



3DCG 作成がはじめての方に向けて、Blender 体験会を開催します。簡単なモデリングやアニメーションの説明もします。

🕒 16日 水 18:00~19:00

📍 第3学習室

🧑 3人(事前申込制6/20~)、
中学生以上

資産形成セミナー



資産運用について、その必要性や運用のポイントなどを学びます。iDeCo や NISA についても解説します。人気のセミナーですので、申込はお早めに。関連本の展示もあります。

🕒 30日 水 13:00~14:30

📍 レクホール

🧑 20人(事前申込制7/1~)、高校生以上
🗣️ ファイナンシャルプランナー有資格者

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 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



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 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)



おはなし会とっしょに、スポーツや工作などを行うおはなし+(プラス)。今月はバランスボールを使って体を動かします。

🕒 20日 日 11:00~11:30

📍 キッズコーナー

🧑 6人(事前申込制7/1~)、
4歳~小学生と保護者

この夏調べる学習を楽しもう



調べる学習を楽しむための特別講座を開催します。講師は足立区教育委員会の学校図書館スーパーバイザーです。

🕒 26日 土 午前の部 10:00~12:00
午後の部 14:00~16:00

📍 第3学習室

🧑 午前の部は10組、午後の部は15人
(事前申込制6/1~)、
午前の部 小学1・2年生と保護者
午後の部 小学3~6年生

はじめての投資



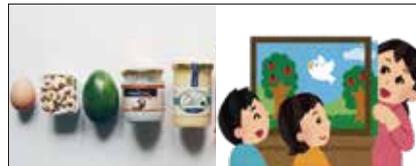
子ども向けに投資の仕組みを学ぶ講座です。株式の仕組みを身近な例にしてわかりやすく説明します。関連本の展示もあります。

🕒 30日 水 10:30~12:00

📍 レクホール

🧑 20人(事前申込制7/1~)、小学生と保護者
🗣️ ファイナンシャルプランナー有資格者

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(13:30~)などいろいろな遊びを用意してお待ちしています。

🕒 5日 土 13:00~15:00

📍 和室

🧑 パントリーは20人分程度
レトロ遊びは小学生対象(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。

🕒 27日 日 11:00~11:30

📍 キッズコーナー

🧑 なし(当日会場へ)

イベント報告



東和パントリー&レトロ遊び体験 5月3日(土)開催

東和パントリーとは、フードドライブでみなさんに持ち寄っていただいた食料品を、地域の方で分け合うという取り組みです。今回初めての実施ということで、紙芝居やレトロ遊び体験も同時に開催しました。

図書館のスタッフが読む『猿蟹合戦』の紙芝居に、お子さんたちは興味津々。また、型抜きやジェンガ、オセロ、トランプなど思い思いに遊んでいました。型抜きをすることが初めてというお子さんも多く、やり方をいろいろと工夫しながら何回も挑戦していました。

7月5日(土)にも、同様のパントリー&レトロ遊びを実施します。お気軽にご参加ください。

▶詳細は左ページ



みなさん集中して、型抜きを楽しんでいます。



たくさんの食料品。捨てるのはもったいない



体験しよう！！プロの漫画制作 5月24日(土)開催

プロの漫画編集の経験を持つ方を講師にお迎えして、漫画の制作体験を行いました。参加者の多くがアナログでの漫画制作は初めてとのこと。Gペンの線の太さを均一にしたり、トーンをきれいに削ったりする作業に苦戦されていましたが、次第に熱中してきて、時間があっという間に過ぎていきました。

参加者からは、「小さいころ漫画をよく読んで漫画家に憧れていたので、実際に道具を使って描く体験ができてとてもよかった」などの感想をいただきました。

東和図書館では、今後もこのような体験型のイベントを実施していく予定です。どうぞご期待ください。



トーンを綺麗に貼るのが難しそうです。

今月の 気になる本

『わくわく！夏の思い出 貯金箱をつくろう』

ノンフィクション

寺西恵里子／著 汐文社

夏休みの工作にぴったり

夏休みにわくわくしているお子さんも多いのではないのでしょうか。今回ご紹介するのは、夏らしい貯金箱を作れる本です。夏の思い出がテーマになっていて、スイカやカブトムシ、金魚などがモチーフのかわいらしい貯金箱の作り方がわかります。夏の楽しい思い出を、貯金箱という形にできるので、お子さんのやる気もアップするかもしれません。

工作がはじめての人にも！

基本的に材料は100円ショップなどで手に入るものばかり。また、工作に使ういろいろな用具の説明や、安全な使い方も書いてあるので、工作を始める前に用具についても知ることができて便利です。

工作が初めてのお子さんでも、気軽にチャレンジできます。

ぜひこの本を読んで、お子さんとの工作を楽しんでください。



東和住区センター7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。

オススメ①

新企画！
東和 de モルック



🕒 3日 木 13:30~15:30

子どもから高齢者まで年齢を問わず誰でも楽しめるフィンランド生まれのスポーツです。是非、一緒にはじめましょう！

※ルール説明・体験練習会ですので、お気軽にご参加ください。参加費無料です。

オススメ②

熱中症対策事業
涼んでいこう (Go)！
涼みにいこう (Go)！



🕒 18日 金 13:30~15:30

猛暑こそ「東和住区センター」へ涼みに来ませんか？涼むついでにモルックを楽しみましょう！初心者大歓迎！最終日はスイカ割りも予定しています。

オススメ③

フレイル予防
オーラルケア講座



🕒 25日 金 10:10~11:10

歯科衛生士によるオーラルフレイル講座です。「食」を摂取する「口」を健康に保つためのノウハウをお伝えします。

7月1日(火)から窓口開館時間内にお申込みください。電話予約も可能です。

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
9:30~11:00

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。

東和ハンドベル健康クラブ

🕒 14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。

住区 de 団らん

🕒 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。受付窓口へ7月18日(金)までにお申込みください。

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。

七夕会 (予約不要)

🕒 3日 木
10:30~11:30

職員によるブラックシアターや親子工作などを行います。お気軽にご参加ください。

対象は0歳から就学前の乳幼児と保護者です。

ミニスポーツデー (予約制)

🕒 6日 日
9:30~12:00

東和体育館でミニ運動会をします。6月27日(金)まで、児童館で予約受付中です。

対象は幼児親子と小学生です。



こうさく「きらきらスライム」

23日 水~25日 金 14:00~17:00

キラキラしたスライムをつくらう♪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

7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 |
|---|--------------------|---|---------------------------|---------------------------------|---|--|
| 29 | 30 | 1 9月屋内施設 受付開始 8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 スポーツ広場 体育館 個人利用 とうわガーデニング 夜のZUMBA | 5 マットピラティス ボイスエクササイズ 東和パントリー |
| 中高生学習室 | | | | | | |
| 6 KPOPで踊ってみよう えんげき合同開催回 | 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 夜のZUMBA | 12 マットピラティス ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ *定額減税調整 給付金サポート窓口 |
| 中高生学習室 | | | | | | |
| 13 楽しく朗読体験！ *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 3DCG体験会 *はつらつ測定会 | 17 赤ちゃんおはなし会 | 18 体育館 個人利用 夜のZUMBA | 19 無料体育館 個人利用 シン・将棋サロン マットピラティス ヒーリングアロマヨガ |
| 中高生学習室 | | | | | | |
| 20 体育館 個人利用 8月トレレーム 講習受付開始 おはなし+ | 21 *ドメニカ「日本語教室」 | 22 全館 休館 *住区センターは やっています | 23 8月テニスコート 一般受付開始 | 24 8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 8月屋外施設 電話受付開始 夜のZUMBA | 26 体育館 個人利用 9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 調べる学習 |
| 小学生対象、学習室平日無料開放 | | | | | | |
| 27 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 はじめての投資 資産形成セミナー | 31 | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 21日(月・祝)からの 中高生向け学習スペースについては、 LINE等でご確認ください。 </div>  | |
| 小学生対象、学習室平日無料開放 | | | | | | |
| 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7月号(No.485)

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

