

2025

8月号

# 待夢

time タイム



撮影地：東京都足立区 西新井大師 境内（2024年7月撮影）  
提 供：東和登録団体 写真サークル 東光会 大内 正孝 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  
ゴダウ

## 今年も「ぷちスポ」「ぷちカル」「ぷち読み」

スポーツが好きな人。文化活動が好きな人。読書が好きな人。  
自分の「好き」をきっかけに、いつもとは「少し」異なる分野に親しんでもらいたい。  
そんなきっかけとなることをねらいとする取り組みです。

子育てや仕事に追われて、なかなか自分の時間を持っていないママやパパ。身近な場所で一人の時間を大切にしたり、お子さんと過ごす時間に新しい楽しみを見つけたりできるといいですよね。そこで自分の興味や都合に合わせて選べるプログラムをご用意しました。一息ついて、近所で「小さな楽しさ」を探してみませんか。



昨年度実施の様子

開催強化期間：2025年8月から12月

実施場所：足立区内にある生涯学習センター・13地域学習センター・江南コミュニティ図書館の計15施設

### 東和センターで実施するイベントをいくつか紹介

 おはなし会と運動  
（「おはなし+」枠内で開催）



 おはなし会と工作会  
（「おはなし+」枠内で開催）



 アナログゲーム体験ひろば  
8/8(金)開催



最新情報はセンターホームページ、SNSでも順次ご紹介していきます。  
ぜひフォローして、チェックしてみてください！

リンクの二次元コードが裏表紙にあります。

## とうわ手芸～編み物に親しんでみようサークル体験～

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、「手編みサークル」と連携し、【とうわ手芸】を開催いたします。お気軽に参加してみませんか！

【日時】2025年9月12日(金)13:30~15:30

【対象】16歳以上どなたでも

【定員】10名 【費用】800円

【申込】2025年7月26日(土)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、手編みサークルの紹介は3ページ



当日は小型鞆（ポシェット）を作ります。

## 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。

### 「編み物」 手編みサークル



自分の好きな物を制作し、わからない時には先生が丁寧に教えてくれます。初心者大歓迎！一緒に楽しく編み物をしましょう！

活動日・時間	第1・3月曜日 13:30-15:30
対象	どなたでも
費用	入会金 2,000円 月謝 2,500円
会員数	7人

2025年7月現在

### 「フラダンス」 やよいサークル



シニア世代を中心に、楽しみながら学び、地域のイベントにも参加しています。心癒される優雅なフラを一緒にしましょう！

活動日・時間	第1・3・4水曜日 14:00-16:00
対象	18歳以上
費用	入会金 100円 月謝 2,500円
会員数	10人

2025年7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

# 8月

申込受付中！

🕒 日時 📍 場所 💰 料金 👤 定員・対象 👤 講師 📦 持ち物

## クラフト・アロマストーンを作ろう！



リラクゼーション効果がある、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。講座内で作成したアロマストーンとオイルのお土産付きです。

🕒 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** 15:30~17:00

📍 体育館 💰 無料  
👤 20人、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

## アナログゲーム体験ひろば



将棋のコマを使った遊びや、UNOやトランプ。はたまたスタッフおすすめの新しいゲーム。関連本も借りれるので、やり方を覚えて家族と遊ぼう。親子向けですが、大人だけ子どもだけでもOK。夏休み小学生学習室の隣の部屋で開催します。

🕒 8日 **金** 14:00~15:30

📍 第2学習室 💰 無料  
👤 20人 (当日受付のみ)

## 夏休みモチーフの アイシングクッキーを作ろう！



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。9月は10日(水)。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**

① 10:00~ ② 13:00~ ③ 16:00~

📍 第2学習室 💰 無料  
👤 20人 (当日受付のみ)

# 9月

## 7/26(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。

### 大人向けパン作り りんごパン



大人向けの特別講座。秋を彩るりんごパンを手作りしてみませんか？

🕒 6日(土) 10:30～13:30

- 👤 料理室 2,700円
- 👥 8人、16歳以上
- 👚 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、りんごを使用

### とうわ手芸

～編み物に親しんでみようサークル体験～



東和地域学習センターでサークル活動をしている「手編みサークル」による「とうわ手芸」を開催します。編み物体験は是非！

🕒 12日(金) 13:30～15:30

- 👤 第3学習室 800円
- 👥 10人、16歳以上
- 👚 手編みサークル

▶詳細は2ページ、サークル紹介は3ページ

### 大人のための演劇ワークショップ ～昔の千住宿を演劇で体験!～

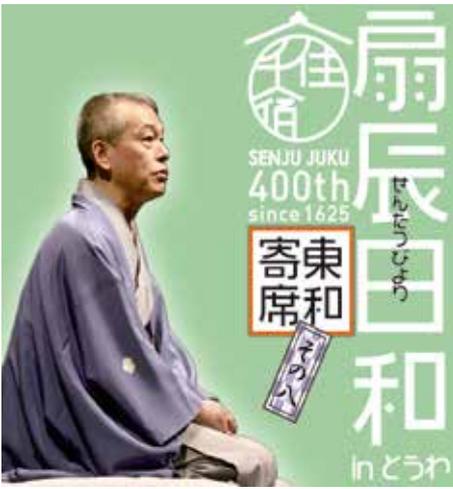


演劇の経験はいりません。みんなでワイワイ話をしたり、ゲームをしたりしながら、自然と生まれてくる表現を楽しむ時間です。

🕒 21日(日) 14:00～16:00

- 👤 和室 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、靴下、飲み物

### 東和寄席 扇辰日和 千住宿開宿 400年スペシャル



お待たせしました！身近で本格的な落語が楽しめる恒例の東和寄席。真打の入船亭扇辰師匠、8回目の登場となる今回は、足立区千住宿の開宿 400 年を記念した特別回となります！千住に関連した噺を一席と、記念グッズのお土産をご用意しております。

SENJU JUKU 400th since 1625

🕒 28日(日) 13:30～15:00

- 👤 レクホール 2,000円
- 👥 50人、小学生以上
- 📦 室内履き

### Beat It を踊ってみよう！ (全5回) 9-10月連続特別企画

最終回に発表会をします。



「ビレーー！ビレーー！」という力強いキャッチーなメロディに合わせて、ロックなナンバーの踊りに挑戦しよう！

🕒 9/7,21,10/5,19,26日  
いずれも(日) 10:30～12:00

- 👤 レクホール 3,000円
- 👥 20人、小学生以上
- 👚 さっちゃん(Cat 4 Youngstar代表)
- 📦 動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物

### くすみカラーの気球と星空モチーフの アイシングクッキーを作ろう！



くすみカラーの気球と星空をモチーフにしたアイシングクッキーを作ります。

🕒 20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。9月は「窓の向こうへわたしもあなたも大切なんだ」(36分)です。9月は第3火曜日が休館日のため水曜日に開催します。

🕒 17日(水)

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。

🕒 20日(土) 13:30～16:00

- 👤 第3学習室 無料
- 👥 20人

# スポーツ系 講座・イベント

## 8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。

### 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。

🕒 1, 8, 22, 29日 いずれも **金**  
 19:00~20:00

👤 レクホール    💰 2,400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4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。

🕒 2, 9, 16, 23日 いずれも **土**  
 10:30~11:30

👤 和室    💰 2,800円  
 👤 18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。

🕒 2, 9, 23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。

🕒 2, 16, 23日 いずれも **土**  
 19:00~20:15

👤 和室    💰 2,100円  
 👤 20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。

🕒 5, 12, 19, 26日 いずれも **火**  
 10:00~11:00

👤 和室    💰 2,800円  
 👤 20人、16歳以上  
 👤 木村 絵美子 IR



2025年8月から10月まではつつ教室はお休みです。



## 📣 体育館個人利用枠のご案内

### 夏休みは子どもたちを応援！あだちワークわーく in Summer

【期間】7/21(月)~8/31(日) 【対象】18歳以下 **体育館個人利用枠 無料**

※貸出用具は有料です。夜間は中学生以下だけのご利用はできません。



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



# 汗をかいてキレイになる！ 「良い汗」「悪い汗」を知って 理想のコンディションを手に入れよう

「汗」でイメージするのは、「緊張するときの汗」や「暑さによる汗」といった方が多いかもしれませんが、汗には「良い汗」と「悪い汗」の2種類があり、積極的に「良い汗」をかくことで、美容と健康にとって大きなメリットが得られます。

### 「汗とは？」発汗の仕組みと役割

汗とは、人間の皮膚から分泌される水分のことです。主に水で構成されていますが、ミネラルやアミノ酸、糖類、尿素なども含まれています。汗は全身に広がっている汗腺から出てきます。汗の主な役割は体温調整です。体温が上昇すると、その情報が脳に伝わり、脳から汗腺への指令が出され、汗が分泌されます。そして、この汗が蒸発することで熱が奪われ、体温が下がります。この一連の流れが、体温調整の重要なメカニズムとなっています。

また、あまり良い意味で使われませんが、「冷や汗」と呼ばれる汗は、急激なストレスや恐怖を感じたときに、汗によって迅速に体温を調整し、自律神経を整えようとする働きがあります。

汗はただの水分ではなく、体のバランスを保つために必要不可欠な要素なのです。

### 汗には「良い汗」と「悪い汗」がある

汗は一見同じに見えますが、実は出る場所や出る理由によって「良い汗」と「悪い汗」に分けることができます。

### ◎良い汗の特徴

- ・運動などで体温が上昇したときに全身から分泌される無臭の液体
- ・主にエクリン腺から分泌され、体温調節や有害物質の排出を助ける
- ・さらっとした質感で、体表面にとどまることなくすぐに蒸発する

### ◎悪い汗の特徴

- ・ストレスや緊張から生じる「冷や汗」や、長時間の座り仕事による「ベタベタした汗」
- ・主にアポクリン腺から分泌され、ニオイのある体臭を引き起こす
- ・脇や手のひら、足の裏など特定の部位から出やすい

近年、運動不足や冷房の影響で、本来かくべき「良い汗」をあまりかかなくなりました。その結果、汗腺の機能が衰えやすくなり、「悪い汗」をかくことが増えています。汗腺は軽い運動でも回復するので、「悪い汗」をかかないために、ぜひ「汗腺を鍛える生活」を意識してみてくださいね。

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

## 8月のイベント

### ミニチュアスイーツをつくろう



樹脂粘土を使用して、かわいいスイーツを作ります。夏休みの自由研究にも活用できます。

🕒 25日 月 14:00~15:00

👥 第3学習室

👤 8人 (事前申込制7/28~)、小学生以上 (低学年は保護者同伴)

### ゆびあみであそぼう



毛糸で簡単なゆびあみをしてみませんか？6日はシュシュ、20日はヘアバンドを編みます。関連本の展示もあります。

🕒 6,20日 水 11:00~12:00

👥 和室

👤 各10人 (事前申込制7/6~)、小学生

### 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。

🕒 7,21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。

🕒 7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)



おはなし会といっしょに、スポーツや工作などを行うおはなし+ (プラス)。今月はクラゲの風鈴をつくります。

🕒 17日 日 11:00~12:00

👥 和室

👤 10人 (事前申込制8/1~)、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。いろいろな種類のボードゲームをプレイできます。

🕒 2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。

🕒 24日 日 11:00~11:30

👥 キッズコーナー

👤 なし (当日会場へ)

### 夏のスペシャルおはなし会



夏限定のスペシャルおはなし会を行います。今回は世界一簡単な紙ひこうきを作ります。夏休みの工作をたのしんでみませんか？

🕒 31日 日 11:00~11:30

👥 キッズコーナー

👤 なし (工作は先着15人)



はっしー  
(東和図書館マスコット)

## 8月の期間限定イベント

8月1日～22日の期間限定で、小学生向けイベント「Book the Gathering in Towa」を行います。

本を使って問題を解き、全5種類のトレーディングカードを集めるイベントです。読書好きなお子さんはもちろん、普段本を読まないお子さんにも、本に興味をもって謎解きを楽しんでもらえるようなイベントになっています。ぜひカード集めにチャレンジしてくださいね。

※こちらの企画は、近畿大学中央図書館の「Book: The Gathering」を参考にした、東和図書館独自の企画です。近畿大学中央図書館のトレカやクイズなどは使用していません。



どんなカードがもらえるかな？

## イベント報告



### さわってみようボードゲーム 6月21日(土)開催

どなたでもボードゲームを体験できるイベントを開催しました。今回は10組のご家族に参加をいただき、いろんな種類を楽しんでもらいました。

お子さんの中には、保育園や学童クラブなどでボードゲームをしたことのある子もいて、親御さんに遊び方を教えてあげていたり、初対面の2家族でゲームをプレイしていたりと、ご家族同士の交流の場にもなっていたようです。

8月にも同じイベントを行います。ボードゲームを遊んでみたい方は、ぜひキッズコーナーにお立ち寄りください。お待ちしております。

▶申込・詳細は左ページ



ボードゲームに熱中するみなさん

## 今月の 気になる本

### 『考える力を育てる』はじめてのゆびあみ

ノンフィクション

日本ヴォーグ社

#### ゆびあみで脳を鍛えよう

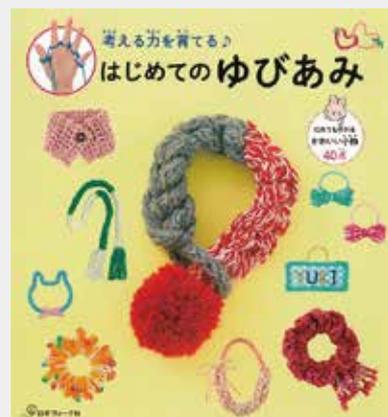
編み物が初めての方でも始めやすいのがゆびあみ。道具を使わず、自分の指を使って編むやり方です。書籍『考える力を育てる』はじめてのゆびあみ』によると、ゆびを曲げたり伸ばしたりすることで脳への刺激があり、脳が活動的になるといわれているそうです。この本を読んで、ゆびあみにチャレンジしてみませんか？

#### シンプルでわかりやすい編みもの

この書籍では、ゆびあみの編み方を写真やイラストで丁寧に説明しているので、初めての方でも楽しみながら編むことができます。マフラー、ヘアゴム、シュシュからインテリア小物まで、作品の種類も豊富で、どれを編もうかワクワクします。

図書館では8月にゆびあみのイベントを行いますので、ぜひご参加ください。

▶申込・詳細は左ページ



# 東和住区センター8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。

### 熱中症対策事業 涼んでいこう(Go)! 涼みでいこう(Go)!



🕒 7,21日 木 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。参加費無料です。

### 住区 de 団らん



🕒 25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、どなたでも参加ください。

受付窓口へ8/15(金)までにお申込みください。

### 東和 de ラジオ & ダーツ



🕒 26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ます。コツをつかんで腕をあげてください。

8月は第2週目がお盆期間なので、第4火曜日のみ実施です。

### 9月のイベント①

#### 敬老の集い&防災訓練

🕒 9月1日 月 14:30~16:00

足立区役所交通対策課によるお話と、回路亭 しん劇(かいろてい しんげき)氏による「寄席」をお楽しみください。寄席の後は防災訓練を実施します。是非、ご参加ください。参加費無料、お土産付きです。

8/1(金)から8/20(水)に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。

### 9月のイベント②

#### 健康栄養講座「キウイ」の凄さを教えます!

🕒 9月12日 金 10:10~11:10

管理栄養士 横山かね子氏が推奨する「キウイ」で最強健康維持を!是非、ご参加ください。参加費無料です。

8/18(月)から8/29(金)に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。



## 児童館

開館時間 平日 9:00~18:00  
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。

### ~みらいおうえんじぎょう~ おもちゃそうせんきょ

🕒 6日 水、18日 月~23日 土 9:00~18:00

じどうかんにおいてほしいおもちゃを、みんなできめよう!対象は小学生以上です。



### ~みらいおうえんじぎょう~ こうさく「オリジナルエコバック」

🕒 13日 水~15日 金 14:00~17:00

バッグにハンコをおして、オリジナルのエコバックをつくらう♪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

# 8月の東和センターの予定

※最新情報は、WEBをご覧ください  
03-3628-6201までお問い合わせください  
※住区センターの情報は、左ページをご覧ください

日	月	火	水	木	金	土
<p>学習系講座 運動系講座 図書館イベント</p> <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>			7/30	31	1	2
<p>10月屋内施設受付開始 9月屋外施設抽選受付開始</p> <p>スポーツ広場 体育館 個人利用</p> <p>夜のZUMBA</p>						<p>アロマストーン作り バスケットクリニック 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 ボードゲーム</p>
小学生対象、学習室平日無料開放						
3	4	5	6	7	8	9
	ヘルシーエクササイズ	トラディショナルヨガ	<p>コーヒーについて学ぼう! ゆびあみであそぼう</p> <p>*「あだち脳活ラボ」登録サポート会</p>	<p>赤ちゃんおはなし会 おててカレンダー</p>	<p>夜のZUMBA</p> <p>体育館 個人利用</p>	<p>マットピラティス ボイスエクササイズ</p>
小学生対象、学習室平日無料開放						
10	11	12	13	14	15	16
		トラディショナルヨガ	おもちゃの病院		<p>体育館 個人利用</p>	<p>無料体育館 個人利用</p> <p>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</p>
小学生対象、学習室平日無料開放						
17	18	19	20	21	22	23
<p>体育館 個人利用</p> <p>おはなし+</p>	<p>全館 休館</p> <p>*住区センターは やっています</p>	<p>人権DVD トラディショナルヨガ</p>	<p>9月トレレーム 講習受付開始</p> <p>ゆびあみであそぼう</p> <p>*はつらつ測定会</p>	<p>赤ちゃんおはなし会</p>	<p>夜のZUMBA</p> <p>体育館 個人利用</p>	<p>9月テニスコート 一般受付開始</p> <p>アイシングクッキー 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</p>
小学生対象、学習室平日無料開放						
24	25	26	27	28	29	30
<p>9月野球場 一般受付開始</p> <p>KPOPで踊ってみよう おはなし会</p>	<p>9月屋外施設 電話受付開始</p> <p>ヘルシーエクササイズ ミニチュアスイーツ</p>	<p>10月講座 受付開始</p> <p>トラディショナルヨガ</p>			<p>スポーツ広場 体育館 個人利用</p> <p>夜のZUMBA</p>	
小学生対象、学習室平日無料開放						
31	9/1	2	3	4	5	
<p>スペシャルおはなし会</p>	<p>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→</p> 				<p>図書館休館</p>	<p>中高生向け 学習スペースに ついては、LINE等 ご確認ください。</p> 

# 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

**【徒歩】東京メトロ千代田線「北綾瀬駅」、  
 JR 常磐線「亀有駅」より徒歩17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

◆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8月号(No.486)

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

