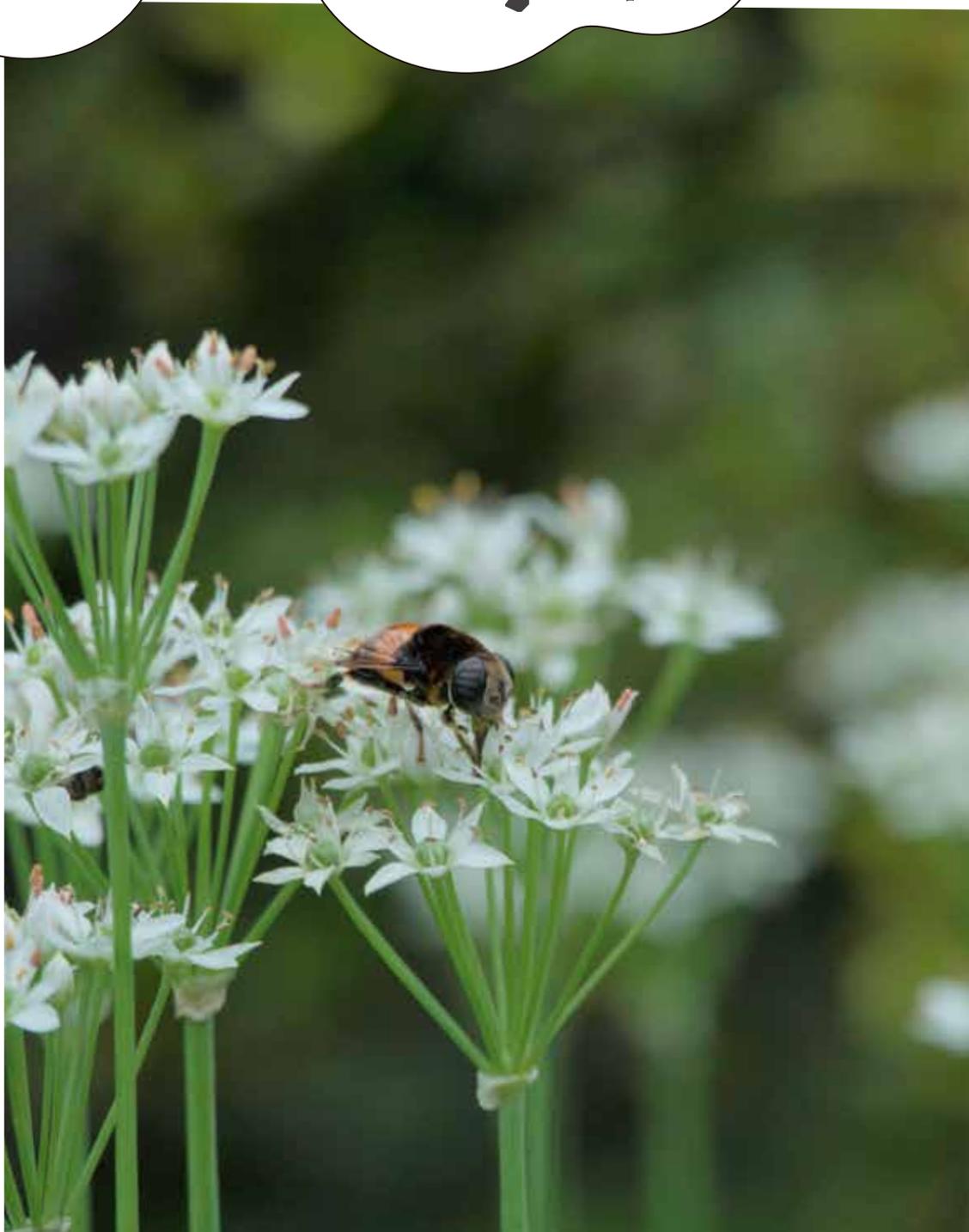


2025

9月号

# 待夢

time タイム



撮影地：東京都葛飾区 宝蔵院（2022年9月撮影）  
提 供：東和登録団体 写真サークル 東光会 大倉 寛 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

## 東和ふれあいまつり(サークルの日)は11月9日(日)!

今年は発表・展示に加えて  
体験会の数も内容もパワーアップ!

東和センターでは現在、運動系・学習系合わせて42のサークルが、登録団体としてセンターを拠点に活動しています。年に一度、サークル同士で協力し、体験イベントや発表・展示を行って地域みなさんに参加していただくための東和ふれあいまつり(サークルの日)です。

次号での詳細発表をお楽しみに。



東和ふれあいまつり 2025(サークルの日)  
「みんなで来て!見て!体験して!」  
日時:11月9日(日)9:30~16:30



### 東和図書館主催の人気イベント 「ハンドメイドマルシェ」も同時開催!

東和ふれあいまつり内にて「第3回東和図書館ハンドメイドマルシェ」を同時開催します。出展をご希望の方は、下記の応募条件を確認いただき、9/20(土)17:00までに二次元バーコードからご応募ください。

応募いただいた方には、審査・抽選のうえ、9/30(火)までに、出展の可否をお知らせいたします。オンラインでの応募が難しい方は、東和図書館カウンターまでお越しください。



#### 応募条件

- ①出展について
  - ・オリジナル作品の展示・販売のみ
  - ・18歳未満の方は保護者の同伴が必要
  - ・約10ブース予定
  - ・出展料は無料
- ②出品について(対象外となるもの)
  - ・著作権、商標権のある素材
  - ・二次創作のもの
  - ・食品類、生き物の販売や委託販売
  - ・音の出るもの、室内電源を要するもの

ご応募はこちらから!  
**締切9/20(土)17:00まで**  
【問合せ】東和図書館 03-3628-6203



## 10月は食品ロス削減月間です

2019年10月1日に施行された「食品ロスの削減の推進に関する法律」において、10月は「食品ロス削減月間」とされています。食品ロスを減らすのは、一人ひとりが「もったいない」という意識を持ち、日々の行動を少し工夫することが大切です。

### 使用済み油の出し方

1. 冷ます
  2. ペットボトルなど、ふたの閉まる容器に移す
  3. 回収場所に持ち込む
- ※紙や網で濾(こ)して、揚げ物のかすなどを取り除いてください。

### 区施設での回収

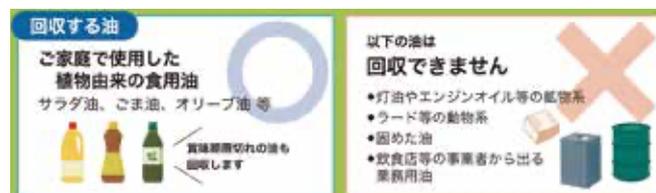
日時	施設	受付場所	住所
毎月第3土曜日 午前9時から 正午まで	足立清掃事務所	1階 事務所窓口階段下	東伊興3丁目23番9号
	保塚地域学習センター	1階 第3学習室 入口前	保塚町7番16号
	区役所本庁舎	1階 西側駐車場 ※お車でお越しの方は、 地下に入庫せず1階西側駐車場へ	中央本町1丁目17番1号
	あだち産業センター	1階 入口前	千住1丁目5番7号
	鹿浜地域学習センター	1階 北側駐車場	鹿浜6丁目8番1号
平日 午前8時30分から 午後5時まで	区役所本庁舎	南館11階 ごみ減量推進課窓口	中央本町1丁目17番1号

※上記回収場所等詳細は区のホームページか環境部ごみ減量推進課資源化推進係 TEL03-3880-5027 まで

### 集めた油は航空燃料に変身!

足立区では、脱炭素化とリサイクルの促進を図るため、区内施設5カ所で使用済みの食用油を回収する取り組みをしています。回収した油は持続可能な航空燃料(SAF)にリサイクルし再活用されます。

### 回収できる油



### 「食品ロス」に関する講座を開催します ▶申込・詳細は5ページ

当センターでは10/4(土)に「減らそう!食品ロス皮まで食べできる大根まるごと一本使いきりレシピ」講座を開催します。是非、親子で参加してみてください!

## 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。

### 「ステンドグラス」イリス



メンバーそれぞれのレベルに合わせ、自由に楽しく作品を作成しています。興味のある方、見学お待ちしております!

活動日・時間	第4火曜日 19:00-21:00
対象	どなたでも
費用	入会金 2,000円 月謝 2,000円
会員数	6人

2025年8月現在

### 「フラダンス」ハイビスカスフラ KH



シンプルな楽曲から高度な大作までを楽しみながらレッスンし、毎年多種ステージに挑戦しています。新規メンバー募集中です!

活動日・時間	水・木曜日(月2~3回) 19:00-21:00
対象	どなたでも
費用	入会金 3,000円 月謝 4,000円
会員数	9人

2025年8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

# 9月

申込受付中！

🕒 日時 📍 場所 💰 料金 👤 定員・対象 👤 講師 🧳 持ち物

## 大人向けパン作り りんごパン

とうわキッチン



ゆったりと手作りを楽しむ、大人のための特別講座。

香ばしい生地の中に甘酸っぱいりんごの風味をとじこめ、見た目も愛らしいりんご型に仕上げます。秋のひとつきに、心もお腹も満たされ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

## 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

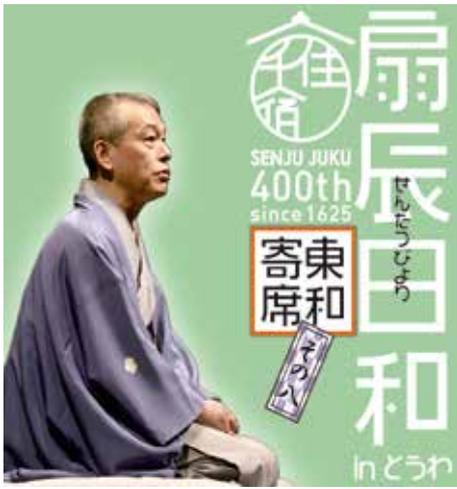
👤 すぎきこた

(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

せんたつびより



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。

千住宿 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

## 親子いっしょに おはなしのせかいであそんでみよう



ねこと仲間の動物たちが登場する絵本の読み語りと、簡単なあそびを体験できる時間です。お話の世界を気軽に楽しみませんか。

🕒 15日 **月** 14:00~14:40

👤 和室 💰 無料

👤 10人、未就学児~小学生とその保護者  
(当日受付のみ)

## 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！

とうわキッチン



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

## 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。

🕒 1日 **月**~平日 (16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)

## 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

# 10月

8/26(火) 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。

## オススメ! 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 ~昔の千住で演劇してみる?~



今年は「千住宿開宿 400 年」のメモリアルイヤー。江戸時代の千住の歴史やお話で遊んで、ちょっと学びませんか? 大人も子どもも大歓迎!

演劇経験がない方も安心してお越しください。千住宿開宿 400 年ノベルティグッズのお土産付きです。

🕒 19日(日) 14:00~16:00

- 👤 レクホール
- 👶 子ども (15歳まで) 700円、大人 (16歳以上) 900円  
※就学前の子どもは保護者の参加が必要です
- 👥 15人
- 👤 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

## 減らそう! 食品ロス 皮まで完食できる大根まるごと一本使いきりレシピ



※写真はイメージです

まだ食べられるのに、廃棄されてしまう食品 (=食品ロス) について、親子クッキングを通して考えてみよう。都合により、メニュー内容を変更する場合があります。

🕒 4日(土) 10:30~13:30

- 👤 料理室 2,800円
- 👥 8組、小学生の子どもと保護者 (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

※アレルギーがある方は、申込時にお知らせください。

### <メニュー>

- 大根の葉っぱの炊き込みご飯
- 大根サラダ・和風ハンバーグ
- 大根のお味噌汁・きんぴら



## 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。

🕒 1日(水)~平日 (20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。9月は10日(水)。毎月第2水曜日。

🕒 8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。

🕒 18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。9/17(水)は「窓の向こうへわたしもあなたも大切なんだ」(36分)、10月は「いまそこにいる人と、しっかり出会う」(24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。

🕒 21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)

# スポーツ系 講座・イベント

## 9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。

🕒 2, 9, 23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

### 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。

🕒 5, 12, 19, 26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2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。

🕒 6, 20日 いずれも **土**  
 10:30~11:30

👤 和室    💰 1,400円  
 👤 18人、16歳以上  
 👤 KAHORI 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。

🕒 6, 13, 20, 27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 (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。

🕒 6, 13, 27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



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

### 夏休みも残りわずか！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で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。



### 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。

	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。

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



# カラオケで楽しく健康ダイエット！ 歌がもたらす驚きの効果と実践方法

カラオケは、単なる娯楽としてだけでなく、楽しく健康的なダイエットをサポートするエクササイズとしても活用できることが示されています。

### カラオケにおける消費カロリーと運動量

カラオケの機種によっては、歌唱による消費カロリーを表示できるものがあります。これはマイクが拾う声のボリュームと発声時間に基づいて計算され、1曲あたりおおよそ5～10kcal程度が消費されるとされています。これは、ウォーキング約5分程度に匹敵する運動量です。

さらに、歌うことは有酸素運動であり、腹式呼吸によるインナーマッスルの強化が期待できます。全身の運動でもあるため、約1時間歌えば100～200kcal程度を消費するとされ、軽いジョギングに近いカロリー消費が見込めます。

### 歌うことによる心身へのエクササイズ効果

歌うことは、単にカロリーを消費するだけでなく、様々な形で心身に良い影響を与え、運動効果を促進します。

#### ◆ストレス軽減とリフレッシュ

ダイエット中のストレスは挫折やリバウンドの原因になりやすいですが、カラオケはストレス解消に効果的です。歌うことで気分が高揚する「カラオケハイ現象」も報告されており、歌うことが好きではない人でも同様のリフレッシュ効果が見られます。

#### ◆筋肉の活性化と代謝向上

歌唱では多くの筋肉を動かすため血流が促進され、体温が上がり代謝が活発になります。

### ダイエット効果を高める歌い方とエクササイズ方法

カラオケの運動効果を最大限に引き出すためには、いくつかのコツがあります。

#### ◆スタンディング(姿勢)

マイクを持ったら立ち上がり、軽く爪先立ちをしてからかかとを下ろし、肩を一度上げてストンと落とすだけで正しい姿勢がとれます。

#### ◆ステップやダンス(動き)

曲に合わせてステップを踏んだり、思い切り踊ったりすることも運動効果を高めるのでおすすめです。

### 続けることが一番のポイント

カラオケは一人でも大勢でも気軽に楽しめ、心身を元気にする健康的なレジャーです。継続することで、運動不足解消やストレス軽減に役立ち、日常生活に取り入れやすいエクササイズになります。

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

## 9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。

🕒 4,18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。

🕒 4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)。今月はバランスボールを使って体を動かします。

🕒 21日 日 11:00~11:30

👤 キッズコーナー

👥 6人(事前申込制9/1~)、4歳~小学生と保護者

### 月いちブックマーク



大谷田団地コミュニティラウンジ「読む団地」にて、東和図書館の防災に関する資料を展示します。

🕒 1日 月~15日 月 10:00~16:00

※期間中、月・水・金曜日のみ開設

👤 東京都足立区大谷田1-1(7号棟1階) 大谷田団地コミュニティラウンジ

👥 なし(当日会場へ)

### マネー講座



今回のマネー講座は、「資産づくりの成功確率を高める方法と、知っておきたい人生経営の話」がテーマです。

🕒 27日 土 14:00~15:30

👤 第3学習室

👥 20人(事前申込制9/1~)、ファイナンシャルプランナー

### 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。

🕒 28日 日 11:00~11:30

👤 キッズコーナー

👥 なし(当日会場へ)

夏休みの

## 図書館の本棚

図書館では「季節に合う特集コーナー」の本棚を、スタッフ手作りの飾りで彩っています。今回は切り絵が得意なスタッフが担当し、細かな技が光る装飾に仕上がりました。東和図書館には手先が器用なスタッフがたくさんいます。今後も装飾を行う予定ですので、ご来館の際は是非、スタッフ渾身の作品を見つけてみてください！



# イベント報告



## 一日図書館員

7月25日(金)開催

小学生のお子さんに図書館員の体験をしてもらう、一日図書館員のイベントを開催しました。低学年向けの午前部では、参加したお子さんたちがカウンターでの貸出・返却業務や本の配架・整理などにチャレンジ。高学年向けの午後部では、日ごろ図書館員が行っているさまざまな業務の体験をしました。

ご参加のお子さんたちは、最初は少し緊張した様子も見られましたが、すぐに慣れて笑顔で対応をする姿がとても印象的でした。今後も図書館を身近に感じていただけるようなイベントを開催していきますので、ご期待ください。



返却された本を棚に戻す「配架」をしています。



## この夏 調べる学習を楽しもう

7月26日(土)開催

小学生を対象に、調べる学習のやり方を学ぶイベントを開催しました。テーマを決めることから始まり、約2時間で調べ方について学ぶという内容で、たくさんの小学生のお子さんと保護者の方にご参加いただきました。

そもそも何を調べたらいいのか、そのテーマをどんな切り口で調べるのか、チャートなどを使って自分のアイデアを整理。そして、調べるための本の探し方も学びました。

ご参加されたお子さんたちからは、わかりやすく学ぶことができ楽しかったという声が聞かれました。保護者の方からも、大人目線でとても勉強になったという感想をいただきました。



実際に手を動かして、アイデアをまとめます。

## 今月の 気になる本

### 月に思いを馳せる『月の本』

ドナ・ヘネス / 著 河出書房新社

ノンフィクション

#### 月を見ながら、読書はいかが？

9月といえば十五夜ですが、みなさんはお月見をしますか？今回ご紹介するのは、今年のお月見がちょっとロマンチックになるような、月についての本です。

『月の本』は、世界中で語られてきた月に関するさまざまな言い伝えが集められた内容です。人間が月について、どのように感じ、考え、営みの中に取り入れてきたのかがわかります。

#### 満月の神秘

一年のうちで満月が最も綺麗に見えるのは十五夜だと言われますが、満月にはさまざまな現象が起こるとされています。この本によると、満月は潮の満ち引きと関係していて、珊瑚礁に生息する動物の一部は、決まって満月のときに海面で産卵するそうです。この本には他にも色々な言い伝えや神秘的な現象が書かれていますので、気になる方はぜひ読んでみてください。



# 東和住区センター9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 敬老の集い&防災訓練



防災訓練は  
悠々館・児童館  
合同開催

🕒 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 心劇(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。参加費無料、お土産付きです。

### オススメ② 健康栄養講座 「キウイ」の凄さ教えます!



🕒 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。

8/29(金)まで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。

### オススメ③ 秋のお誕生日会



🕒 26日 金 12:30~14:00

お誕生日の皆さんと楽しくゲームをしたりケーキを食べたりする半期に一度のイベントです。プレゼントも用意しています。

9/1(月)から9/17(水)に窓口開館時間内にお申込みください。

### 転倒予防体操

🕒 5,12,19,26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!いくつか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

🕒 8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。

### 東和deラジオ&ダーツ

🕒 9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

🕒 29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9/19(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。

### 東部保健センター主催 「親子ヨガ」

🕒 8日 月  
10:30~11:30

外部講師による親子ヨガです。お気軽にご参加ください。

対象は0歳児と保護者です。

### ママといっしょに

🕒 18日 木  
10:30~11:30

外部講師による親子体操などを行います。交流や気分転換にぜひご参加ください。

対象は1歳くらいから就学前の幼児と保護者です。

### すくすくクラブ

🕒 25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。

対象は0歳児と保護者です。



児童館のひろば

# 9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  
※住区センターの情報は、左ページをご覧ください

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
31	1 11月屋内施設 受付開始 10月屋外施設 抽選受付開始 ヘルシーエクササイズ 月いちブックマーク	2 トラディショナルヨガ	3 月いちブックマーク	4 赤ちゃんおはなし会 おててカレンダー	5 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA 月いちブックマーク	6 りんごパン 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
中高生学習室						
7 BeatItを踊ってみよう	8 ヘルシーエクササイズ 月いちブックマーク	9 トラディショナルヨガ	10 おもちゃの病院 月いちブックマーク	11	12 スポーツ広場 体育館 個人利用 とうわ手芸 夜のZUMBA 月いちブックマーク	13 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						
14 *ドメニカ「日本語教室」	15 おはなしのせかい 月いちブックマーク	16 全館 休館 *住区センターは やっています	17 人権DVD *はつらつ測定会	18 赤ちゃんおはなし会	19 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	20 無料体育館 個人利用 10月トレイル 講習受付開始 シン・将棋サロン 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
中高生学習室						
21 体育館 個人利用 BeatItを踊ってみよう 大人の演劇 おはなし+	22 ヘルシーエクササイズ	23 10月テニスコート 一般受付開始 トラディショナルヨガ	24 10月野球場 一般受付開始	25 10月屋外施設 電話受付開始	26 スポーツ広場 体育館 個人利用 11月講座 受付開始 夜のZUMBA	27 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 マネー講座
中高生学習室						
28 東和寄席 おはなし会 *ドメニカ「日本語教室」	29 ヘルシーエクササイズ 中高生学習室	30 図書館休館	1	2	3	4

# 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9月号(No.487)

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

