足立区東和地域学習センター / 体育館 / 図書館 ミニコミ紙

2025
10月号

待夢 time タイム

撮影地：東京都葛飾区 水元公園（2025 年８月撮影）
提　供：東和登録団体 写真サークル 東光会　鈴木 繁雄 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）のラインナップをお知らせ！

東和センターを拠点に、現在 42 の登録団体（体育系･文化系サークル）が日々活動しています。サークル同士が協力し、展示や体験イベントを通じて地域のみなさまと交流する、年に一度のおまつりです。

今後、チラシや LINE で詳しくお知らせしていきます。お楽しみに！

LINE の
二次元コードは
裏表紙にあります。

参加サークル ※五十音順

発表・体験

WING/Bクリア（バドミントン）
花月会（茶道）
花友会（茶道）
火曜卓球クラブ（卓球）
太極拳サークル（太極拳）
東和チアダンスeternity☆（チアダンス）
東和トランポリンクラブ（トランポリン）
東和BTC/NABT（バウンドテニス）
トランポリンサークルラビッツ（トランポリン）
ナープアアロハ（フラダンス）
日本ボーイスカウト東京連盟足立第５団（ボーイスカウト活動）
ハイビスカスフラKH（フラダンス）
ピーチ新体操クラブ（新体操）
やよいサークル（フラダンス）

展示

イリス（ステンドグラス）
手編みサークル（編み物）
東光会（写真）※体験会あり
東和書道会（書道）
菜の花会（油絵）

東和ふれあいまつり（サークルの日 2025）「みんなで来て！見て！体験して！」

日時：11/9（日）9:30~16:30
展示は 10:00~16:00

同時開催イベント

- 登録団体のポスターやチラシを掲示する **ＰＲコーナー**を設置
- 東和図書館の人気イベント **ハンドメイドマルシェ**
- 近隣企業 小川畳店による **畳であそぼう！手裏剣･パターゲーム**
- 会場をめぐる**スタンプラリー**で ノベルティがもらえる (数に限りがあります)

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！

「写真撮影体験会」（とうわ写真撮影）
東光会
▶申込･詳細は５ページ

「トランポリン体験会」（とうわトランポリン）
トランポリンサークルラビッツ
▶申込･詳細は５ページ

「バドミントン体験会」（とうわバドミントン）
WING/Bクリア
▶申込･詳細は５ページ

「茶会体験」
花月会/花友会

「組紐（くみひも）づくり」
日本ボーイスカウト東京連盟 足立第５団

講座･チケット･施設予約システムがリニューアルします！

お支払い方法が、窓口払い･コンビニ払いに加えて、新システムでは、クレジットカード等のキャッシュレス決済がご利用いただけます。

各システムの開始時期（予定）は次の通りです。

【第一弾】「新」講座予約システム

10/26(日) 受付開始講座から、「新」講座予約システムで受付します

【第二弾】「新」チケット予約システム

11/11(火) 販売開始

「足立区第九演奏会 足立区民と創る 新春の饗宴 ~ オペラアリアと第九 ~」から受付します

【第三弾】「新」施設予約システム

2026/1/7(水) から予約を受付します

新システムは現在、開発中です。詳しい内容は足立区ホームページ等で随時、お知らせいたします。

足立区新システムお知らせページ
https://www.city.adachi.tokyo.jp/sg-shien/newsystem.html （９月下旬公開予定）

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。

「写真」東光会

写真好きが集まり、アットホームな雰囲気で活動しています。先生の解説により、納得しながら学べて新しい発見も楽しめます！

活動日・時間	第２木曜日 17:30-20:00
対象	どなたでも
費用	入会金　3,000 円 月謝　2,500 円
会員数	７人

2025 年９月現在

「茶道」茶道裏千家花月会

平常とは少し違う空気の中で、季節を感じるお点前の稽古を続けています。自分を磨くツールとして、茶道をはじめてみませんか？

活動日・時間	第２・４土曜日 13:00-17:00
対象	どなたでも
費用	入会金　なし 月謝　3,000 円
会員数	９人

2025 年９月現在

文化系 講座・イベント

10月 申込受付中！

【対象の色表記】

大人向け　子ども・親子向け　どなたでも

日時　場所　料金　定員・対象　講師　持ち物

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

<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

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、小学生とその保護者（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。

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。

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。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。10 月は「いまそこにいる人と、しっかり出会う」（24分）、11/18（火）は「そのドア、自動で開きますか？~マジョリティの立場から人権を考える~」（40 分）です。

21日(火)
①10:00~ ②13:00~ ③16:00~

- 第２学習室　無料
- 20 人（当日受付のみ）

11月

9/26(金)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。

とうわ写真撮影
～写真に親しんでみよう 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「東光会」による写真撮影体験会を開催します。秋の景色を撮りに出かけよう！※雨天時は時間を短縮して写真解説になります。

9日(日) 13:00~16:00

【集合】東和センター1階ロビー　無料
10人、おおむね40歳以上
小林一隆（フォトマスターEX総合）
コンデジ・一眼レフ・ミラーレスなどのカメラ（ない方はスマホをご持参ください）

大人のための演劇ワークショップ
～舞台でも使えるライトに触れてみよう～

小さくてパワフルなライト（照明）を実際に操作してみませんか？ライトにまったく触れたことがない方でも楽しめる、体験ワークショップです。

16日(日) 15:00~17:00

和室　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、靴下、飲み物

とうわトランポリン
～元気に跳ねてみよう 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「トランポリンサークルラビッツ」による体験会を開催します。楽しく身体を鍛えよう！

9日(日) 13:45~14:45

体育館　無料
10組、3歳~就学前の子どもとその保護者
トランポリンサークルラビッツ
動きやすい服装、室内履き、タオル、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。

16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

秋モチーフの アイシングクッキーを作ろう！

ミノムシや木の葉などのアイシングクッキーを作ります。

29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。

4日(火)~平日（17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）

とうわバドミントン
～楽しく打ってみよう 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「WING/Bクリア」による体験会を開催します。シャトルを打ってみよう！

9日(日) ①②ともに13:45~14:45

体育館　無料
各10人、①小学生②どなたでも
WING/Bクリア
動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物、ラケット（お持ちの方のみ）

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。

12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。
隔月で自由対局の前に勉強会も行いますので、将棋を始めたい大人の方も参加しやすくなっています。勉強会だけ、自由対局だけの参加も OK です。

15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

10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。

3,17,24,31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。

4,25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。

4,18,25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。

4,18,25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。

7,14,21,28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

はつらつ教室は
11/20（木）13:30 から
再開します。

申込開始は 10/11（土）9:00~
開催2週間前の 11/6（木）まで、
定員超過の場合は抽選です。

10/13（月・祝）

スポーツカーニバル

50種類以上のスポーツが区内15施設で体験できる日！
東和体育館では以下を実施します。いずれも参加無料です。

K-POP ダンス体験
9:30-11:30　100人　小学生以上　事前申込可

夢（笑顔）がある卓球
11:30-13:30　100組　どなたでも　当日受付

3x3バスケット体験
13:30-15:30　50人　小学生以上　事前申込可

9/18（木）9:00~
受付窓口、電話からの
事前受付スタート！
※インターネットからの
事前受付も可能です。

K-POP ダンス体験講師
さっちゃん

3x3 バスケット体験講師
品川ＣＣワイルドキャッツエグゼ

ADACHI SPORTS
CARNIVAL 2025

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

夏だけじゃない！秋も紫外線にご用心

夏の紫外線には、気をつけている方も多いと思います。しかし、「秋の紫外線」はどうでしょうか？ 暑さが和らぎ、気が緩みがちな秋にも紫外線はお肌を狙っているのです。

紫外線とは？

紫外線とは太陽光線の中の一つで、UV-A、UV-B、UV-C の三種類があります。地球まで届いているものは A と B の二種類となり、それぞれ特徴が異なります。どちらも日焼けの原因となりますので、きっちりと対策をしていきたいですね。

◎UV-A…皮膚の奥深くまで届き、細胞を傷つけます。しわ・たるみ、日焼けの原因となります。

◎UV-B …皮膚の表面まで届き、皮膚や眼にトラブルを引き起こします。日焼けや皮膚がんの原因となります。

秋と夏の紫外線の違い

夏は真上から太陽の光が降り注ぐため、日焼け止めと合わせて日傘や帽子を用いることで効率的に紫外線を防ぐことができます。ところが秋になると、太陽の位置が斜めに傾くため、日傘や帽子では顔を十分に守りきれないことがあります。さらに、紫外線の中でも皮膚の奥に届く「UV-A」は、実は夏よりも夏以外の方が多く降り注いでいるのです。

「夏が終わったから大丈夫」と気を緩めず、季節に合わせた紫外線対策をとることが大切です。

秋におすすめの紫外線対策

紫外線対策は夏だけではなく、秋も欠かせません。特に秋は空気が乾燥しやすい季節なので、日焼け止めを選ぶときは「保湿効果があるタイプ」や「メイクに取り入れやすいタイプ」がおすすめです。

夏に身に付いた「メイク前に日焼け止めを塗る習慣」を秋も続けていきましょう。夏は汗で崩れにくいものが重視されますが、秋は保湿成分入りのものを選ぶことで、紫外線対策と保湿対策を同時に行えます。

また、日傘や帽子を使う際は、太陽の位置に合わせて角度を調整するとより効果的です。

季節は夏から秋へ。紫外線対策を続けながら、快適に過ごしていきましょう。さらに、屋外での運動を室内に切り替えるのもおすすめです。

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

電話：03-3628-6203

【対象の色表記】

大人向け　子ども・親子向け　どなたでも

日時　場所　定員・対象　講師

10月のイベント

マネー講座

ひとりで生活している「おひとり様」向けの終活講座です。未来のことを考え知識を得たい方は、ぜひご参加ください。関連本の展示もあります。

5日(日) 14:00~16:00

第3学習室

20人（事前申込制9/1~）、中学生以上

2級ファイナンシャル・プランニング技能士

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。

2,9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。

2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

絵本作家ひらぎみつえワークショップ

絵本作家のひらぎみつえさんによる、絵本の読み聞かせと、手足が動く「ねぞう人形」の工作会を行います。おもしろいねぞうを考えてみよう。

26日(日) 14:00~16:00

レクホール

10組（事前申込制9/22~）、4歳~小学生と保護者

絵本作家 ひらぎみつえ

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。

11日(土) 11:00~12:00

キッズコーナー

なし（当日会場へ）

ひとくちボドゲの会

短時間で遊べるボードゲームを集めました。ボードゲームがはじめての方もお気軽にご参加いただけます。

26日(日) 10:00~11:30

和室

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。

26日(日) 11:00~11:30

キッズコーナー

なし（当日会場へ）

10月の休館日

15日(水)~20日(月)、31日(金)

特別整理期間のため、長めのお休みになります。

はっしー
（東和図書館マスコット）

イベント報告

Book the Gathering in Towa　8/1(金)〜22(金)開催

小学生を対象に、館内で謎解きイベントを開催しました。館内のあちこちに設置された問題を解くと、トレーディングカードがもらえる仕組みです。答えは本を読めばわかるようになっていて、物語から図鑑までさまざまなジャンルから出題されました。

夏休み中の開催ということもあり、たくさんの小学生が挑戦してくれました。「本を探すのがむずかしかった」という声もありましたが、請求記号を手がかりに普段は読まない本を探すことで、新しい発見につながったようです。みなさん夢中になって図書館を探検してくれました。

このイベントがきっかけとなって、さらに楽しく図書館を利用してくれるようになれば嬉しいです。

謎解きの問題は、館内５箇所に設置

トレーディングカードでは、動物のおすすめ本も紹介

ゆびあみであそぼう　8/6,20日(水)開催

小学生向けに、毛糸で簡単にできる「ゆびあみ」のイベントを開催しました。６日にはシュシュ、20 日にはヘアバンドを制作。編み物は初めてという参加者も多かったのですが、編み方を覚えるとすぐに集中し、初対面でもおしゃべりしながら楽しく編む姿が見られました。

出来上がった作品を身につけて図書館に来てくれた参加者もいて、スタッフにとって、とても嬉しい出来事になりました。

これからも東和図書館では、みなさんに楽しんでいただけるイベントを企画していきます。ぜひご期待ください。

慣れたらかんたん！ゆびあみにチャレンジ中

今月の気になる本

ねぞうがプロレス技に?!『ねぞうプロレス』

絵本

ひらぎ みつえ／著　　教育画劇

ねぞうっておもしろい

お子さんと寝ていて、元気すぎるねぞうに攻撃された夜はありませんか？足で蹴られたり、腕で顔を殴られたり…そんな騒がしい夜を描いたのがこちらの絵本です。

この絵本には、お子さんのいろんなねぞうがプロレス技として登場します。「そんなことある？」と思わず笑ってしまうような、ユニークなねぞうがたくさんで、親子で楽しく読めます。

寝ていてもゆたかな表情に注目

この絵本に登場するのは、最初から最後まで寝顔だけ。お子さんのねぞうに翻弄されたパパとママの、なんともいえない寝顔が注目ポイントです。寝ていてもゆたかな表情のかずかずが、おかしくも可愛らしく感じられます。

東和図書館では、この絵本の作者であるひらぎみつえさんによるイベントを行います。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10月の予定

休館日：毎週日曜・祝祭日・14日（火）　このページに関するお問合せ 03-3628-6206

東和住区まつり

演芸会

11日(土)
10:00~16:30

各部教室（カラオケ、新舞踊、民謡、詩吟、健康銭太鼓、ハンドベル）の発表会を開催します。

作品展示会

11日(土)
10:00~16:00
12日(日)
10:30~15:00

各部教室（生花、手芸、絵手紙、書道）の作品展示を開催します。
学童保育室（本館・分室）の子どもたちの作品展示もあります。

茶道体験会

12日(日)
10:30~15:00

茶道教室のみなさんがお迎えいたします。（定員があります）

こども お楽しみコーナー

12日(日)
10:30~14:00

児童館のひろばで、ゲームや工作・焼きそばなどを楽しめます。
対象は歩けるお子様から 18 歳未満の方までです。
※就学前のお子様は、保護者の方の付き添いをお願いいたします。
※各コーナー景品がなくなり次第、終了とさせていただきます。

演奏会

12日(日)
11:00~12:30
会場：東和体育館

北三谷小学校ジュニアバンド、東渕江小学校金管バンド、蒲原中学校吹奏楽部、東京藝術大学による演奏会です。
※開催時間が前後する場合があります。

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

3,10,17,24,31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。

ぱく増し「栄養講座」

24日(金)
10:10~11:10

フレイルを予防する、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。
10/1（水）~17（金）、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。

住区 de 団らん

27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！毎回様々な企画でみなさんと楽しく「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 10/17（金）までにお申込みください。

東和 de ラジオ&ダーツ

28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。

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

16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

23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。

10月の東和センターの予定

※最新情報は、WEBをご覧いただくか、
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
28	29	30	1 12月屋内施設 受付開始 11月屋外施設 抽選受付開始	2 赤ちゃんおはなし会 おててカレンダー	3 スポーツ広場 体育館個人利用 夜のZUMBA	4 食品ロス 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					
5 Beat It を踊ってみよう マネー講座	6 ヘルシーエクササイズ	7 トラディショナルヨガ	8 おもちゃの病院	9 赤ちゃんおはなし会	10 スポーツ広場 体育館個人利用	11 ボードゲーム
	中高生学習室					
12	13 スポーツカーニバル	14 トラディショナルヨガ	15 ＊はつらつ測定会	16	17 スポーツ広場 体育館個人利用 夜のZUMBA	18 無料体育館個人利用 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
		中高生学習室	図書館休館			
19 体育館個人利用 Beat It を踊ってみよう えんげき合同会開催 ＊ドメニカ「日本語教室」 図書館休館	20 全館休館 ※住区センターはやっています	21 11月トレルーム講習受付開始 人権DVD トラディショナルヨガ	22 ＊「あだち脳活ラボ」登録サポート会	23 11月テニスコート一般受付開始	24 スポーツ広場 体育館個人利用 11月野球場一般受付開始 夜のZUMBA	25 体育館個人利用 11月屋外施設電話受付開始 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				
26 12月講座受付開始 Beat It を踊ってみよう 絵本ワークショップ おはなし会 ボドゲの会 ＊ドメニカ「日本語教室」	27 ヘルシーエクササイズ	28 トラディショナルヨガ	29	30	31 スポーツ広場 体育館個人利用 夜のZUMBA 図書館休館	1
	PayPay 商品券 サポート窓口					
	中高生学習室					

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 10 月号（No.488）
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

足立区　知ると分かる。すると変わる。SDGs MODEL ADACHI　SENJU JUKU 400th since 1625