

2025
11月号

待夢

time タイム



撮影地：茨城県行方市 西蓮寺（2025年9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)当日のご案内!



東和 ふれあいまつり

サークルの日 2025

11/9 sun.

9:30 ~ 16:30

展示は 10:00 ~ 16:00



会場とタイムテーブル

発表・体験

《体育館》

- 9:30~10:30 太極拳サークル(太極拳)
- 11:00~12:00 ピーチ新体操クラブ(新体操)
- 12:15~13:15 東和チアダンスeternity☆(チアダンス)
- 13:45~14:45 WING/B クリア(バドミントン)
- 13:45~14:45 トランポリンサークルラビッツ
/ 東和トランポリンクラブ(トランポリン)
- 15:15~16:15 火曜卓球クラブ(卓球)
- 15:15~16:15 東和BTC/NABT(バウンドテニス)

《レクホール》

- 9:30~10:30 ハイビスカスフラKH(フラダンス)
- 11:00~12:00 ナープアアロハ(フラダンス)
- 12:30~13:30 やよいサークル(フラダンス)
- 14:00~16:00 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)

《和室》

- 11:00~15:00 花月会/花友会(茶道)

展示

《各展示場所にて》いずれも 10:00~16:00

- イリス(スタンドグラス)
- 手編みサークル(編み物)
- 東光会(写真)
- 東和書道会(書道)
- 菜の花会(油絵)

みなさまのご来場、
お待ちしております!



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

東和センターで活動しているサークルが
主役の、年に一度のおまつりが近づいてき
ました。当日のおすすめをご紹介します。



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 4 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 4 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/東和トランポリンクラブ

「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



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



東和図書館の人気イベント ハンドメイドマルシェ



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)

千住宿開宿 400 年 ゆかりの本をご紹介します

『槍かけの松 あだちのおはなし』

櫛原文夫／著 千住文化普及会

あらすじ

むかし千住宿のお寺の前に大きな松がありました。あるとき大名行列が通りかかり、道に大きく張り出した松が槍持ちの妨げになるという理由で松を切ろうとしたのです。ところが、その見事な松の枝振りを目にしたお殿様が粋な計らいを…。



SENJU JUKU 400th since 1625

千住宿の絵本

千住は古くから宿場として栄えていました。この絵本は、むかしお寺の前にあった大きな松の木を題材にした物語です。

松の木以外にも、宿場の賑わいや大名行列の様子が親しみやすいイラストで描かれています。千住宿のことをわかりやすく知りたい方に、ぜひ読んでいただきたい1冊です。



東和図書館の読書週間

東和図書館では 10/25 (土)～11/9 (日) の期間中、図書館の本を 5 冊以上借りた方に、しおりをプレゼントします。東和図書館の人気キャラクター「はっしー」とその仲間たちのしおりです。なくなり次第終了なので、お早めにご来館くださいね。



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。

「ボーイスカウト活動」 日本ボーイスカウト東京連盟足立第5団



野外活動やグループ活動を通じて、自主性や協調性・社会性・リーダーシップなどを学び、自立できることを目指しています。

活動日・時間	毎週日曜日 9:30-12:00
対象	小学1年生～25歳まで
費用	入会金 5,000円 月謝 2,000円
会員数	124人

2025年10月現在

「健康体操」 六十美会



和気あいあいとストレッチやリズム体操をしています。仲良く身体を動かしましょう！

活動日・時間	毎週木曜日 13:20-15:00
対象	60歳以上
費用	入会金 なし 月謝 1,500円
会員数	33人

2025年10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

11月

申込受付中！



日時



場所



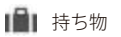
料金



定員・対象



講師



持ち物

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～



あそぶえんげき
ワークショップも
同日開催
13:00～14:30

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

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。

🕒 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！

とうわキッチン



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

どんぐりで遊ぼう！ 森のなかまとコマづくり



どんぐりで森のなかまをつくろう。コマづくりにも挑戦します！図書館スタッフによる本の読み聞かせもあります。

🕒 23日 日 13:30～14:30

👤 和室

🆓 無料

👥 8組（4歳以上の子どもと保護者）

👜 汚れてもいい服装

12月

10/26 日 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。

大人のための演劇ワークショップ ~ゆったりあそぶ、師走のひととき~



あそぶえんげき
ワークショップも
同日開催
13:00~14:30

2025 年も、あとわずか…なんとなく気
ぜわしいこの季節。声や身体を使ったゲー
ムをしたり短い演劇を作ったりして、
ちょっと気分転換しませんか？

🕒 7日 日 15:00~17:00

- 👤 和室 1,100円
- 👥 15人、18歳以上
- 👤 すぎきこーた
(WS ファシリテーター・俳優)
- 👤 動きやすい服装、靴下、飲み物

ユーエスフーズ(株)と共催 コーヒーインストラクター3級を取得しよう！



Made in あだち

手軽にコーヒーの勉強を始めたいとい
う方にとって、大切な基礎をしっかりと
学べる内容です。コーヒーインストラ
クター1級の資格を持つ、綾瀬六丁目のコ
ーヒー生豆・喫茶関連商品を取り扱う会
社の方を講師に迎えます。コーヒーの試飲
も予定していますので、是非ご参加くだ
さい。

※コーヒーインストラクター3級は、この講習会
受講のみで資格取得できます。

🕒 13日 土 13:30~15:30

- 👤 BOOK MARK 大谷田1-1(大谷田一丁目団地7号棟)
- 🕒 2,200円 (検定料1,500円含む)
- 👥 20人、16歳以上
- 👤 ユーエスフーズ(株)

クリスマスモチーフの アイシングクッキーを作ろう！



とうわキッチン

欧米風のクリスマスイメージしたア
イシングクッキーを作ります。

🕒 13日 土 13:30~15:00

- 👤 料理室 2,200円
- 👥 15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

東和・佐野 共催企画 癒しのアロマリップを作ろう



ご自身のために、お友達へのプレゼン
トに、蜜蝋(ミツロウ)を使用してオー
ガニックのアロマリップを作ってみま
せんか？

🕒 20日 土 10:30~12:00

- 👤 料理室 1,800円
- 👥 10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

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 月~平日 (29日~31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。

🕒 10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。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)、12月は「テレビは何を伝えたか」(20
分)です。どの時間も同じ内容です。

🕒 16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。

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。今月は自由対局の
みの回です。

🕒 20日 土 14:00~16:00

- 👤 第3学習室 無料
- 👥 20人

スポーツ系 講座・イベント

11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。

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。

🕒 1,15,22,29日 いずれも **土**
11:00~12:00

👤 レクホール 〇 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。

🕒 1,15,22,29日 いずれも **土**
19:00~20:15

👤 和室 〇 2,800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。

🕒 4,11,18,25日 いずれも **火**
10:00~11:00

👤 和室 〇 2,800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。

🕒 7,14,21,28日 いずれも **金**
19:00~20:00

👤 レクホール 〇 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。

🕒 15,22,29日 いずれも **土**
10:30~11:30

👤 和室 〇 2,100円
👥 18人、16歳以上
👤 KAHORI 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11月6日(木)まで、定員超過の場
合は抽選です。

🕒 20日 **木** 13:30~15:00

👤 レクホール 〇 **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



誰でも簡単ダイエット！ 寝ながらできるエクササイズ

「ジムに行きたいけれど、家事や子育てで忙しい」と感じている方には、寝ながらできる簡単なエクササイズがおすすめです。今回紹介するエクササイズ方法は数分で実施できるため、どなたでも継続しやすい内容となっています。

寝ながらエクササイズのメリット

◎すぐに始められる

道具や着替えの必要もないので、忙しい方も運動のプランクがある方も気軽に始められます。

◎継続しやすい

数分でサクッと出来る簡単エクササイズなので継続しやすく、その分効果も期待できます。

◎睡眠の質が上がる

寝る前に行うことによって適度に疲れるので、ぐっすり眠ることができます。健康だけではなく美容にも良い影響を与えます。

◎スマホやTVを見ながらできる

音楽を聴きながら、お子様の様子を見ながら…日常生活へと取り入れやすいのも続けやすさに繋がります。

寝ながらエクササイズとはどんなもの？

●「足パカ」運動でダイエット

「足パカ」は、文字通り両足をパカパカ動かす運動。継続することによって憧れの美脚を目指したり、ウエストやお尻周りを引き締めたりするのに効果的です。

- (1) 仰向けに寝転がり、両足を揃えて真上に上げる
- (2) 両手は頭の後ろに置き、お腹を見るように頭を上げる
- (3) 足を45度ほど横に開いて、開閉の動きを繰り返す

内ももの脂肪燃焼に効果的です。内もものに刺激が入っているかを意識して、足を曲げ過ぎないように気をつけましょう。

●ヒップリフトトレーニング

- (1) 仰向けに寝転がり、両手は頭の後ろに置く
- (2) ゆっくりと息を吐きつつ、足を曲げて腹筋を使ってお尻を持ち上げる
- (3) 胴体から太ももまでは一直線を意識してキープ
- (4) 息を吸いつつ、お尻を下げる
- (5) お尻の上げ下げを繰り返す

反動を使わず呼吸を意識しながら、ゆっくり動作を行いましょう。お尻のシェイプアップに効果的です。手は頭の後ろではなく、腕を伸ばしてお尻の横に置いて大丈夫です。

ダイエットで大切なことは「継続」すること。最初は少ない回数から始めて、慣れてきたら秒数や回数を増やしてみましょう。

本格的に汗をかきたい、体を動かしたいという方は道具もプログラムも揃っているジムの利用もオススメです。

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

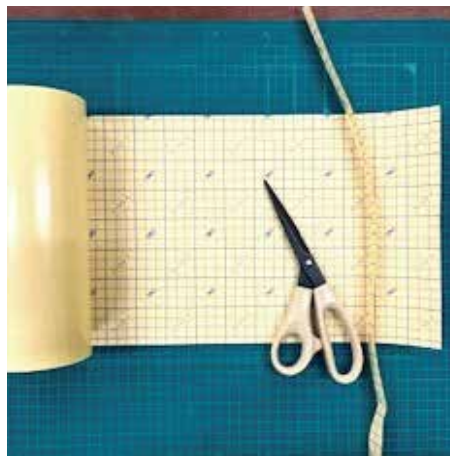
どなたでも

電話 : 03-3628-6203

🕒 日時 📍 場所 👤 定員・対象 🗑️ 講師 📦 持ち物

11月のイベント

フィルムカバーをかけよう



東和図書館の本の多くには、透明のフィルムがかけられているのをご存じですか？これは傷や汚れから守るため、図書館スタッフが一冊ずつ丁寧にカバーをしています。

今回のイベントでは、この「フィルムコーティング」を体験できます。お気に入りの本を持参いただければ、スタッフがやり方をお教えします。一緒にフィルムをかけてみましょう！

🕒 1日 土 10:00~11:30

👤 料理室

👤 8人(事前申込制 10/22 ~)、中学生以上

📦 本(A5サイズまで)、室内履き

ロウ引き体験



ロウでブックカバーをつくってみませんか？アイロンを使った、ロウ引きの体験イベントを行います。当日、東和図書館で本を借りた方に参加いただけます。

🕒 1日 土 14:00~17:00(随時受付)

👤 料理室

👤 なし(材料がなくなり次第終了)、小学生以上

カタン会



ボードゲームの「カタン」をプレイするイベントを開催します。第1部は初心者向けで、カタンのルールが分からなくても、図書館スタッフが丁寧に説明いたします。第2部は経験者向けです。

第1部、第2部両方参加することも可能です。みなさん一緒にカタンを楽しみましょう。

🕒 23日 日 第1部 10:00~12:30
第2部 13:00~16:30

👤 第3学習室

👤 各12人(事前申込制 11/1 ~)、中学生以上

暮らしの中のマーケティング



「マーケティング」は日常生活の中で誰もが深く関わっています。企業が創り出す「売れるしくみ」を楽しく学び、生活に役立ててみませんか。

🕒 30日 日 10:00~12:00

👤 第1学習室

👤 20人(事前申込制 11/1 ~)、高校生以上

👤 小泉 徹(東京都立大学名誉教授)

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。

🕒 6,20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。手形を取り、シールやクレヨンで装飾して、カレンダーをつくります。

🕒 6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)。今月は新聞紙でけんだまをつくります。

🕒 16日 日 11:00~12:00

👤 和室

👤 8人(事前申込制 11/1 ~)、4歳~小学生と保護者

本の交換会 & リサイクル本配布



本の交換会を行います。もう読まなくなった本や、誰かにオススメしたい本を会場までお待ちいただきますと、他の方が持って来た本と交換することができます。持ち込みは5冊まで可能です。交換する本がなくても、図書館のリサイクル本を1冊まで無料でお持ち帰りできます。

どなたでもお気軽にご参加ください。

🕒 **3日 月 14:00~17:00**

👤 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。

🕒 **23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



マネー講座

9月27日(土)開催

毎日で好評をいただいている東和図書館のマネー講座を、9月にも開催しました。今回のテーマは「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」です。資産形成について、基本から心構えまで幅広い内容を、ファイナンシャルプランナーの方にお話していただきました。参加者のみなさんは、真剣な表情で耳を傾け、熱心にメモをとっていました。

東和図書館では「暮らしの中のマーケティング」と題し、マーケティングについて学ぶ講座を 11/30 (日) に開催します。世の中の売れる仕組みを知ること、お金の使い方を見直すきっかけになるかもしれません。ぜひご参加ください。

▶ 申込・詳細は左ページ



熱心に講義を聞いている参加者

今月の 気になる本

『はじめての中国茶とおやつ』

甘露 / 著 誠文堂新光社

旅するように知り、楽しむ』

ノンフィクション

中国茶を知る旅に出よう

中国にはいろんな種類の中国茶があるのをご存知ですか？ 広大な大陸の各地で個性豊かな茶葉がつくられ、地元の人々に親しまれています。

この本では、そんな中国茶の味いや香りはもちろん、可愛らしいおやつも紹介されています。読んでみると、まるで中国を旅しているような気分になれる一冊です。異国のお茶やおやつに興味のある方は、ぜひ読んでみてください。

気軽に楽しむ中国茶の世界

本格的に中国茶を学ぶとなると、茶器をそろえたり淹れ方を学んだり、ちょっと難しそうに思うかもしれません。ですが、この本ではそうした堅苦しさはなく、肩肘張らずに気軽に中国茶やおやつを知り、楽しむことを目的にしています。

現地のおやつレポートや産地別のお茶の違い、美しい茶器の数々などを通して、多彩で奥深い中国文化に触れることができます。



東和住区センター11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

🕒 7,14,21,28日 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。

東和ハンドベル 健康クラブ

🕒 10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

🕒 11,25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。

住区 de 団らん

🕒 17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 11/7（金）までにお申込みください。

フレイル予防特別講座

🕒 28日 金 10:10～11:10

足立区歯科医師会より先生をお迎えして、口腔ケアや生活面で気を付けることなどを教えていただきます。
11/4（火）～17（月）、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 10:00～18:00
土曜 9:00～18:00

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。たくさんの遊具と本があります。小学生からはドッジボールやバスケットボール、卓球でも遊べます。

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です。
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

🕒 20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

🕒 27日 木 10:30～11:30



0歳児子育て中のパパ・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。

11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
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。			10/29	30	31	1 1月屋内施設受付開始 12月屋外施設抽選受付開始 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ フィルムカバーをかけよう ロウ引き体験
2	3	4	5	6	7	8
	中国茶 本の交換会、リサイクル本	トラディショナルヨガ		赤ちゃんおはなし会 おててカレンダー	スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	
PayPay 商品券 サポート窓口 中高生学習室						
9	10	11	12	13	14	15
とうわ写真撮影 とうわバドミントン とうわトランポリン ふれあいまつり	ヘルシーエクササイズ	トラディショナルヨガ	おもちゃの病院		スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	無料体育館 個人利用 シン・将棋サロン 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
PayPay 商品券 サポート窓口 中高生学習室						
16	17	18	19	20	21	22
体育館 個人利用 KPOPで踊ってみよう あそぶえんげき 大人の演劇 おはなし+ *ドメニカ「日本語教室」	全館休館 ※住区センターは やっています	人権DVD トラディショナルヨガ	*はつらつ測定会	12月トレイル 講習受付開始 はつらつ教室 赤ちゃんお話し会	スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	体育館 個人利用 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
PayPay 商品券 サポート窓口 中高生学習室						
23	24	25	26	27	28	29
12月テニスコート 一般受付開始 どんぐり工作 カタン会 おはなし会 *ドメニカ「日本語教室」	12月野球場 一般受付開始	12月屋外施設 電話受付開始 トラディショナルヨガ	1月講座 受付開始		スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA 図書館休館	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
PayPay 商品券 サポート窓口 中高生学習室						
30	12/1	2	3	4	5	
マーケティング *ドメニカ「日本語教室」		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→			ふれあいまつりの 詳細については2ページ、 もしくはLINE等で ご確認ください。  	

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 11 月号 (No.489)

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

