

2025
12月号

待夢

time タイム



撮影地：山梨県南都留郡山中湖（2024年12月撮影）
提 供：東和登録団体 写真サークル 東光会 竹内 則子 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

施設予約システムが 2026/1/7(水) 午前9時にリニューアル

新システムでは、インターネットで利用者登録をしていただくと、クレジットカード及びPayPay等のキャッシュレス決済をご利用いただけます。

リニューアルに伴い、現行システムは1/5(月)22:00までご利用いただけます。新システムが稼働開始する1/7(水)9:00までの間は、インターネット、窓口ともに予約、支払、還付等の受付は出来ません。皆様にはご不便をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

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。

データ移行に伴い以下の期間、
窓口・インターネットの受付が
できません。

1/5(月)22:00

1/7(水)9:00

足立区新システム
お知らせページ



講座とチケットの予約システムリニューアルは 10月、11月に完了

講座予約システム 区内生涯学習施設・スポーツ施設の講座が申し込めます

● 利用者登録されていた方

(1) 主に窓口や電話で申込されていた方

窓口や電話で「6ケタの数字(利用者ID)」だけで講座申込が可能です。

⚠利用者IDが変更になりますので職員にお尋ねください。

(2) 主にインターネットから申込されていた方

旧講座予約システムでの登録情報は引き継がれ、クレジットカード、PayPay等のキャッシュレス決済など決済方法が拡大します。

⚠ご自分で新サイトからパスワードの再設定をお願いします。

再設定の方法

新サイト▶ログイン▶パスワードを忘れた場合▶▶▶

▶「ログインID」「メールアドレス」欄 両方に「メールアドレス」を入力▶▶▶

▶メールに再設定に必要な確認キーが届く ※ご不明な方は窓口でお尋ねください

💡インターネット上での決済ができない講座もありますので、ご注意ください。

● 利用者登録をされていない方

ご自身で新講座予約システムまたは区内22箇所総合受付の窓口でご登録下さい。

● 利用者登録を希望されない方

窓口・電話にて「ご希望の講座・お名前・電話番号」を都度おうかがいし、申込が可能です。

💡インターネットから講座申込の場合は、利用者登録が必須です。

新講座予約システム



チケット予約システム ギャラクシティの公演チケット購入ができます

11/11(火)以降の販売開始公演より新システムで

● 窓口から申込される方

申込用紙に「お名前、電話番号、住所」を記入していただきます。

💡ご記入いただけない場合、返金ができません。

⚠車イス席などギャラクシティ窓口のみで取り扱う席種があります。

● 新チケット予約システムから申込される方

利用者登録のうえ、お申込ください。

クレジットカード決済、コンビニ決済・発券が可能です。

💡クレジットカード決済・コンビニ決済は、コンビニでの発券のみになります。

新チケット予約システム



誰もが“防災のちから”を持っている！

とうわカレッジとは、自分と地域との関わりについて考える講座です。

▶詳細・お申込みは5ページ

2026年は、東日本大震災から15年の節目の年です。あの日の記憶は、今も多くの教訓を私たちに伝えていきます。しかし、当時を知らない世代も増えるなかで、防災を「自分ごと」として考えることが大切になっています。

本講座では、2026/2/15(日)開催の東和フェス~防災の日~において、防災をテーマにしたポスターセッションを行います。是非、ご参加ください。

「〇〇×防災」 防災を“自分ごと”にするには



講師・ファシリテーターからのコメント

森川 公介（合同会社えんがわ代表）

今年度のとうわカレッジでは、防災をもっと自分たちの暮らしの中で考えていきたいと思います。特別な知識がなくても大丈夫。自分の関心や得意なことと防災をどうつなげられるかを、一緒に探っていきましょう。そんな小さな気づきや行動が、地域全体の意識を少しずつ変えていくと信じています。



ゲストスピーカー紹介(第1回)

小川 崇
(東和小川豊店 代表 / 量制作一級技能士)



生まれも育ちも足立区東和。1970年創業の豊店を営む両親の姿を見て跡を継ぎたいと思い、高校卒業後に東京都豊訓練学校へ進学。他店での修行を経て、2018年に二代目となる。現在は災害時に、全国の豊店が協力して避難所へ新しい量を届けるプロジェクトに参加している。



第1回 13:30~15:30

1/31 防災を“自分ごと”にするために

土

ゲストスピーカーをお呼びして、避難所に新しい量を届ける「5日で5,000枚の約束。」プロジェクトのお話を伺います。また、東和フェスでのポスター制作に向けて、レクチャーと準備を行います。

第2回 13:30~15:30

2/14 東和フェスに向けて
ポスターを制作してみよう！

土

「〇〇×防災」をテーマにポスターに表現します。展示に向けての準備も行います。

第3回 10:00~12:00 ※時間にご注意ください

2/15 東和フェスでのポスターセッション！

日

受講者によるポスターの展示を行います。来場者との双方向コミュニケーションを通して、学びの輪を広げていきます。

第4回 13:30~15:30

2/21 振り返り・交流会

土

参加者同士の交流やワークショップを行います。ポスターセッションを通じて「誰が・どんな形で」支え合えるかを見つめ直します。



年末年始のお知らせ

年末年始は以下のようなスケジュールになります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



休館 12/29(月)~1/3(土) ※12/21(日)は定例の全館休館となります。

時短 12/28(日)・1/4(日)→

学習センター・体育館 18:00 閉館(受付17:00まで)

図書館 17:00 閉館 ※返却ブックポストも閉館中利用できません。

体育館は両日、
個人利用枠となります。
夜間の利用枠はありません。

	12/28(日)	1/4(日)
【午前】 9:00~12:00	バスケットボール	バレーボール
【午後Ⅰ】 12:30~15:00	卓球	バスケットボール
【午後Ⅱ】 15:30~18:00	バレーボール	卓球

※18時閉館のため、早めのプレー終了にご協力ください。

施設予約 12/26(金)以降に施設予約の手続きをされる方 → 窓口支払期限12/28(日) 17:00

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

12月

申込受付中！



日時



場所



料金



定員・対象



講師



持ち物

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

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

アイシングとはお砂糖と卵白を混ぜて
作った、クリーム状のものです。

12月は北欧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・佐野センター 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、保湿やリラクゼーション効果が期
待できる蜜蝋(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？リップスティック 1本とリップ
バーム 1個をお持ち帰りできます。

🕒 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。

🕒 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。12月「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

1月

11/26 水 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

とうわカレッジ

マルマル カケル

「〇〇×防災」 防災を“自分ごと”にするには



「防災」をテーマに市民一人ひとりが、自分の関心ごとと防災を組み合わせ、誰もが「共助の担い手」になれる可能性を探ります。

🕒 全4回シリーズ

- ① 1/31 土 13:30~15:30 防災を“自分ごと”にするために
② 2/14 土 13:30~15:30 東和フェスに向けてポスターを制作してみよう！
③ 2/15 日 10:00~12:00 東和フェスでのポスターセッション！
※ 2/15 のみ開講時間が異なりますのでご注意ください。
④ 2/21 土 13:30~15:30 振り返り・交流会

👤 第1学習室 🕒 3,000 円

👤 15 人、16 歳以上 🗺 森川公介 ほか

▶ 詳細は 3 ページ

親子でパン作り ゆきだるまパン



親子向けの特別講座。ふわふわの生地をこねて可愛いゆきだるまパンを手作りしてみませんか？

🕒 17日 土 10:30~13:30

👤 料理室 🕒 2,700 円

👤 8 組（親 1 子 1）、小学生以上

👤 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。

🕒 18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

冬モチーフの
アイシングクッキーを作ろう！



ペンギンと雪の結晶をイメージしたアイシングクッキーを作ります。

🕒 24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。

🕒 5日 月 ~ 平日 (1日~3日、19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。

🕒 14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。

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。

🕒 17日 土 13:30~16:00

👤 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。1月は「シェアしてみたらかったこと」(46分)です。どの時間も同じ内容です。

🕒 20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

12 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。

🕒 2,9,16,23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

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。

🕒 6,13,27日 いずれも土
10:30~11:30

👤 和室 💰 2,100円
👥 18人、16歳以上
👤 KAHORI IR

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。

🕒 6,13,20,27日 いずれも土
19:00~20:15

👤 和室 💰 2,800円
👥 20人、16歳以上
👤 木村 絵美子 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。

🕒 13,20,27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

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12/11(木)まで、定員超過の場合は抽選です。

🕒 25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。
※12/28(日)は18:00閉館のため、夜間の利用枠はありません。

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



知っていますか？ ボディメイクとダイエットの違い

ボディメイクとダイエット。よく聞く単語ですが、実は似ているようで意味が違います。美しい身体作りを目指すなら、この2つの違いを知っておきましょう！

ダイエットとは

体重を減らすことを目的とした減量のことです。運動やストレッチ、食事制限など方法はさまざまですが、短期間で行うとリバウンドのリスクが高まります。

大切なのは、自分の身体に合った方法を見つけ、無理なく長く続けること。体重は減っても、筋肉量や身体のバランスが大きく変わるわけではないため、「サイズダウン」が主な変化になります。

ボディメイクとは

ただ痩せるのではなく、美しい身体づくりを目指すトレーニングのことです。筋トレやエクササイズを通して身体を引き締め、バランスよく整えていきます。たとえば、下半身を引き締めたい、二の腕を細くしたいなど、気になる部分を重点的に鍛えることで、自分の理想のボディラインに近づけることができます。体重などの数値よりも「見た目の変化」を変えたい人にぴったりです。



注意点とアドバイス

ダイエットは比較的手軽に始めやすく、短期間で効果を感じやすいのが魅力です。ただし、運動をせずに食事のみで痩せる方法は、体調を崩したり、リバウンドしやすかったりする傾向にあります。

ダイエットは食事の栄養バランスに気をつけて、適度な運動を取り入れながら長いスパンで計画して進めましょう。

一方、ボディメイクは自己流で行うと筋肉を傷めてしまったり、ケガをしたりする可能性があります。フォームや負荷のかけ方など、専門家のアドバイスを受けるのが安心です。

筋肉を鍛えながら脂肪を減らすため、継続することで理想的な体型を長く保つことができます。「引き締まった身体になりたい」「姿勢を良くしたい」といった見た目を変えたい人にぴったりです。

他のトピックスや、もっと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

12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)



おはなし会と組み合わせてたのしい企画をお届けしているおはなし+(プラス)。今回はくるくるツリーをつくる工作を行います。

🕒 20日 土 11:00~12:00

👤 和室

👥 10人(事前申込 12/1~)、4歳~小学生と保護者

0歳からのピアノコンサート



0歳のお子さんからご参加いただける親子向けのピアノコンサートです。初めての音楽鑑賞にどうぞ。

🕒 20日 土 14:00~14:30

👤 レクホール

👥 10組(事前申込制 12/1~)、0~6歳と保護者

お手紙を書いてみよう



クリスマスカードを手作りし、大切な方へのお手紙を書く講座です。心を込めた一枚を作ってプレゼントしましょう。

🕒 6日 土 14:00~15:00

👤 和室

👥 20人(当日会場へ)

特殊詐欺防止&遺書セミナー



高齢者をねらった詐欺の予防方法や遺書の作成方法などを、防犯アドバイザーや行政書士の講師が丁寧にお伝えします。

🕒 7日 日 10:00~12:00

👤 第2学習室

👥 20人(事前申込制 11/1~)
🗿 防犯アドバイザー、行政書士

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 土 11:00~11:30

👤 キッズコーナー

👥 なし(当日会場へ)

図書館の年末年始のお知らせ

12/29 月 ~ 1/3 土 は **休館**

12/28 日、1/4 日は **17時閉館**

休館中はブックポストもありませんので、ご注意ください。



イベント報告



ひとくちボードゲの会

10/26(日)開催

気軽にボードゲームで遊べる会を開催しました。東和図書館では定期的にボードゲームイベントを行っており、今回は「ひとくちボードゲの会」として、短時間で楽しめるボードゲームを集めました。ルールが比較的分かりやすいものを中心に、初めての方でも楽しんでもらえるようなラインナップをご用意しました。

当日はおひとりからご家族まで幅広くご参加いただき、気になるボードゲームをプレイしながら、笑顔あふれる時間を過ごしていただきました。これからもボードゲームイベントを開催していきますので、おひとりでもお友達同士でも、ぜひお気軽にご参加ください。



ゲーム中は大盛り上がり



絵本作家ひらぎみつえワークショップ

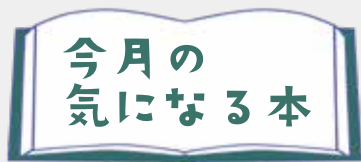
10/26(日)開催

絵本作家のひらぎみつえさんをお迎えし、絵本『ねぞうプロレス』の内容にちなんだ工作イベントを行いました。作家さんで本人による絵本の読み聞かせのあと、絵本に登場するユニークなねぞうの子どもをモチーフにした「ねぞう人形」を制作しました。紙で作ったパーツを割ピンでつなげると、手足を自由に動かせる人形が完成。参加された方々は、それぞれ個性豊かな人形を作り、いろいろなポーズに動かして楽しんでいました。

本を読むだけでなく、物語から発想を広げて作品を生み出す楽しさを感じていただけるイベントになりました。



形も表情も、ユニークなものばかり



『無理なく続けられる&すぐ役立つ防災アイデア 70』

ノンフィクション

最新版 おしゃれ防災アイデア帖』

Misa / 著 山と溪谷社

日頃の備えの大切さ

この本は、2018年の大阪府北部地震を経験した著者が、日常の暮らしの中に防災を取り入れるアイデアを紹介している一冊です。著者のMisaさんは被災時に水や生活必需品がすぐに手に入らなかった経験から、日頃の備えの大切さを痛感されたそうです。それ以来、日常生活の中で楽しみながら防災を続ける工夫を、多く発信されています。

暮らしと防災はつながっている

防災グッズを揃えるだけでなく、身の回りのものを上手に収納・整理することも防災につながります。この本では、便利な防災グッズの紹介はもちろん、もしもの時の被害を抑えるためのインテリアの工夫や、収納のコツなどを紹介しています。

暮らしの中で無理なく防災を取り入れたい方に、おすすめの一冊です。



東和住区センター12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

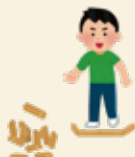
開館時間 9:00~17:00

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

東和 de モルック大会 in Xmas !!

🕒 25日 木 13:30~15:30



申込方法は2つあります。

①チームでエントリー

4人1チームで構成するのでお仲間とお申込ください。

②フリーでエントリー

こちらでグループ分けさせていただきます。

子どもから高齢者まで年齢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。皆さまからのご要望のお応えし、クリスマスの特別企画として再び開催いたします。景品もご用意してお待ちしておりますので是非盛り上がりましょう！

12/1(月)から15(月)までに窓口開館時間内にお申込ください。60歳以上の方はどなたでもご参加いただけますが、4人1チームとし、8チーム32人の定員です。(定員になり次第受付終了です。)

転倒予防体操

🕒 5, 12, 19, 26日 金
いずれも 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

🕒 9, 23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

🕒 22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12/12(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

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。

クリスマス会 (じどうかん・がくどう ごうどう)

🕒 17日 水 15:00~16:00 (受付14:45から)

ないようはおたのしみです☆サンタさんにあえるかも…？プレゼントもあるので、みんなできてね。
対象は0歳から就学前の乳幼児と保護者、小学生以上です。

クリスマス会 (すくすくクラブ・ママといっしょに 合同)

🕒 18日 木 11:00~11:50 (受付10:50から)

絵本の読み聞かせをはじめ、クリスマスを感じられる出し物があります♪サンタさんに会えるかも？プレゼントも用意しています☆みんなきてね！
対象は0歳から就学前の乳幼児と保護者です。

12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
30	1 2月屋内施設 受付開始 1月屋外施設 抽選受付開始 ヘルシーエクササイズ	2 トラディショナルヨガ	3	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	6 マットピラティス ヒーリングアロマヨガ お手紙を書いてみよう
PayPay 商品券 サポート窓口 中高生学習室						
7 あそぶえんげき 大人の演劇 特殊詐欺防止&遺書	8 ヘルシーエクササイズ	9 トラディショナルヨガ	10 おもちゃの病院	11	12 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	13 コーヒーインストラクター 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						
14 ＊ドメニカ「日本語教室」	15 ヘルシーエクササイズ	16 人権DVD トラディショナルヨガ	17 ＊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 1月トレイル 講習受付開始 アロマリッパ 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 おはなし+ ピアノコンサート
PayPay 商品券 サポート窓口 中高生学習室						
21 全館 休館 ※住区センターは やっています	22 ヘルシーエクササイズ	23 1月テニスコート 一般受付開始 トラディショナルヨガ	24 1月野球場 一般受付開始	25 1月屋外施設 電話受付開始 はつらつ教室	26 体育館 個人利用 2月講座 受付開始 夜のZUMBA	27 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 おはなし会
中高生学習室						
28	29	30	31	1	2	3
全館休館						
時短開館						

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

【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 12 月号 (No.490)

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

