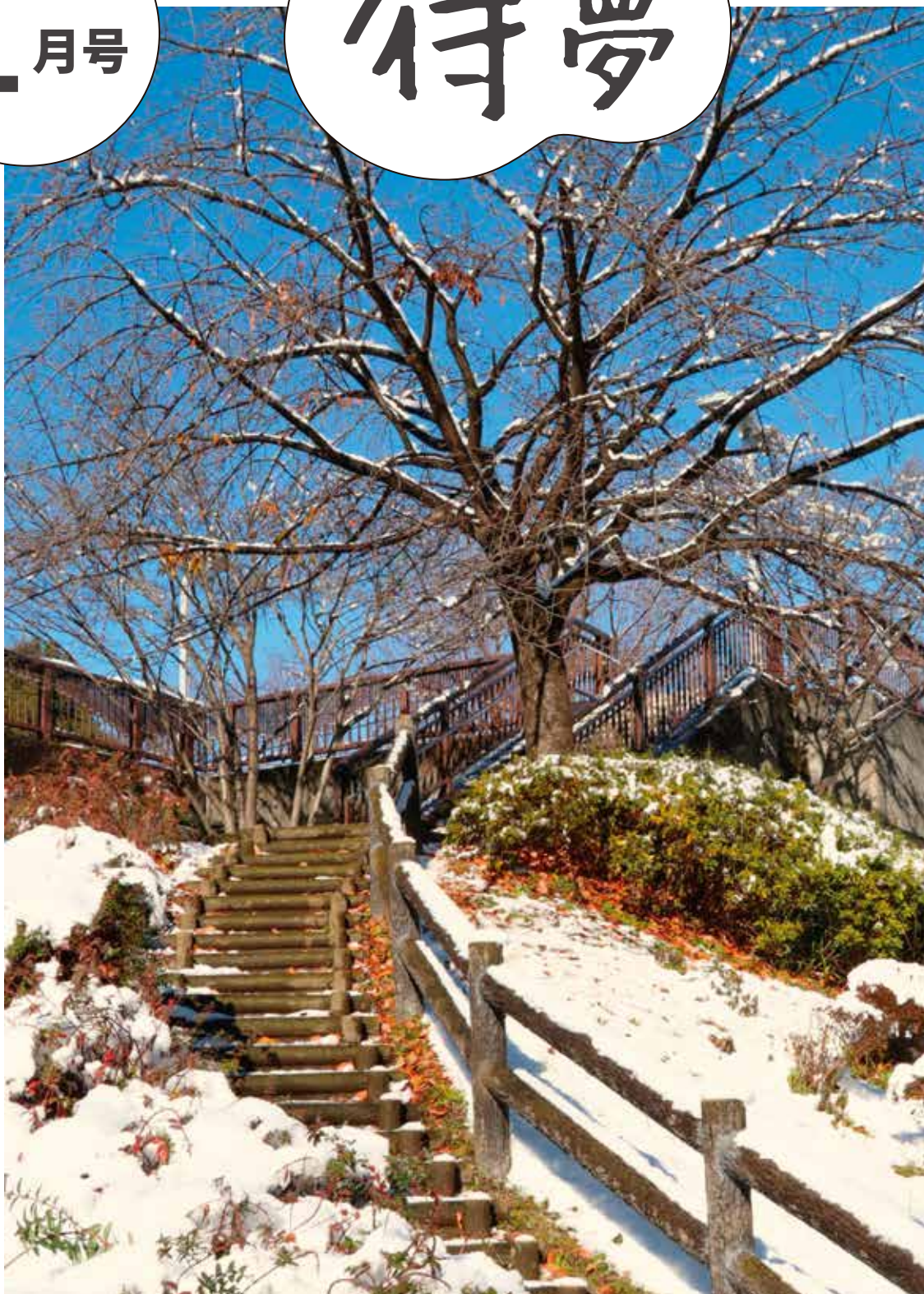


2026

1月号

待夢

time タイム



撮影地：東京都足立区 東綾瀬公園（2022年1月撮影）
提 供：東和登録団体 写真サークル 東光会 佐々木 信夫 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11/9(日)開催しました



サークルの日2025

東和センターでサークル活動をされている各登録団体とともに、東和ふれあいまつり～サークルの日～を今年も開催いたしました。

東和図書館との共催によるハンドメイドマルシェやスタンプラリーも行い、雨天にもかかわらず、約500名の方々にご来館いただきました。

展示・発表・体験会では、ご家族やお友だちなどが来場し、とても盛り上がりしました。

今回の開催にあたり、受付、サークル紹介コーナー、交通整備など当日の運営も団体のみなさんのボランティアサポートをいただきながら、盛況な一日となりました。ご協力、ご支援ありがとうございました。

体験会報告

東和地域学習センターを拠点に、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。今回は、地域のみなさまにサークル活動をより知っていただく機会として東和ふれあいまつりで体験会を開催し、多くの方々にご参加いただきました。

■とうわトランポリン■ ～元気に跳ねてみよう～



【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】

準備体操のあと、サークル会員のみなさまの跳び方を参考にして順番にトランポリンを体験しました。体勢を整えると高く跳び上がることができ、普段あまり体験できないトランポリンをみんなで楽しんでいました。

感想

- ・とても楽しんでいました。サークルへも参加できればと思います。
- ・サークルに直接伺うのは、少々勇気が要るので、このような機会があり大変良かったです。

■とうわ写真撮影■ ～写真に親しんでみよう～



【東光会】

雨のため公園での撮影会は中止となりましたが、室内で写真の解説と撮影会を行いました。参加のみなさまから質問があり、写真の撮り方のコツについていろいろと学べる機会になりました。

感想

- ・雨で残念でしたが、色々学べて楽しかったです。
- ・撮影の楽しさを知ることができて良かったと思っています。

■とうわバドミントン■ ～楽しく打ってみよう～



【WING/Bクリア】

講師やサークル会員とシャトルを打ち合い、多彩な打ち方ができるように練習をしました。徐々にラケットにシャトルが当たるようになった参加者からは喜びの声が上がっていました。

感想

- ・家でもとっくんしたい。教え方がすごくわかりやすかった。
- ・いろいろな打ち方を教えて下さりありがとうございました。
- ・良い運動になりました！！

2026/2/15(日)開催！東和フェス～防災の日～

東和フェス とは、地域交流の場。

▶ 詳細・お申込みは5ページ

東和センターでは、毎年テーマを掲げ、地域のみなさまに向けたイベントを開催しています。世代間交流を促し、若い世代が地域社会と関わるきっかけにもなっています。

これまでの開催テーマは2023年「和」、2024年「サイエンス」、2025年「音楽とダンス」と続いており、いずれも地域のみなさまに好評をいただけてきました。

2026年の今回は「防災」がテーマです。防災の基礎知識から、日頃の備え、そして地域のつながりを深める体験イベントを開催します。日頃の小さな備えが、大切な命を守ります。ご家族・ご友人と一緒にぜひご参加ください。

東和フェス～防災の日～

開催日▶

2026 2/15
sun

プログラム▶ 以下のような方々の出演・イベントを予定しています。

◆ 藝大出身者が奏でる
避難訓練コンサート (事前申込)

◆ ペットと飼い主の
防災対策 (事前申込)

◆ 防災対策工作体験

◆ 車両展示(ポンプ車)、初期消火体験、
ミニ防火服の試着体験、煙体験、
まちかど防災訓練車

◆ とうわカレッジ「マルマル カケル」
「〇〇× 防災」参加者による
ポスターセッション

…などなど

※都合により内容が変更する場合があります。

詳細は次号でご紹介。随時公式 LINE や HP でもお知らせしていきます。

ボランティアスタッフ募集

一緒にフェスを盛り上げてくれるボランティアを募集します。高校生以上の方ならどなたでもご応募いただけます。受付、誘導、設営、宣伝など、活動内容はご希望を伺いながら決定します。ぜひお友達も一緒にご連絡ください。



応募フォーム

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

1月

申込受付中！

🕒 日時 📍 場所 💰 料金 👤 定員・対象 👤 講師 🧳 持ち物

百有余年 馬場瓦店×足立区学芸員 瓦の変遷と歴史



大正時代から続く「馬場瓦店」の方に、瓦の歴史や魅力についてお話しいただきます。また、学芸員からは足立区の暮らしや文化について解説していただきます。

🕒 22日 木 14:00~16:00

👤 レクホール 📍 500円
👤 40人、16歳以上
👤 馬場多津雄 (株馬場瓦店 代表取締役社長)
佐藤貴浩 (足立区学芸員)
🧳 室内履き

とうわカレッジ「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

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らし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。

🕒 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)、2/17(火)は「障害のある人の気持ち私たちの一歩」(18分)です。どの時間も同じ内容です。

🕒 20日 火
①10:00~ ②13:00~ ③16:00~

👤 第2学習室 📍 無料
👤 20人 (当日受付のみ)

2月

12/26 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。

大人向けパン作りバレンタイン



とうわキッチン

大人向けの特別講座。バレンタインをモチーフにしたパンを手作りしてみませんか？

🕒 7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、持ち帰り用袋
※小麦、卵、乳を使用

東和フェス ~防災の日~

▶概要は3ページ

ペットと飼い主の防災対策

災害時の「ペットとの同行避難」についての正しい知識と、備えておきたいペットの防災グッズについての講演会です。

🕒 15日 日 10:00~11:15

👤 レクホール 🏠 500円
👥 40人、16歳以上
👤 平井潤子
(人と動物の防災を考える市民ネットワーク
NPO 法人アナイス 理事長)

今回は「防災」がテーマです。防災の基礎知識から、日頃の備え、そして地域のつながりを深める体験イベントを開催します。

藝大出身者が奏でる 避難訓練コンサート

昨年ご好評いただいた、チェロとピアノの二重奏がパワーアップしてかえってきます。終了後に、実際の避難経路を使った避難訓練を体験します。

🕒 15日 日 13:45~15:15

👤 レクホール 🏠 1,000円
👥 50人、小学生以上
👤 チェロ：神倉辰侑
ピアノ：黒住友香
📋 室内履き

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。

🕒 8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

はじめてのマンガ講座 オリジナルのキャラクターをつくろう！



マンガの基本であるキャラクターづくりのコツを学び、オリジナルのキャラクターをつくり、描いていきます。

🕒 11日 水 12:30~15:00

👤 レクホール 🏠 1,500円(材料費込み)
👥 30人、小学3年生~中学生
👤 ヒロモト森一(マンガ家/イラストレーター)
📋 鉛筆、消しゴム、色鉛筆や水性ペンなど
普段使用している画材

春モチーフの アイシングクッキーを作ろう！



とうわキッチン

チューリップやうさぎをイメージしたアイシングクッキーを作ります。

🕒 23日 月 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。

🕒 2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)

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。1月は14日(水)です。

🕒 11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。

🕒 21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

1 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。

6,13,20,27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。

9,16,23,30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。

10,17,24,31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。

10,17,24,31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。

10,17,24,31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

はつらつ教室のお知らせ

**1/22(木)はお休み、
次回は2/26(木)13:30からです。**



申込開始は1/11(日)9:00~
開催2週間前の2/12(木)まで、
定員超過の場合は抽選です。

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。
※1/4(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



年末年始におすすめの運動習慣

年末年始は、ごちそうやお酒をいただく機会が増え、運動不足になりやすいです。そこで、日常の中で無理なく取り入れられる運動方法をご紹介します。

1. 日常生活の中で体を動かす

家で過ごす時間が増える時期こそ、生活の中で体を動かすことを意識してみましょう。

◆大掃除

窓拭きや床掃除など、普段使わない筋肉を使うため運動効果が高まります。

◆イルミネーション鑑賞

街を歩きながら楽しむことで、自然とウォーキングに。

◆初詣ウォーキング

歩いてお参りすることで適度な運動に。大腿で歩く・腕を振る・お腹に力を入れるのがポイントです。

◆テレビを見ながら運動

CM中のスクワットや足の上げ下げなど、ちょっとした動きで運動不足の解消に。

◆バランスボールに座る

座るだけで体幹を鍛えられます。

2. 短期間で効果を出したい方へ

短期間で正月太りを解消したい場合は、高強度インターバルトレーニングがおすすめです。短時間でも脂肪燃焼効果が期待できます。



3. 運動が苦手な方へ

大きな運動をしなくても、少しの意識で体を動かす機会を増やせます。

◆フィットネスの話題を周囲と共有し、意識を高める

◆お菓子コーナーには立ち寄らない

◆食事やデスクワークの際に股関節を意識

◆歩くときに腕を後ろへ振る

◆寝る前の深呼吸で体の歪みをリセット

4. 運動を続けるためのポイント

◆無理のない範囲で始める

(1日5~10分でもOK)

◆楽しく続けられる運動を選ぶ

◆目標を設定してモチベーションを維持する

年末年始は、新しい習慣を始める絶好のタイミングです。この機会に、運動を取り入れて健康的にお過ごしください。

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】

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

1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。

🕒 **8,15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。

🕒 **8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、毛糸でちくちくミニポシェットをつくります。

🕒 **18日(日) 11:00~12:00**

👤 和室

👥 8人(事前申込1/5~)、4歳ぐらい~小学生と保護者

はじめての紙すき体験



親子で紙すき体験をしてみませんか？紙すきの道具を使って、自分だけののがきをつくります。

🕒 **31日(土) 10:00~11:00**

👤 料理室

👥 5組(事前申込制1/4~)、小学生と保護者

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。

🕒 **25日(日) 11:00~11:30**

👤 キッズコーナー

👥 なし(当日会場へ)



はっしー

(東和図書館マスコット)

近頃の

図書館のカウンター

季節ごとに変わる、3階キッズコーナーのカウンター横の飾りつけ。12月はツリーやプレゼントで華やかに飾り付けをしています。クリスマスらしい風景に囲まれて、はっしーも思わずニコニコしているように見えます。

ご来館の際は、館内を彩る飾りにもぜひ注目してみてください。



子どもに人気のカウンター装飾

イベント報告



はじめての中国茶体験

11/3(月)開催

中国茶の淹れ方を学ぶ体験イベントを開催しました。

中国茶の基本や作法を学んだあと、先生の淹れ方を見てから実際に参加者のみなさんにもお茶を淹れていただきました。中国茶は、茶葉に数回お湯を継ぎ足して味や香りの変化を楽しむのが魅力で、淹れる人によっても味わいが変わるのが特徴です。先生が淹れたお茶を飲んだ参加者からは、「味がこんなに違う！」と驚きの声があがっていました。



淹れた回数で色が変わります。



先生の話熱心に聴くみなさん



華やかな茶器も魅力のひとつ



東和図書館ハンドメイドマルシェ

11/9(日)開催

今年で3回目となる東和図書館ハンドメイドマルシェ。東和ふれあいまつりと同日開催し、雨天にもかかわらず多くの方にご来場いただきました。

会場には、編み物や布小物、アクセサリなど、おしゃれで可愛いハンドメイド作品がたくさん並び、賑わいを見せました。ワークショップを実施するブースもあり、作家さんのセンスが光る、楽しいイベントとなりました。



ご参加いただいた作家のみなさん、ありがとうございました！

今月の 気になる本

『御朱印さんぽ 関東の寺社』

JTB パブリッシング

ノンフィクション

寺社での思い出に、御朱印

2026年がスタートします。お正月に初詣へ行かれる方も多いのではないのでしょうか。今回は、御朱印に関する本をご紹介します。この本では、関東の寺社で授与されている御朱印が、数多くの写真とともに紹介されています。ユニークな御朱印のデザインから、それぞれの寺社の魅力が垣間見える、興味深い一冊です。

参拝マナーも学べる

さらにこの本では、お寺と神社それぞれの参拝マナーについて、わかりやすく学ぶことができます。寺社に足を運ぶ機会があまりない方でも、気軽に御朱印集めに挑戦できるような、役立つ情報が盛りだくさんです。

御朱印が好きな方はもちろん、今年から新しい趣味に挑戦したい方も、ぜひ読んでみてください。



東和住区センター1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

住区センターは 12/28(日)～1/4(日)休館

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 鏡開き



🕒 9日 金 10:30から配布
なくなり次第終了

スタッフが心を込めて美味しいお汁粉を作ります。スタッフからの声かけがあるまで館内でお待ちください。

オススメ② 介護予防講座

～いつまでも健康でいるために～



※定員(40人)になり次第、締め切らせていただきます。

🕒 30日 金 10:00～11:00

「健康体操教室」で大人気の青木先生を講師にお迎えして、自宅でする簡単ストレッチ等の体操講座を開催いたします。12/22(月)～1/19(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。

東和 de ラジオ&ダーツ

🕒 13,27日 火 9:30～11:30

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。

東和ハンドベル 健康クラブ

🕒 26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。

住区 de 団らん

🕒 26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1/16(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。

ママといっしょに

🕒 15日 木 10:30～11:30

外部講師による親子体操などを行います。気分転換やお友達づくりにと気軽に参加ください。無料です。
対象は1歳ぐらいから就学前の幼児と保護者です。

すくすくクラブ

🕒 22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・助産婦による育児相談や、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。

東部保健センター主催 「親子ヨガ」

🕒 29日 木 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。

1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
28	29	30	31	1	2	3
全館休館						
時短開館						
4 3月屋内施設 受付開始	5	6 トラディショナルヨガ	7	8 赤ちゃんおはなし会 おててカレンダー	9 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	10 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
時短開館	中高生学習室					
11	12	13 トラディショナルヨガ	14 おもちゃの病院	15 赤ちゃんおはなし会	16 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	17 無料体育館 個人利用 ゆきだるまバン 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
*ドメニカ「日本語教室」	中高生学習室					
18 体育館 個人利用 KPOPで踊ってみよう おはなし+	19 全館 休館 ※住区センターは やっています	20 2月トレレーム 講習受付開始 人権DVD トラディショナルヨガ	21	22 瓦の変遷と歴史	23 スポーツ広場 体育館 個人利用 2月テニスコート 一般受付開始 夜のZUMBA	24 体育館 個人利用 2月野球場 一般受付開始 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
*ドメニカ「日本語教室」	中高生学習室					
25 2月屋外施設 電話受付開始 おはなし会	26 3月講座 受付開始 ヘルシーエクササイズ	27 トラディショナルヨガ	28	29	30 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	31 とうわカレッジ① 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 紙すき体験
*ドメニカ「日本語教室」	中高生学習室					図書館休館

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』2026 年 1 月号 (No.491)

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



知ると分かる。
すると変わる。
SDGs MODEL ADACHI