

2026

2月号

待夢

time タイム



撮影地：東京都足立区 東綾瀬公園（2024年2月撮影）
提 供：東和登録団体 写真サークル 東光会 大内 正孝 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

2月は「ぱく増し強化月間」です

足立区は令和5年より、高齢者向けの健康維持事業「ぱく増し」を始めました。ぱく増しの「ぱく」は、たんぱく質のぱく。たんぱく質は他の栄養素から体内で合成できないため、食事から取り入れる必要があります。

65歳以上の方の筋肉維持には、1日に少なくとも体重1kgあたり1g以上のたんぱく質を摂ることが望ましいと言われています。（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」より）



65歳以上の方、必見！



専用はがき付き応募用紙

アンケートに答えて 「ぱく増し」商品を当てよう！

ぱく増し簡単レシピや、たんぱく質を手軽に取り入れることができる食品紹介しているリーフレットを地域包括支援センター（以下、ホウカツ）などで配布しているほか、アンケートに答えて抽選で賞品が当たる「ぱく増し商品を当てよう！キャンペーン」も実施中です。プレゼントのラインナップには、すき焼き用肉やホタテなどもあります。リーフレットや専用はがき付き応募用紙は生涯学習センターや地域学習センター、ホウカツで配布します。是非、ご応募ください。

こちらの二次元バーコードからも
応募いただけます



図書館で発見する「ぱく増し」関連本



『節約できる！おいしさまみれの肉のベストおかず306』 主婦の友社

1日3食たんぱく質をしっかり摂りたいけれど、毎日献立を考えるのは大変ですよね。そんなときに頼りになるのが図書館所蔵の「ぱく増し」関連本。たんぱく質が摂れる、幅広いお肉のレシピが満載で、お肉ごとの栄養や調理のコツ、冷凍保存のポイントも掲載されています。節約にも役立つ材料少なめのレシピや、野菜もいっしょに摂れる栄養バランスのよいレシピも多いので、ぜひ参考にしてみてください。

今年も開催！ 東和フェス～防災の日～

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。多彩な内容で一日楽しめるように準備しております。ご家族・ご友人とぜひ一緒にご参加ください。

東和フェス～防災の日～

2/15
sun



ペットと飼い主の防災対策

災害時に大切な家族である
ペットを守るために

▶申込・詳細は4ページ

10:00～
11:15

※スケジュールは目安です。
変更の可能性がございます。

10:00～
12:00

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



災害時のスマホ活用講座

災害時にあわてないために
スマホでできる備えと使い方！

▶申込・詳細は4ページ

11:00～
12:00



地震発生時の 電気安全について学べ展示

単三電池を使った回路学習パネルの展示や、
感震プレーカーを実際に使用して電気安全
について学ぼう！

※参加者限定プレゼントがあります

11:00～
14:00

防災対策工作体験

身近な材料を使って備える、
防災グッズを作ろう！



11:00～
14:00

11:00～
14:00

とうわかレτζ「〇〇× 防災」参加者による ポスターセッション

とうわかレτζ受講生の作品が展示されます。この機会に、
防災について立ち寄って・見て・聞いて・話ませんか。



藝大出身者が奏でる 避難訓練コンサート

チェロとピアノの二重奏

▶申込・詳細は4ページ

13:45～
15:15

▶当日運営ボランティア募集中！詳細は5ページ

【指定管理者変更のお知らせ】

このたび、「東和地域学習センターおよび図書館、体育館」の指定管理者が2026年4月1日より変更となりますので、お知らせいたします。

これまで当施設の管理運営を担ってまいりました「みんなでつくるあだちの未来共同事業体」に代わり、「ヤオキン・ASCC共同事業体」が指定管理者として業務を開始いたします。

新指定管理者による運営においても、皆様に安心してご利用いただけるよう、サービスの向上と施設の充実に努めてまいりますので、引き続きご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

【指定管理者変更に伴う臨時休館のお知らせ】

施設内の業務準備のため2026年3月30日(月)、31日(火)の2日間を全館臨時休館とさせていただきます。

ご利用の皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、運営変更に伴い、一部サービスの変更やお問合せ先が変更となる場合がございます。詳細につきましては、施設内掲示または公式ウェブサイトをご確認ください。

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

2月

申込受付中！



日時



場所



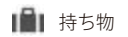
料金



定員・対象



講師



持ち物

※都合により、内容の変更または開催を中止する場合があります。

東和フェス～防災の日～

▶概要は3ページ

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。東和フェスで開催される講座のうち、事前申込が必要なのは下記3つの講座のみで、それ以外は当日受付となります。

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)

災害時のスマホ活用講座

災害対策としてスマートフォンを使った、「情報収集」と「安否確認」について学びます。

🕒 15日 日 11:00~12:00

👤 第1学習室 🏠 無料

👥 20人、16歳以上

👤 ドコモスマホ教室 講師

藝大出身者が奏でる 避難訓練コンサート

昨年で好評いただいた、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

大人向けパン作りバレンタイン



とろわキッチン

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

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らう！



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

K-POPで踊ってみよう入門・初級

※開催日程が8日から23日へ変更になりました。



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。

🕒 23日 月 (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

春モチーフの アイシングクッキーを作ろう！



とろわキッチン

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、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・大学生相当可)

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

3月

1/26 月 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。

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。

🕒 15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

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。2月は11日(水・祝)です。毎月第2水曜日。

🕒 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

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。2/17(火)は「障害のある人の気持ち 私たちの一歩」(18分)、3月は「イマジネーション」(34分)です。どの時間も同じ内容です。

🕒 17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)

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。

🕒 21日 土 13:30~16:00

👤 第3学習室 🏠 無料
👥 20人

東和フェス ~防災の日~

2/15
sun

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

スポーツ系 講座・イベント

2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行い、瞑想・呼吸法で心身を整えます。

🕒 3,17,24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。

🕒 6,13,20,27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。

🕒 7,14,21,28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。

🕒 7,14,21,28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。

🕒 7,14,21,28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



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2/12(木)まで、定員超過の場合は抽選です。

🕒 26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 (介護予防運動指導員)

📢 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



納豆が一番効くのは夜。 「夜納豆」で血液サラサラ！

納豆が身体に良いことはよく知られていますが、食べる「タイミング」まで意識している方は少ないかもしれません。実は、納豆は夜に食べることで、より高い健康効果を発揮するといわれています。

寝てる間に効く！優秀な成分ナットウキナーゼ

納豆に含まれるナットウキナーゼは、血液をサラサラにする成分ですが、食べてからすぐに効果がある訳ではなく、10~12時間働き続けてくれます。

就寝中は水分をとらず、血液がドロドロになりやすいため、夜の7~8時までに納豆を食べることで、血栓ができやすい時間帯のリスクを減らすことが可能となります。

朝、スッキリ目覚めてる？

朝の目覚めがスッキリしないのは、身体の疲れが残っていたり、血流の悪化によるむくみが出ていたりすることが原因かもしれません。夜に納豆を食べることで血流が改善され、むくみ解消や、納豆に含まれる抗酸化作用によるデトックス効果が期待できます。

朝の不調が続くときは、夜に納豆を食べて元気な身体を作りましょう！



お肌のゴールデンタイムには納豆の栄養素がピッタリ

睡眠時間中に分泌される成長ホルモンは、肌ダメージの修復を助けます。納豆に含まれるビタミンB群は、新陳代謝を高め、肌の生まれ変わりをサポートします。さらに大豆に含まれているイソフラボンが、日中の肌ダメージを抑え、蓄積を防ぎます。

夜に納豆を食べることで、より効率的に美肌へ導いてくれます。

風邪予防にも夜納豆が効く！

納豆は、風邪予防にも効果があることをご存知でしょうか。納豆に含まれる成分には抗菌・殺菌作用があり、健康維持をサポートしてくれます。特に睡眠中は唾液の分泌量が減り、口腔内でウイルスが繁殖しやすい時間帯とされています。しかし、夜の食事に納豆を取り入れることで、ウイルス繁殖を防ぐジピコリン酸が働き、健康維持にも効果的といわれています。

このように、納豆を夜に食べることで健康や美容にうれしい効果が期待できます。日々の食事に取り入れ、適度な運動とあわせて、健やかな生活を心がけましょう。

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

2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。

🕒 **5,19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。

🕒 **5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

映画会



親子向けの映画会を開催します。今回は「ぞくぞく村のオバケたち」を上映します。和室でゆったりと鑑賞ください。

🕒 **8日 日 11:00~11:30**

👥 和室

👤 20人（事前申込制1/9～）、小学生以下と保護者

おはなし+（プラス）



おはなし会と組み合わせたのしい企画をお届けしているおはなし+（プラス）。今回は、トランポリンで遊びます。

🕒 **15日 日 11:00~12:00**

👥 キッズコーナー

👤 なし（当日会場へ）、4歳～小学生と保護者

にじの手形アート



親子でにじの手形アートを体験できるイベントです。お子さんの手形をとり、保護者の方に色付けや装飾をしていただきます。絵を描くことに抵抗がある方でも、気軽にアートにチャレンジできます。お子さんの成長をかわいくおしゃれに残してみませんか？

🕒 **28日 土 ①14:00~14:30
②14:30~15:00**

👥 第2学習室

👤 各回10組（事前申込制1/15～）、小学生以下と保護者

🧑 Makana Scrap 手形足形アート Makana

とうわボードゲーム祭り



ボードゲームの体験イベントです。今回は2箇所の会場で行います。ボードゲームで遊んでシールを集める、シールラリーもあります。

🕒 **7日 土 14:00~16:00**

👥 1階フリースペース、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。

🕒 **22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）

イベント報告



お手紙を書いてみよう

12/6(土)開催

クリスマスカードを手作りして、大切な人へ手紙を書くイベントを開催しました。完成したカードは、封筒とともにお持ち帰りいただきました。どなたでも参加できるイベントでしたが、当日は親子での参加が多く、楽しみながら制作する様子が見られました。

東和図書館では、定期的に工作やハンドメイドの体験イベントを実施しています。ぜひお気軽にご参加ください。



親子でいっしょに飾り付け



個性が光る、すてきなカードが完成



0歳からのピアノコンサート

12/20(土)開催

小さなお子さんに音楽の楽しさを感じてもらうため、ピアノコンサートを開催しました。クラシックからポピュラーソングまで、幅広いジャンルの演奏が披露され、参加されたみなさんは、体を揺らしたり、拍子をとったりしながら、音楽を楽しんでいました。

2月にはバイオリンとピアノのコンサートを開催予定です。ぜひご参加ください。

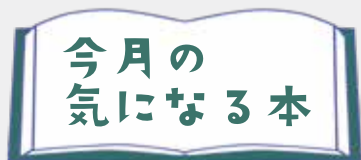


心躍る、グランドピアノの生演奏



お子さん向けプレゼントの鈴のおもちゃ

▶申込・詳細は左ページ



『ファッションのチカラ』

今井啓子 / 著

筑摩書房

ノンフィクション

本でファッションを学ぼう

情報社会の中で、ファッションの流行は目まぐるしく変化しています。SNSの情報を追うだけではなく、図書館の蔵書を通じて、ファッションの歴史を学んでみませんか。

この本は、1960年代から日本のファッション業界の第一線で活躍してきた著者が、ファッションの変遷とその本質についてわかりやすく綴っています。

なんのためのファッションか

著者は、自己表現の手段であるはずのファッションが、流行や美意識の刷り込みによって人を苦しめる存在になっていることに警鐘を鳴らします。そのうえで、年齢や体形問わず一人ひとりに寄り添うファッションのあり方を提案しています。

この本を通して、自分にとってのファッションについて、考えてみてはいかがでしょうか。



東和住区センター2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・児童館 共催

オススメ①

節分の会



🕒 3日 火 10:45~11:40
(児童館の受付は10:00~)

児童館に来館される幼児のみなさんと一緒に今年の「福」を呼び込みましょう！「福は〜うち！」
予約は不要、対象は0歳から就学前の乳幼児と保護者です。

オススメ②

餅つき大会



🕒 22日 日 11:00~12:00

当館でついたお餅を大広間にお持ちします。あつあつ！
つきたて！是非、お召し上がりください。
※就学前のお子様には保護者の付き添いをお願いします。

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。

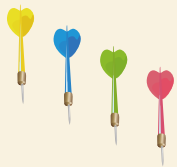
転倒予防体操



🕒 6, 13, 20, 27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



🕒 10, 24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



🕒 16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2/6(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
10:00~12:00

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。

せつぶんの会

🕒 3日 火 15:30~16:15
(受付は15:15~)

みんなで豆まきをして、悪い鬼を退治しよう！
予約は不要です。

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。

2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
1 4月屋内施設 受付開始 ふれあいコンサート	2 ヘルシーエクササイズ	3 トラディショナルヨガ	4	5 赤ちゃんおはなし会 おててカレンダー	6 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	7 バレンタインパン 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 ボードゲーム
中高生学習室						
8 KPOPで踊ってみよう 映画会 *ドメニカ「日本語教室」	9 ヘルシーエクササイズ	10	11 マンガ講座 おもちゃの病院	12	13 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	14 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						
15 体育館 個人利用 東和フェス ～防災の日～ おはなし+ *ドメニカ「日本語教室」	16 全館 休館 *住区センターは やっています	17 人権DVD トラディショナルヨガ *「あだち脳活ラボ」 登録サポート会	18 *はつらつ測定会	19 赤ちゃんおはなし会	20 スポーツ広場 体育館 個人利用 3月トレーニング 講習受付開始 夜のZUMBA	21 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
中高生学習室						
22 おはなし会	23 3月テニスコート 一般受付開始 アイシングクッキー	24 3月野球場 一般受付開始 トラディショナルヨガ	25 3月屋外施設 電話受付開始	26 はつらつ教室	27 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA 図書館休館	28 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 にじの手形アート
中高生学習室						

【指定管理者変更に伴う臨時休館のお知らせ】

施設内の業務準備のため 2026年3月30日(月)、31日(火)の2日間を全館臨時休館とさせていただきます。

ご利用の皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、運営変更に伴い、一部サービスの変更やお問合せ先が変更となる場合がございます。詳細につきましては、施設内掲示または公式ウェブサイトをご確認ください。

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』2026 年 2 月号 (No.492)

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



知ると分かる。
すると変わる。
SDGs MODEL ADACHI