

2025

1月号

待夢

time タイム



撮影地：東京都足立区 東綾瀬公園 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

東和ふれあいまつり 11/10(日)開催しました



©ちこまる

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。

新たに図書館のお楽しみ抽選会、地元の人気コーヒー店、フォトスポット、スタンプラリーなども加わり、約 600 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、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、ご支援をいただき、ありがとうございました。

来年は、さらにおまつり感を盛り上げるための様々なアイデアを持ち寄り、東和ならではの「ふれあいまつり」の演出を目指したいと思います。

地域福祉について考えよう

とうわカレッジは

さまざまな人々が、共通のテーマについて語らう場です。

今回のテーマ「地域福祉」とは…

地域において人びとが安心して暮らせるよう、地域住民や公私の社会福祉関係者がお互いに協力して地域社会の福祉課題の解決に取り組む考え方です。



講師・ファシリテーター

森川 公介（合同会社えんがわ代表）

2025年、「団塊の世代」の方々が75歳以上となり、社会保障費への影響が予想されます。でも、それを遠い話だと感じていませんか？実は、暮らしと福祉はとても身近なものです。足立区民のための新しい地域福祉の在り方を一緒に考えてみませんか？



ゲストスピーカー（第2回）

小元 佳祐

（株式会社 AMAO ケア元気 主任ケアマネジャー）

足立区中央本町でケアマネジャーの会社を運営しています。「夢は足立区、有名人」。私を知って困っている人が減つたらいいなという思いで、地域活動を楽しみながら行なっています。「地域福祉」一緒に考えていきたいです。

▶ 詳細・お申込みは4ページ

とうわカレッジ（全4回シリーズ）

地域福祉は誰のため？

住み慣れた場所で暮らすには

参加者募集！
まずは関心を持つ
ことから始めよう

第1回 13:30～15:30

1/11 地域福祉とは

土

困ったときに地域に頼れる人はいますか？
生活環境や地域との関りについて考えてみましょう。

第2回 13:30～15:30

1/25 地域づくりとは

土

ケアマネジャーから介護現場の実情、地域活動についてお話を伺います。

第3回 11:00～12:30

2/8

土

※朝ごはん会からの参加の場合は9:30～、別途700円の徴収があります。

フィールドワーク@（仮称）コーミンカン！

北千住に新しく生まれた「私設公民館」。学びと表現を軸に「自分ごと」の活動の連鎖を育む実験場。

第4回 13:30～15:30

2/22

土

住み慣れた場所で暮らすには

地域福祉との向き合い方を考え、共有しながらあなたができることを探ってみましょう。



ハンドメイドマルシェ出展者決定

様々なイベントに出展されている方や、普段販売を行っていない方の作品など、ここでもしか出会えないオリジナル作品を見ることができます。

東和図書館主催

第2回 東和ハンドメイドマルシェ

1月19日(日)10:00~17:00 北館3階



① 雨音色



② aMu.K



③ PIETARO



④ ITO plus



⑤ VERITAS



⑥ Smile Angel



⑦ Team Re-TYPE



⑧ パッチワーク
あんずの会



⑨ アトリエ
ちえ蔵



⑩ うらら



⑪ 石垣島キッチン
~Craft 部~



⑫ ハンドメイド
KAZ



⑬ Sugar lump



⑭ Humming.y



⑮ take me ★



⑯ わんわん亭



⑰ Konari&Makana
scrap



コーヒースタンド

10:00 ~ なくなり次第終了

足立区の各所でフリーコーヒーイベントを開催している「アヤセしみじみ会」のリーダーで、「あやせのえながわ」店主でもある森川さんが、コーヒーを無料でおすすわけしてくれます。

年末年始のお知らせ

休館 12/29(日) ~ 1/3(金)

時短 12/28(土)・1/4(土) →

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。

	12/28(土)	1/4(土)
【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

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

施設・講座・チケット予約システムの休止 12/29(日) 9:00~翌朝 5:00 の間は、
サーバーメンテナンスのため、各システムが利用できません。

文化系 講座・イベント

【対象の色表記】表記のないものはどなたでも参加可

大人向け

親子向け

子ども向け

1月

申込受付中！



日時



場所



料金



定員



講師



持ち物

オススメ①

とうわカレッジ

「地域福祉は誰のため？住み慣れた場所で暮らすには」



🕒 全4回シリーズ

- ① 1/11 **土** 13:30~15:30 「地域福祉とは」
- ② 1/25 **土** 13:30~15:30 「地域づくりとは」
- ③ 2/8 **土** 11:00~12:30 「フィールドワーク@仮称コーミンカン！」
※朝ごはんから参加の場合は9:30~、別途700円の徴収があります
※2/8のみ開講時間が異なりますのでご注意ください
- ④ 2/22 **土** 13:30~15:30 「住み慣れた場所で暮らすには」

👤 東和地域学習センターほか
🕒 3,000円 🧑 15人 🗺️ 森川公介 ほか

▶詳細は2ページ

16歳以上

歌声ひろば ドレミファール



昭和の歌を中心に、歌集を見ながらピアノの伴奏に合わせて歌います。

🕒 8日 **水** 10:00~11:30
16日 **木** 14:00~15:30

👤 レクホール 🕒 500円
🧑 各50人(当日受付のみ)
🗺️ 今井美代子
📍 室内履き

16歳以上

オススメ②

東和寄席 扇辰日和 in とうわ



年2回のお楽しみ、大好評の東和寄席。おなじみ、真打の入船亭扇辰師匠の登場です。7回目の今回の演目は？お楽しみに！初めての方や親子でのご来場もお待ちしております。

🕒 12日 **日** 13:30~15:00

👤 レクホール 🕒 2,000円 🧑 45人
📍 室内履き

小学生以上

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、2月は12日(水)。

🕒 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

大人のための演劇ワークショップ



頭や身体を使って考えたり、動きや声で表現を工夫したり。遊びのような演劇をご一緒に。経験不問。

🕒 11日 **土** 14:00~16:00

👤 和室 🕒 1,100円 🧑 15人
🗺️ すずきこた (WS ファシリテーター・俳優)
📍 動きやすい服装、靴下等、飲み物

18歳以上

東和将棋サロン



将棋を指す機会を幅広い年代に提供する将棋サロンが、毎月開催中。異なる年代の方と交流できると好評です。毎月第3土曜日、2月は15日(土)。

🕒 18日 **土** 14:00~16:00

👤 第3学習室
🕒 300円 / 小学生以下無料
🧑 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「イマジネーション」(34分)、2月18日は「差別を許さない自分づくり 部落の心を伝えたいシリーズ第19巻」(26分)です。

🕒 21日 **火**

①10:00~ ②13:00~ ③17:30~

👤 第2学習室 🕒 無料
🧑 20人(当日受付のみ)

2月

12/26(木) 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!

東和を知ろう ～河川から見る地域のこ～



出典: 国土交通省 関東地方整備局 江戸川河川事務所

「中川・綾瀬川の治水対策について」

今回は身近な中川・綾瀬川の治水対策を中心に、流域の概要や成り立ち、治水事業の経緯や課題などをお話します。

🕒 19日(水) 13:30~14:30

👤 第3学習室 🎫 無料

👥 20人

📍 国土交通省 関東地方整備局
江戸川河川事務所

16歳以上

歌声ひろば ドレミファール



昭和の歌を中心に、歌集を見ながらピアノの伴奏に合わせて歌います。

🕒 5日(水) 10:00~11:30
20日(木) 14:00~15:30

👤 レクホール 🎫 500円
👥 各50人(当日受付のみ)
👤 今井 美代子
📍 室内履き

16歳以上

バレンタインモチーフの アイシングクッキーを作ろう!



「バレンタイン」をモチーフにしたアイシングクッキーを作ります。

🕒 8日(土) 13:30~15:00

👤 料理室 🎫 2,000円

👥 15人 📍 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

小学生以上

※小学1~3年生は
保護者同伴

大人のための演劇ワークショップ



あそぶえんげき
ワークショップも
同日開催
13:00~14:30

頭や身体を使って考えたり、動きや声で表現を工夫したり。遊びのような演劇を一緒に。経験不問。

🕒 9日(日) 15:00~17:00

👤 レクホール 🎫 1,100円 📍 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

18歳以上

給食メニューに挑戦! 「ガパオライス」



足立区小学校の美味しい給食と一緒に作りましょう! 今回は人気レシピに挑戦します。

🕒 15日(土) 10:30~13:30

👤 料理室 🎫 2,800円 📍 8組(親1子1)

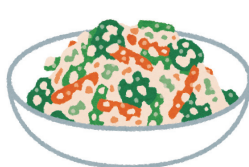
📍 服部 有里

📍 室内履き、エプロン、手拭きタオル

※乳、小麦、卵を使用

小学生と保護者

100歳まで元気! 骨も筋肉も 丈夫にくらす「ばく増し」講座



肉や魚を手軽に食べよう! 食べやすさ、脂が気になる人にもうれしいお料理と最新情報をご紹介します。(試食あり)

🕒 21日(金) 13:30~15:00

👤 料理室 🎫 500円 📍 20人

📍 堀口 泰子

📍 室内履き

※乳、小麦、卵、大豆、さば、鶏肉、ごまを使用

足立区在住の
おおむね50歳以上の方

とうわお茶会

～茶道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「花月会」による「とうわお茶会」を開催します。茶道のお作法体験を是非!

🕒 22日(土) 13:00~15:00

👤 和室 🎫 700円

📍 15人 📍 茶道裏千家花月会

📍 靴下(白)

16歳以上

こどもおりがみひろば



折り紙好きの子どもたちが集まるひろばです。分からない折り方があれば、教えてくれるよ! 折り紙は用意してあります! 遊びにきてね!

🕒 24日(月) 13:30~15:30

👤 第3学習室 🎫 無料

📍 10人

📍 佐野地域学習センター講師

小学生

※小学1~3年生は
保護者同伴

スポーツ系 講座・イベント

1月

🕒 日時 📍 場所 💰 料金
👥 定員 👤 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)



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。

🕒 10,17,24,31日 いずれも **金**
19:00~20:00

📍 レクホール 💰 各700円 👥 各25人
👤 吉村 麻美香 IR

16 歳以上

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。

🕒 11,18,25日 いずれも **土**
11:00~12:00

📍 レクホール 💰 2,400円 👥 20人
👤 JUNKO トレーナー

16 歳以上

土曜夜のヒーリングアロマヨガ



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

🕒 11,18,25日 いずれも **土**
19:00~20:15

📍 和室 💰 各700円 👥 各22人
👤 木村 絵美子 IR

16 歳以上

REBORNS(リボーンズ)体験会 (全3回)



運動を楽しみながら、健康な身体を維持！20年後も元気に過ごす仲間作りと身体作りで心と体を充実させましょう！

🕒 17,24,31日 いずれも **金**
14:00~14:45

📍 和室 💰 1,500円 👥 20人
👤 木村 絵美子 IR

概ね 60 歳以上

はつらつ教室 D (毎月第4木曜)



運動・口腔・栄養機能向上を目的とした介護予防教室です。今回は口腔ケア講話と運動の内容となります。

🕒 23日 **木** 10:00~11:30

📍 レクホール 💰 **無料** 👥 30人
👤 神谷 秀行 (健康運動指導士) / 歯科衛生士

区内在住 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

申込受付中！



📢 体育館個人利用枠のご案内

冬の運動に、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QR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
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
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】

当日窓口にて先着順。
各時間帯の開始10分前から。
※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



原因別！正月太りに効くダイエット法

正月太りの原因は、おせちやお餅、お酒といった「ハレの日の食生活」と、寝正月の言葉通りの「運動不足」、気温の低下による体温保持や、非常時のエネルギーのために蓄えられる「皮下脂肪」と太る要素が揃ってしまうことにあります。

正月に太ってしまう人って どのくらいいるの？

実際にお正月前の体重を維持できたのは全体の39%、約60%の人がお正月に体重が増えてしまったというデータがあります。体重増の平均は約2kgで、さらには1月末時点で解消していない人が59.2%いるというデータもあり、正月太りした人の約6割がその体重がベースとなってしまうか、増加してしまうことまであるのです。

正月料理はなぜ太る？

3大栄養素の理想のバランスは、炭水化物 55～60%、タンパク質 20～25%、脂質 20～25%とされています。ところが、お餅やおせち料理、お酒など、すべて炭水化物（糖質）です。ごちそうを前にすれば、誰でもいつもより多く食べてしまいがちですし、アルコール度数の高いお酒を飲むこともあります。



もっと詳しく知りたい方はこちら ↓



「正月料理」で太ったアナタにはコレ！

親戚や家族が集まった席で一人だけお正月のごちそうを我慢するのは難しいという方も多いです。しかし、多少の注意と制限を心がけると違ってきます。まずは、だらだら食いをしないこと。朝のお餅から始まりすぐに昼のお節、夜はお酒と1日中食べているような状態にしないように、初もうでや元旦セールなどに出かけましょう。家の中でゴロゴロしていると、トータルの食事量が増えやすくなるので避けた方が良いでしょう。

「運動不足 & 夜更かし生活」で太ったアナタにはコレ！

「コタツの誘惑に勝てそうにない…」と思う人は、小旅行やお出かけを計画してリフレッシュするのはいかがでしょうか？ 温泉旅行やスキーやスノーボードに行ったらグレンデ年越しもおススメです。それが難しい場合は午前中に太陽光を浴びるようにしましょう。

午前中に太陽光を浴びると体内時計の時刻を早め、夜も早く眠れるようになります。これは体内時計によって眠気が訪れる時間帯が決まるためです。夜型の不規則な生活をリセットできますよ。

東和図書館

【対象の色表記】 表記のないものはどなたでも参加可

親子向け

大人向け

子ども向け

電話：03-3628-6203

【アイコン説明】  日時  場所  定員

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。

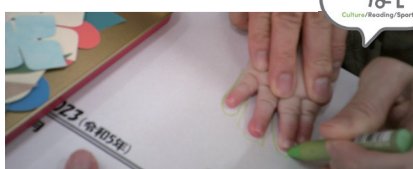
 **9,16 木 11:00~11:20**

 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



毎月の赤ちゃんおはなし会の後、おててカレンダーを実施しています。赤ちゃんの手形を取り、カレンダーとして装飾してもらいます。

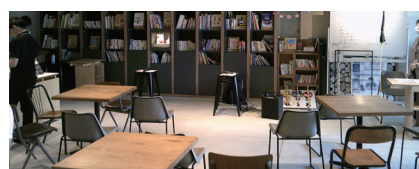
 **9 木 11:20~12:00**

 キッズコーナー

 20 人 (当日会場へ)

0~2 歳と保護者

読む団地



東和図書館を飛び出して、大谷田コミュニティラウンジにておはなし会を行います。今回は紙芝居をよみます。

 **11 土 13:00~13:30**

 大谷田団地コミュニティラウンジ

 なし (当日会場へ)

キッズセミナー



おみせやさんごっこを通して、子どもにわかりやすくお金を知ってもらう講座です。お金を稼ぐことの大変さや楽しさを学べます。関連本の展示もあります。

 **13 月 10:00~12:00**

 第3学習室

 10 組 (事前申込制 12/16 ~)

4~10 歳と保護者

はじめての資産運用



「はじめての資産運用」について、ファイナンシャルプランナーが解説します。これから運用を始めたい人におすすめです。関連本の展示もあります。

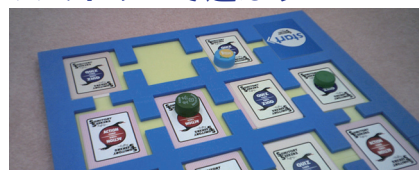
 **13 月 14:00~15:00**

 第3学習室

 10 人 (事前申込制 12/16 ~)

18 歳以上

クイズをつくって スミトリで遊ぼう



すごろく形式のゲーム「スミトリ」で楽しく遊びながら、クイズを作って調べる学習に役立てましょう。

 **18 土 10:30~12:00**

 和室

 なし (当日会場へ)

小学生

ハンドメイドマルシェ



個性豊かなお店が集まるハンドメイドマルシェを開催します。普段なかなかお目にかかれない品物を探しに来てください。関連本も一緒に展示します。

 **19 日 10:00~17:00**

 レクホール、第3学習室

 なし (当日会場へ)

おはなし+ (プラス)



毎月内容が変わるおはなし会イベント。今月はおはなし会とスポーツを行います。バランスボールをつかって体を動かしましょう。

 **19 日 11:00~11:30**

 キッズコーナー

 6 人 (当日会場へ)

4 歳~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。

 **26 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



東和ボードゲーム倶楽部

11月23日(土)開催

はっしー

(東和図書館マスコット)



定期的で開催している東和ボードゲーム倶楽部。今回は「贗作画家ベルラッティ」という協力型のボードゲームをプレイしました。このゲームは画家役と館長役に分かれて、連想を推理しつつランダムな贗作カードを見破るというもの。いかに相手の考えを読み取れるか、想像力とコミュニケーションが鍵のゲームです。

参加してくださった方々は、1つの机を囲んでゲームを進めていくうちにどんどん打ち解けて、みんなで仲良く談笑されていました。ゲームが進むと共に会場のボルテージも上がり、参加した図書館スタッフも思わずみなさんと一緒に楽しんでしまうような、とても楽しい会になりました。

ボードゲーム初心者の方も馴染みのある方も、東和ボードゲーム倶楽部はどなたでも大歓迎です。ぜひお気軽にご参加ください。



みんなで話し合いながらゲームを進めます

近頃の/

東和図書館の特集棚

東和図書館では定期的特集棚をつくり、テーマごとに本を展示しています。スタッフが毎回趣向を凝らして装飾をつくります。今回は11月の特集棚の一部をご紹介します。

テーマ：『おひめさまのいるほん』

紙でつくったおひめさまを、薔薇を添えて華やかに飾り付け。東和図書館の本を借りた方には、おひめさまの着せ替え人形をプレゼントしました。



ドレスを着せ替えられる人形。すべて紙で折ってつくりました。

今月の 気になる本

ゆるく編もうよ『おかしなあみもの』

フィグインク／編 西東社

ノンフィクション

納豆を編むってどんな感じ？

編み物といえば、マフラーや手袋、セーターなどが思い浮かびますが、今回ご紹介する本にそれらの編み図は登場しません。わら納豆やたい焼き、ウミウシや土偶、さらには黒電話まで、「なんでそんなものを編むのか」と突っ込みを入れたくなるようなものたちの編み方が紹介されています。毛糸でリアルに表現されると、もののフォルムがよりかわいらしくなるので不思議です。

ハンドメイドに挑戦！

編み物に挑戦してみたい人や、いつもの編み物に物足りなさを感じている人は、是非この本を読んで、ユニークな編み物の世界に足を踏み入れてみてはいかがでしょうか。

東和図書館では今月ハンドメイドマルシェを開催します。あたたかみがあり個性豊かなハンドメイドの品物たちを、是非見に来てください。

▶ 出展者一覧は3ページ、詳細は8ページ



図書館スタッフがこちらの書籍を参考に編んだ、パルーンの犬です。11月中館内に展示していました。



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

住区センターも 12/29 (日) ~ 1/3 (金) 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。

転倒予防体操



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。

鏡開き



10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。お召し上がりください。

東和deラジオ&ダーツ



14,28日 **火** 9:10~10:00

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。

介護予防講座

～いつまでも健康でいるために～



17日 **金** 10:10~11:10

「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。
※定員 (40人) になり次第締め切らせていただきます。

東和ハンドベル健康クラブ



27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



受付窓口にて
1/17 **金** まで
お申し込み
ください。

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。

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。

0歳～就学前の
乳幼児と保護者

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

0歳～就学前の
乳幼児と保護者

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。気分転換やお友達づくりにと気軽にご参加ください。**無料。**

1歳ぐらい～就学前
の幼児と保護者

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・助産婦による育児相談や、身長・体重測定もできます。**無料。**

0歳児と保護者



こうさく「おにさんバッグ」

29日 **水** ~ 31日 **金** 14:00~17:00

かみぶくろにえをかいてオリジナルバッグをつくらう♪ざいりょうはじどうかんにあるので、てぶらできてね。むりょうです。

しょうがくせいじょう
小学生以上



児童館のひろば

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

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
29	30	31	1	2	3	4 3月屋内施設 受付開始
全館休館						時短開館
5	6	7	8 歌声ひろば おもちゃの病院	9 赤ちゃんおはなし会 おててカレンダー	10 スポーツ広場 体育館 個人利用 夜のZUMBA	11 とうわカレッジ① 大人の演劇 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ 読む団地
12 東和寄席 ※ドメニカ「日本語教室」	13 キッズセミナー はじめての資産運用	14	15 2月トレーニング 講習受付開始	16 歌声ひろば 赤ちゃんおはなし会	17 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	18 無料体育館 個人利用 親子パン教室 将棋サロン ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ スミトリーで遊ぼう
19 体育館 個人利用 ハンドメイドマルシェ おはなし+ ※環境講座「アイス キャンディーせっけん作り」 ※ドメニカ「日本語教室」	20 全館 休館 ※住区センターは やっています	21 人権DVD	22	23 2月テニスコート 一般受付開始 はつらつ教室D	24 スポーツ広場 体育館 個人利用 2月野球場 一般受付開始 REBORNS 夜のZUMBA	25 体育館 個人利用 2月屋外施設 電話受付開始 アイシングクッキー とうわカレッジ② ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
26 3月講座 受付開始 おはなし会 ※ドメニカ「日本語教室」	27 ヘルシーエクササイズ	28	29	30	31 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA 図書館休館	1



電話:03-3628-6201



東和体育館



東和圖書館

電話:03-3628-6203



お隣は
東和住区センター
電話:03-3628-6206



【バス】「東和住区センター」下車0分（東武バス）

「東和三丁目」 下車3分（東武バス・コミュニティバスはるかぜ）

「東和二丁目」下車3分（東武バス）

「東和一丁目東」下車3分（東武バス）

「東綾瀬団地」 下車5分（東武バス・コミュニティバスはるかぜ）

「東和一丁目」 下車8分（東武バス）

【徒歩】JR 常磐線「亀有駅」より徒歩 17 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◆



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)

「美しいまち」は「安全なまち」

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中

足立区

