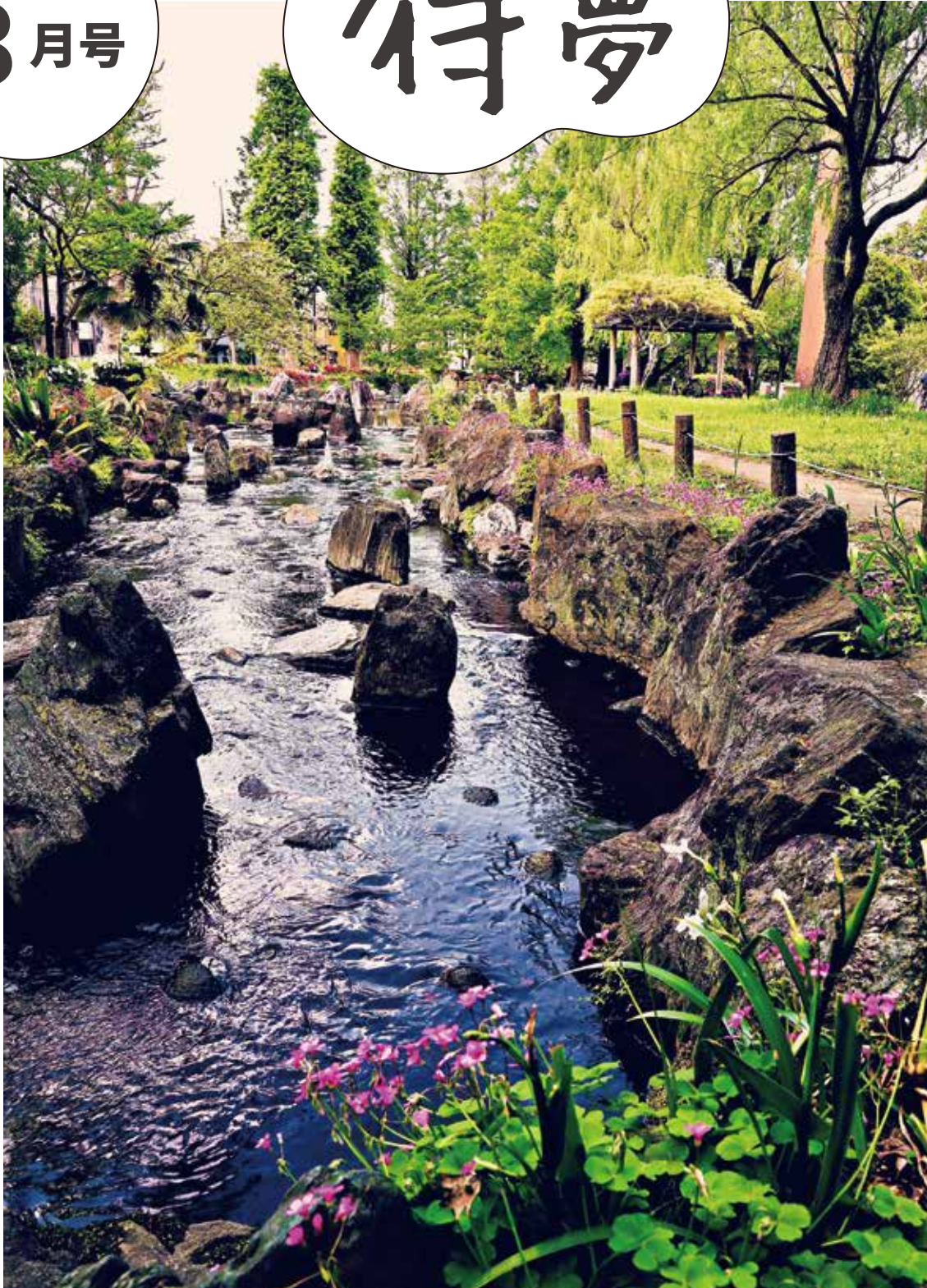


2024

3月号

# 待夢

time タイム



撮影地：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 佐々木 信夫 様

東和だより (P 2~3)・講座イベント情報 (P 4~6)・カラダに効くトピックス (P 7)・  
図書館情報 (P 8~9)・住区センターの予定 (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



「学生の日」に 折り紙イベント追加！

3 / 24  
sun

# 東和フェス♪ 学生の日2024

今年のテーマは「サイエンス」

## 春休み科学工作 風に向かって進むウインドカー

東京工業大学公認サークル サイエンステクノ 吹鳴

毎回好評の、東京工業大学の科学サークル「サイエンステクノ」による科学工作。単なる工作ではなく、科学の考え方も教えてくれます！



去年は「はたおり機」を工作。

小学校  
4~6年生対象

10:30~12:00

※低学年向け 望遠鏡は  
満員になりました。



## 追加開催決定

## 折り紙はアートでサイエンスだ展 & 折り紙教室

東京大学折り紙サークル orist

大学のサークルでありながら独自で展覧会も行う「orist(オリスト)」の作品展示を行うことが決定。折り紙とは思えない美しい作品の実物をご覧ください。また同時開催の折り紙教室では、サークル会員が考えたオリジナルの折り紙作品の折り方を、学生が実際に教えてくれます。



東京大学  
五月祭での展示



別の  
折り紙イベントの様子

作品展 12:00~17:30

教室 ①14:30~15:30 ②16:00~17:00

## 水と力のサイエンスショー

東京大学サイエンスコミュニケーションサークル CAST

東京大学の科学教育サークル「東大 CAST」が東和に出張して、楽しい科学実験のショーを見せてくれます。※お申し込みは満員になりました。



16:00~17:30



学生考案の  
実験を間近で。  
※写真と内容は異なります。

▶いずれも  
参加申込  
詳細は  
4ページ

## 3月は若い世代が活躍する東和センター

引き続きお申し込みを承っているものに加え、追加された折り紙のイベントのご参加もお待ちしております。また、前回の学生の日では東京藝術大学にもご協力いただきましたが、その音楽系学科出身者で結成された「ミレニアムシンガーズ」の無料ミニコンサートも、ちょうど今月東和センターで開催されます。合わせて是非お越しください。



3/4(月) 午後のクラシックコンサート  
14:30~15:30 シューマン「女と愛の生涯」や日本歌曲をお届け

3/25(月) オペラコンサート  
18:00~19:30 モーツァルト「フィガロの結婚」のハイライト


無料  
要申込み

お申込み・お問合せは…ミレニアムシンガーズ TEL:070-2662-5560

この公演は東和センター主催ではなく、足立区えんチャレ事業の一環で実施されるものです。



## 大人も楽しめる東和センター

 大人向けのヨガの深〜い世界  
ヨガはとっつきにくい！

初めての方でも安心できるヨガの講座とそのインストラクターをご紹介します。姿勢の保ち方や、身体の意識するコツなどを説明しながら、呼吸をしっかりと行います。自律神経のみだれや、身体の不調、不眠症などの方におすすめのクラスです。



インストラクター 木村 絵美子

資格：アロマテラピー検定1級、YOGA インストラクター、国際予防医学協会在籍

ヨガの他にも、フィットネス、アクアエクササイズやアクアダンスなどベビースイミングコーチとして活動。ダンスは3歳から(モダンバレエ・日本舞踊・JAZZ・Street・Tap・アフリカン・コンテンポラリー)ちなみに特技はハンドメイドアクセサリーという多才な先生です。



木村先生のヨガ講座

▶詳細は6ページ

トラディショナルヨガ

はじめてヨガ

土曜夜の  
ヒーリングアロマヨガ



絵本は子供のものだと思いませんか？

大人にこそ楽しんでほしい絵本を、図書館員がご紹介



『サーベルふじん』 作・絵/網代幸介 小学館

サーベルふじんは、頭がサーベル(ヨーロッパの刀)で出来ている、ちょっと不思議なふじん。ピザもお肉も髪の毛も、頭で上手に切ってしまいます。画家としても活躍する網代さんのイラストは、おしゃれで個性的。上品な色使いも魅力です。ちょっと不思議で個性豊かなキャラクターたちの世界観をぜひ楽しんでみてください。



『くまとやまねこ』 作/湯本香樹実 絵/酒井駒子 河出書房新社

仲良しのことりが死んでしまい、自分の中に閉じこもってしまったくまと、やまねこが会うおはなし。大切な存在の死を受け入れていく様子が、あたたかい言葉と繊細なイラストで描かれています。亡くなった存在を想い続けること、それでも前を向いて生きていくことに、胸がきゅっと切なくなるような絵本です。

# 文化系 講座・イベント

## 3月

申込受付中!

※先着順の為、すでに申込みが終了している場合がございます。

【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

6水

10:15~11:45

21木

14:00~15:30

### 歌声ひろば ドレミファール

昭和の歌を中心に、歌集の中からリクエストいただいた曲などをピアノに合わせて歌います。



【会場】レクホール  
【料金】各 500 円  
【定員】各 40 人(当日受付のみ)  
【講師】今井 美代子 【持ち物】室内履き

16歳以上

9土

14:00~16:00

### 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。当日参加も歓迎。お気軽にお集まりください。



※この月は「第2土曜日」開催です

【会場】第2学習室  
【料金】300円 / 小学生以下無料  
【定員】14人

10日

13:30~15:00

### あそぶえんげきワークショップ

身体や言葉を使ってゲームをしたり、お芝居を作ったりして、演劇を身近に感じてみませんか。経験不問。



※未就学児は保護者と一緒にお申し込みください。

【会場】和室  
【料金】600円 【定員】18人  
【講師】すずきこ一た (WSファシリテーター・俳優)  
【持ち物】動きやすい服装、靴下、飲み物

10日

15:30~17:00

### 大人のための演劇ワークショップ

身体や声を使ってゲームをしたり、自然と出てくる表現を楽しんだりする場です。演劇=PLAY=遊び。遊びのような演劇を、一緒に楽しみませんか? 経験不問。



【会場】和室  
【料金】800円 【定員】15人  
【講師】すずきこ一た (WSファシリテーター・俳優)  
【持ち物】動きやすい服装、靴下、飲み物

18歳以上

13水

13:00~16:00

毎月第2水曜

### 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。

※4月は10日(水)



【会場】第2学習室  
【料金】原則無料  
(部品代を頂く場合があります)  
【講師】あだちトイ・ドクターズ  
申込みは不要です。  
直接会場にお越しください。

17日

①13:00~13:45  
②14:15~15:00

### 心と脳に感動をもたらす「万華鏡」

あだちの発明家が、東和にやってくる! 感動とは「心が動く、脳が動く」ということ。視覚を使って遊ぶ万華鏡は、お子さまの情操教育にも最適です。



【会場】レクホール  
【料金】各 1,200 円  
【定員】各 20 人  
【講師】島崎勝信 (有限会社プリントアート代表)

小学生以上

24日

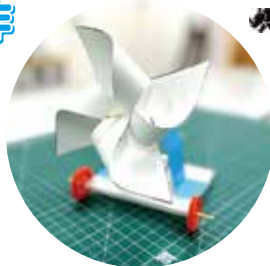
東和フェス♪  
学生の日

### 春休み科学工作

風に向かって進む  
ウインドカー

10:30~12:00

小学4~6年生



東工大 ScienceTechno

【会場】レクホール  
【料金】800円  
【定員】25人  
【持ち物】室内履き  
筆記用具

追加イベントのため  
「折り紙教室」のみ  
2/26日 9:00~  
(webは13:00~)  
申込受付開始

### 折り紙はアートでサイエンスだ展 & 折り紙教室

東大折り紙サークル orist

作品展

12:00~17:30

【会場】和室  
【料金】100円 (当日受付のみ)  
【定員】入場制限をする場合あり ※内容の一部に変更の可能性があります。



折り紙教室 (作品展の観覧含む)

①14:30~15:30 ②16:00~17:00

【会場】和室  
【料金】500円 / 人  
【定員】各 16 人



▶概要は2ページ

「望遠鏡工作」と  
「サイエンスショー」  
は満員になりました。



# 4月

2/26(月) 9:00 ~  
(web は 13:00 ~)  
申込受付スタート

※最新情報やその他のイベントは、WEB をご覧  
いただくか、お電話でお問い合わせください。

- 【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



3 水

10:00~12:00



16 歳以上

## 歌声ひろば ドレミファーレ 特別回

新年度一回目は、時間を拡大してお送りする春のスペシャル版です。開始時間もこの回から変わりますので、お気をつけてお越しください。

【会場】レクホール  
【料金】600円  
【定員】50人(当日受付のみ)  
【講師】今井美代子 【持ち物】室内履き

7 日

①11:00~12:00  
②13:15~14:30



小学生以上

## K-POPで踊ってみよう！ 入門:A 初級:B

大人気の K-POP アイドルの振り付けに挑戦！ ダンスを熟知した先生が丁寧に指導します。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！

【会場】レクホール  
【料金】各 600 円 【定員】各 20 人  
【講師】さっちゃん (Cat 4 Youngstar 代表)  
【持ち物】室内履き、タオル、飲み物

7 日

14:00~16:00



18 歳以上

## 大人のための演劇ワークショップ ~120 分の拡大版~

身体や声を使ってゲームをしたり、自然と出てくる表現を楽しんだりする場です。演劇=PLAY=遊び。遊びのような演劇を、一緒に楽しみませんか？経験不問。

【会場】和室 【料金】1,100 円 【定員】15 人  
【講師】すずきこーた (WS ファシリテーター・俳優)  
【持ち物】動きやすい服装、靴下、飲み物

18 木

14:00~15:30



16 歳以上

## 歌声ひろば ドレミファーレ

昭和の歌を中心に、歌集の中からリクエストいただいた曲などをピアノに合わせて歌います。

【会場】レクホール  
【料金】500 円  
【定員】40 人 (当日受付のみ)  
【講師】今井美代子 【持ち物】室内履き

20 土

13:30~15:00



小学生以上

※小学 1~3 年生は  
保護者同伴

## 子どもの日モチーフのアイシングクッキーを作ろう！

子どもの日をモチーフにしたかわいいアイシングクッキーを一緒に作りましょう。初心者の方も大歓迎です。

【会場】料理室 【料金】2,000 円  
【定員】12 人 【講師】藤川 愛  
【持ち物】室内履き、エプロン、手拭き、タッパー  
※乳、小麦、卵、アーモンドを使用

20 土

14:00~16:00



## 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。当日参加も歓迎。お気軽にお集まりください。

【会場】第 2 学習室  
【料金】300 円 / 小学生以下無料  
【定員】14 人

## 東和地域学習センター 春のおすすめ講座紹介

学習センターでは、一年を通して様々な講座やイベントを開催しています。この春、特におすすめの講座を、少しでも先取りでご紹介いたします。

親子パン教室  
for 母の日  
5/18(土)



人気のパン講座。  
家族で一緒に覚えて、  
是非おうちで  
作りましょう。

藝大生が奏でる  
スプリング・ジャズコンサート  
5/26(日)



今回の会場は  
体育館を予定！  
迫力の演奏を  
お楽しみください。

今回ご紹介した講座は「待夢4月号」掲載予定です。  
来月号もお楽しみに♪

※次号掲載時に講座名が変更になる場合がございます。予めご了承ください。



# スポーツ系 講座・イベント

申込受付中!

【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、すでに申込みが終了している場合がございます。

3/1.8.15

いずれも金  
19:00~20:00

## 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。



【会場】レクホール  
【料金】各 600 円  
【定員】各 25 人  
【講師】吉村 麻美香 IR

16 歳以上

3/2±.16±

10:30~11:30

## トラディショナルヨガ

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。



【会場】レクホール  
【料金】600 円  
【定員】25 人 【講師】木村 絵美子 IR

16 歳以上

3/2.16.30

いずれも土  
11:00~12:00

## 歌うボイスエクササイズ

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。



【会場】和室  
【料金】2,100 円 ※全 3 回シリーズ  
【定員】20 人  
【講師】日本ボイスエクササイズ協会  
マスタートレーナー

16 歳以上

3/5火.19火

10:30~11:30

## はじめてヨガ

ヨガ未経験者でもできる伝統的な座法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。



【会場】和室  
【料金】各 500 円  
【定員】20 名 【講師】木村 絵美子 IR

16 歳以上

3/9±.23±

19:00~20:15

## 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。ヨガニドラという寝た姿勢のまま誘導を聞いているだけで、心の疲れを癒し、リセットしてくれる瞑想技法を取り入れたプログラムです。



【会場】和室 【料金】各 600 円  
【定員】各 20 人  
【講師】木村 絵美子 IR

16 歳以上

3/12火.26火

10:30~11:30

## ストレッチポール&やさしいボディエクササイズ

ローラーを使用し、肩甲骨、首、骨盤のコリや歪みをほぐした後、身体の内側の筋肉を目覚めさせる簡単なエクササイズを行います。



毎月第 2・4 火曜

【会場】和室 【料金】各 600 円  
【定員】各 15 人  
【講師】岩田 郁子 IR  
(足立区公認スポーツ指導員)

16 歳以上

3/28 木

10:00~11:30

毎月第 4 木曜

## はつらつ教室 A

運動・口腔・栄養機能向上を目的にした介護予防教室です。今回は有酸素運動中心の内容となります。



【会場】レクホール  
【料金】無料 【定員】30 人  
【講師】神谷 秀行 (健康運動指導士)

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



## 受講料改定のお知らせ

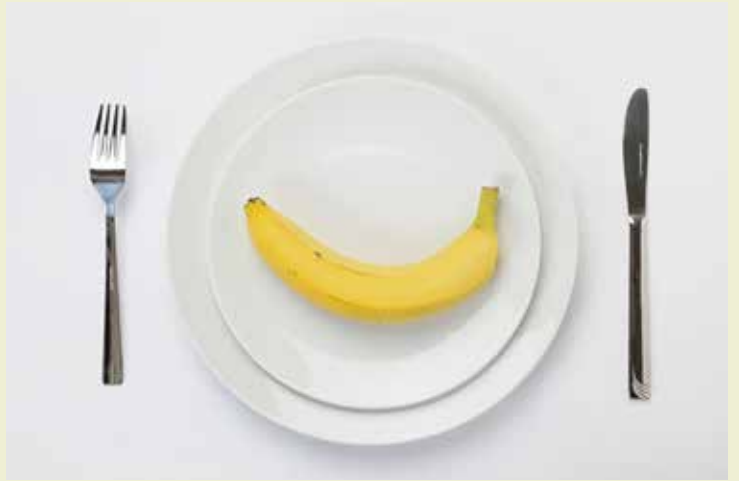
下記の対象講座は、**4月より**受講料を 100 円値上げさせていただきます。  
参加者の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

- |              |               |       |         |
|--------------|---------------|-------|---------|
| ・ヘルシーエクササイズ  | 1 講座あたり 700 円 | →     | 800 円   |
| ・歌うボイスエクササイズ | 1 講座あたり 700 円 | →     | 800 円   |
| ・ZUMBA、ヨガ系全般 | 1 講座          | 600 円 | → 700 円 |

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



# 花粉症の悩みにはバナナ！？ バナナがスギ花粉解消に効果アリ！

春になるとスギ花粉によって起きる「花粉症」は、飛散量が年々増え続け、患者数も増加傾向にあります。そんな憂鬱な花粉症の改善に効果があると言われているのがバナナだと知っていますか？

### バナナの花粉症に対する実験結果

東京理科大学のマウス実験によると、スギ花粉による花粉症を発症したマウスに対して毎日バナナを与える事で「花粉症」の症状が緩和され、その後の研究結果によって人間に対しても「バナナはスギ花粉に効果がある」という事が分かりました。

毎日2本、8週間毎日バナナを食べ続けることでくしゃみ・鼻水・かゆみなどのスギ花粉の代表的な症状の緩和が見られたという結果になり、花粉症予防に役立つと話題を集めています。

### バナナの栄養素や効果

バナナには体に嬉しい栄養素が多く含まれていますが、その中で花粉症の改善に効果があると言われているのが、バナナの香り成分に含まれるオイゲノールです。オイゲノールは抗アレルギー作用や免疫反応を調節する働きがあるため、花粉症の症状を和らげると言われています。

その他にもバナナに含まれるトリプトファンは、ストレス緩和に効果が期待でき、ストレスによって免疫・自律神経が乱れ、花粉症を悪化させるのを防ぐ役割も期待が出来るのです。

### おすすめの食べ方

バナナはそのまま食べてもいいのですが、焼くことでさらにその効果を実感することができます。焼くとフラクトオリゴ糖が増え、腸内環境を整えてくれるので免疫力を整え、花粉症の症状を和らげてくれます。

実験結果では1日2本で症状の緩和が見られたので、2本を目安に毎日食べ続けることが大切ですが、特に朝のエネルギー補給にピッタリな糖分が含まれているので、朝の朝食にプラスすることで、1日の活動をサポートしてくれます。

### ただし注意点…！

バナナはアレルギーを持っている方がいるので、食べて口が痒くなる、お腹を下すなどの症状が出てしまう方は食べるのを控えましょう。また、バナナの食べ過ぎにも注意が必要です。バナナに含まれるカリウムを過剰摂取してしまい、腎機能が急激に下がってしまうことがあるので、1日2本までというルールを守り、体調の変化が起きないか気を付けながら食べることが大切です。



## 3月の図書館イベント

2 土

10:00~12:00

### キッズセミナー

【会場】第3学習室

【定員】10組(事前申込制2/1~)

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。

6~10歳とその保護者



2 土

14:00~15:00

### はじめての資産運用セミナー

【会場】第3学習室

【定員】10人(事前申込制2/1~)

『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わかりやすく解説します。資産運用のポイントがつかめるので、これから運用を始めたい人におすすめのセミナーです。



7 木.21 木

11:00~11:20

### 赤ちゃんおはなし会

【会場】キッズコーナー

【定員】各15組(事前予約制2/20~)

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。

0~2歳とその保護者



7 木

11:20~12:00

### おててカレンダー

【会場】キッズコーナー

【定員】20組(当日会場へ)

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。

0~2歳とその保護者



17 日

11:00~11:30

### おはなし+(プラス)

【会場】キッズコーナー

【定員】4人(事前予約制2/20~)

おはなし会とスポーツを行います。毎月内容が変わるので、毎回新鮮な気持ちで参加できますよ。3月のテーマは「バランスボール」です。

4歳~小学生とその保護者



24 日

11:00~11:30

### おはなし会

【会場】キッズコーナー

【定員】30人(当日会場へ)

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楽しみください。



27 水

10:00~12:00

### キラ☆フェス in とうわ

【会場】レクホール

【定員】なし(チケット制)

3/10~3/26中に本を5冊以上借りるともらえるチケットで、お祭りに参加できます。どんなお祭りかは、行ってみてのお楽しみ。

中学生までとその保護者





## 今月の 気になる本



お金をたのしく学ぼう！

ノンフィクション

### 『親子で学ぶ お金と経済の図鑑』

子どものための「お金と経済」プロジェクト／著 技術評論社

#### やさしいお金の学び方

お金について、小学校でも金融教育が推進されている近年。お子さんにお金のことを知ってほしい、でも正直、知識に不安がある…そんな方におすすめの本がこちらです。

子どもが読みやすいよう、漫画やイラストでやさしい説明があるだけでなく、お金の種類やモノの価格の決まり方、銀行や税金、保険のなりたちなど、お金に関する知識が網羅的に書かれているので、大人にも学びの多い一冊です。

#### 図書館のイベント

東和図書館では大人に向けたお金の講座を行ってきましたが、2024年から子ども向けの講座も行っています。1月に行われたマネー講座は満員で、参加してくれた子どもたちは積極的に手を挙げて楽しく学んでいました。

次回は3月2日(土)に大人向け・子ども向け両方のお金の講座を行います。イベントの前にぜひこの本を読んでみてください。

▶詳細は8ページ

## イベント報告



### サイエンスおはなし会 1月13日(土)

1月に開催された「サイエンスおはなし会」は「静電気」をテーマにした絵本の読み聞かせと科学実験を行いました。

絵本を2冊読んだあとは、風船でティッシュペーパーをつり上げたり、電気クラゲ(スズランテープを細く裂いたもの)を浮かせたりと、静電気の特徴を活かした楽しい実験の数々に、お越しいただいたみなさんから大きな拍手をいただきました。

昨年6月から「読む団地」の企画として通算4回にわたって行った「サイエンスおはなし会」ですが、今後は形態を変えて東和図書館にて開催する予定です。



たくさんのお子さんが来てくれました。静電気ってふしぎだね。

## はっしー美術館



作品 no.1 モナリザはっしー



### 東和図書館のマスコットキャラクターはっしーが、名画に扮するコーナー

今回の名画は、レオナルド・ダ・ヴィンチ『モナリザ』。ミステリアスな微笑みを浮かべる女性をまねて、はっしーもうまく絵画に溶け込んでいますね。

この女性は一体誰なのか？背景にはどんな意味があるのか？…などなど、謎の多いことで知られる『モナリザ』。その謎を解明すべく、多くの学者が研究をおこない本を出版しています。

東和図書館には、『ダ・ヴィンチ絵画の謎』の所蔵があります。ダ・ヴィンチの手稿を研究する著者によって書かれており、『モナリザ』の謎についても言及されていますので、気になる方は是非読んでみてください。



『ダ・ヴィンチ絵画の謎』  
斎藤 泰弘／著  
中央公論新社

# 東和住区センター3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。

### 令和6年度 教室申込受付のご案内

4月から新年度の教室がスタートします。現在、入室している方も申込が必要です。詳細は東和住区センターの館内掲示をご覧ください。

受付日時：2/26(月)~3/8(金)の9:00~17:00まで  
(日曜を除く)



### 3/1.8.15.22.29 転倒予防体操

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！フレイル予防として測定器具での健康管理も実施しています。お気軽にご参加ください。

3/11 月

10:00~12:00

### 東和ハンドベル健康クラブ

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。練習の成果は演奏会・住区まつり等で披露いただいています。



3/12 火 .26 火

9:10~10:00

### 東和 de ラジオ & ダーツ

(毎月第2・4火曜)



「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、ダーツで遊びませんか？若者の間で流行のダーツ！初心者でも大丈夫、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。

3/25 月

14:00~15:30

### 住区 de 団らん

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。ただし、人数制限中。受付窓口にて3月15日(金)までにお申込ください。

(毎月第4月曜)



3/29 金

12:30~14:00

### 春のお誕生日会

対象：10月~3月生まれの方です。申込受付は3月1日(金)~14日(木)。ゲーム等で盛り上がりましょう！



## 児童館 開館時間 平日 10:00~18:00 土曜 9:00~18:00 と学校の春休み期間

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。

児童館の  
開館時間内

### 子育てサロン (乳幼児専用ルーム)

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

小学校の授業  
のある平日  
10:00~13:00

### 子育てサロン(ひろば)

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

3/14 木

10:30~11:30

### ママといっしょに

一年のしめくりです。身長・体重測定のほか、写真撮影ができます。手形カードプレゼント♪無料。

1歳ぐらい~就学前の  
幼児と保護者

3/21 木

10:30~11:30

### すくすくクラブ

一年のしめくりです。身長・体重測定のほか、写真撮影ができます。手形カードプレゼント♪無料。

0歳児と保護者

3/6 水 ~9 土

14:00~17:00

### こうさく「きらきらスライム」

キラキラしたスライムをつくってみよう♪  
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



みんな楽しくこうさくしよう！



児童館のひろば



# 3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、お電話でお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
2/25	26	27	28	29	1	2
<p>学習系講座</p> <p>運動系講座</p> <p>図書館イベント</p> <p>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。</p> <p>「*」は東和センター主催ではないイベントです。</p>					<p>5月屋内施設受付開始</p> <p>5月屋外施設抽選受付開始</p> <p>スポーツ広場</p> <p>体育館個人利用</p> <p>夜のZUMBA</p>	<p>トラディショナルヨガ</p> <p>ボイスエクササイズ</p> <p>キッズセミナー</p> <p>資産運用セミナー</p>
3	4	5	6	7	8	9
	<p>ヘルシーエクササイズ</p> <p>*ミレニアムシンガーズ「クラシックコンサート」</p>	はじめてヨガ	歌声ひろば	<p>赤ちゃんお話し会</p> <p>おててカレンダー</p>	<p>スポーツ広場</p> <p>体育館個人利用</p> <p>夜のZUMBA</p>	<p>将棋サロン</p> <p>ヒーリングアロマヨガ</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>あそぶえんげき</p> <p>大人の演劇</p> <p>*ドメニカ「日本語教室」</p>	ヘルシーエクササイズ	ストレッチボールエクササイズ	おもちゃの病院		<p>スポーツ広場</p> <p>体育館個人利用</p> <p>4月トレイルーム講習受付開始</p> <p>夜のZUMBA</p>	<p>無料体育館個人利用</p> <p>アイシングクッキー</p> <p>トラディショナルヨガ</p> <p>ボイスエクササイズ</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>体育館個人利用</p> <p>万華鏡工作</p> <p>おはなし+</p> <p>*ドメニカ「日本語教室」</p>	全館休館	<p>人権DVD</p> <p>はじめてヨガ</p>		<p>歌声ひろば</p> <p>赤ちゃんお話し会</p>	<p>スポーツ広場</p> <p>体育館個人利用</p>	<p>体育館個人利用</p> <p>4月テニスコート一般受付開始</p> <p>ヒーリングアロマヨガ</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>4月野球場一般受付開始</p> <p>東和フェス♪学生の日</p> <p>おはなし会</p> <p>*ドメニカ「日本語教室」</p>	<p>4月屋外施設電話受付開始</p> <p>*ミレニアムシンガーズ「オペラコンサート」</p>	<p>5月講座受付開始</p> <p>ストレッチボールエクササイズ</p>	<p>キラ☆フェス</p> <p>利用者懇談会</p>	はつらつ教室A	<p>体育館個人利用</p>	<p>おいなりさん作り</p> <p>ボイスエクササイズ</p>
31	4/1	2	3	4	5	6
<p>*ドメニカ「日本語教室」</p> <p>図書館休館</p>				<p>スポーツ広場(バレーボール)と体育館個人利用の詳細なスケジュールはこちら→</p>		



# 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】「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）
- 【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◆



『待夢 / TIME』2024年3月号 (No.469)

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

