

2024

7月号

# 待夢

time タイム



撮影地：荒川周辺 提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 ジェコブス 安子様

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

## 夏休みは子どもたちを応援！いろいろ無料で参加できます

この夏、足立区では各地域学習センターや体育館で、子どもたちに向けた特別な事業を行います。「こどもまんなか社会」の実現に向け、未来を担うすべての子どもたちを支援。是非ご活用ください。



### あだちワークわーく in Summer

経験・体験を通して夢や希望を持てる契機となるよう、昨年に引き続き夏休み期間中における有料の体験講座等の一部を無料にして実施します。

新感覚「フルイドアート」  
を体験しよう

7/29  
月



夏の都会でセミの観察

8/4  
日



▶詳細は5ページ

夏！サマーモチーフのアイシング  
クッキーを作ろう

8/29  
木



▶詳細は5ページ

### 他にも子どもが参加できるイベント

7/25,26  
木 金

夏休み一日図書館員

▶図書館にて7/11(木)から申込受付

8/4  
日

クイズを作ってスミトリーで遊ぼう

▶図書館にて7/1(月)から申込受付

8/8  
木

キラ☆フェス百鬼夜行 in とうわ

▶詳細は8ページ

8/25  
日

将棋サロン 夏休み特別版

▶詳細は5ページ



### 小学生対象、学習室無料開放

安心して勉強や読書ができるスペースとして、常設のフリースペースとは別に、区内の学習センターのひと部屋を子どもの居場所として開放します（中央本町センター除く）。自習や息抜きにご活用ください。

【開放日】7/22(月)～8/30(金)の平日 ※祝日8/12と休館日(東和センターは8/19)除く

【開放時間】9:00～17:00

【対象者】原則区内在住の小学生 ※氏名・学校名・学年を受付票に記入いただきます。

【部屋の定員】東和センターは25人 ※スタッフが2名常駐しています。

入退室は自由で、飲食、Wi-Fi利用及びゲームやスマホの持ち込みも可能です。

※上記時間帯は、他の利用者へのWi-Fiの貸し出しはできませんのでご了承ください。



### 体育館の個人利用が子どもは無料に

通常、利用料が中学生以下100円、それ以外は300円の体育館や区民プールの個人利用ですが、7/21(日)～8/31(土)の期間、「18歳に達する日以降の最初の3/31までの間にある子ども」は無料になります。



#### 「個人利用」とは…

施設ごとに決まった日時、決まった種目を、事前申し込みの必要なく、当日みなさんで共有してご使用いただける開放枠です。

決まったレギュラーの枠以外にも、利用申し込みで埋まらなかった枠も7日前に個人利用枠として設定されますので、最新の日程は施設予約システムサイトでご確認ください。



「足立区施設予約」  
のリンク





## 今年も「ちょいスポ」「ちょいカル」「ちょい読み」

「運動・スポーツ」「文化芸術」「読書」をそれぞれ楽しんでいる方に、ほかのジャンルにも「ちょっと親しんでいただく」ことをねらいとする取り組みです。



目印は  
このマーク

子育てや仕事に追われて、なかなか自分の時間を持っていないママやパパ。身近な場所で一人の時間を大切にしたり、お子さんと過ごす時間に新しい楽しみを見つけられるといいですね。そこで自分の興味や都合に合わせて選べるプログラムをご用意しました。一息ついて、近所で「小さな楽しさ」を探してみませんか。



ちょいスポ  
「おはなし会 +  
バランスボール」

ちょいカル  
「絵本に登場する  
サンドイッチを  
作ってみよう」



開催時期：2024年8月から12月

実施場所：足立区内にある生涯学習センター・13地域学習センター・江南コミュニティ図書館の計15施設

### 東和センターで実施するイベントをいくつか紹介



おはなし会と運動  
(「おはなし+」枠内で開催)



おはなし会と工作会  
(「おはなし+」枠内で開催)



おててカレンダー  
(毎月開催)



最新情報はセンターホームページ、SNSでも順次ご紹介していきます。ぜひフォローして、チェックしてみてください！

リンクのQRコードが裏表紙にあります。

## 東和センターは涼むための ご利用も歓迎です

今年も本格的に暑くなってきて、熱中症の被害が出ることも予想されます。区内では、地域学習センター、住区センター、保健センターなどを「涼み処」として開放しています。冷水器で水分補給もできますので、散歩中や買い物の行き帰りに、お近くの涼み処でちょっと休んでいきませんか？

東和センターは、暑さ指数35℃以上となった場合に備え、区が指定する「暑熱避難施設（クーリングシェルター）」です。



こののぼりが目印

# 文化系 講座・イベント

## 7月

申込受付中!

※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。

【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

【アイコン説明】



日時



場所



料金



定員



講師



持ち物

### 歌声ひろば ドレミファーレ



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。

3日水 10:00~11:30  
18日木 14:00~15:30

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

16歳以上

### あそぶえんげきワークショップ



身体や声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。経験不問です。

7日日 13:00~14:30

レクホール 600円  
15人  
※未就学児は保護者と一緒に申込みください  
すずきこ一た (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

### 大人のための演劇ワークショップ ~ゆったり楽しむ 120分~



身体や声を使って遊びながら、気軽に演劇を楽しむ場です。遊びのような演劇をご一緒に。経験不問です。

7日日 15:00~17:00

レクホール 1,100円 15人  
すずきこ一た (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

### 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。申込不要です。

10日水 13:00~16:00  
毎月第2水曜 8月は14日

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

オススメ!

### 読んでみて! ぼくのわたしの好きな本。

~おすすめ文を書いてパンフレットを作ってみよう~



「こんなお話だよ」「この場面が好き」おすすめ文を書いてパンフレットを作ります。できたパンフレットを見せ合ってあなたの好きな本を知ってもらおう!

14日日 14:00~15:30

和室 500円 6人  
筆記用具、自分が好きな本1冊

小学生 ※小学1・2年生は保護者同伴

### ベースボールモチーフの アイシングクッキーを作ろう



夏になりさらに盛り上がる野球モチーフのアイシングクッキーを作しましょう。

20日土 13:30~15:00

料理室 2,000円 12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  
※乳、小麦、卵を使用

小学生以上 ※小学1~3年生は保護者同伴

### 東和将棋サロン

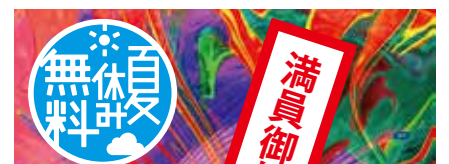


将棋を指す機会を幅広い年代に提供する将棋サロンが、毎月開催中。異なる年代の方と交流できると好評です。当日参加も歓迎。お気軽にお集まりください。

20日土 14:00~16:00

第3学習室  
20人  
300円 / 小学生以下無料

### 新感覚 とうわアート 「フルイドアート」を体験しよう



フルイドアートは、色をキャンパスの上に流し、模様を作っていくアートです。"自由に心を表現"してみましよう!

29日月 ①10:00~12:00  
②13:00~15:00

料理室 無料 各16人  
梅木身知  
汚れてもいい服装  
持ち帰り用の袋

小学生~18歳



# 8月

6/26(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



## 夏の都会でセミの観察

~神秘的な羽化を見つけにいこう!~



セミの特性や魅力を学んで、羽化を見に行こう! 夏休み無料体験講座です。

🕒 4日(日) 18:30~20:30

👤 レクホール集合、東綾瀬公園  
🎫 無料 15組(30人)

👤 二宮 靖男 (森林インストラクター)  
👕 長袖シャツ、長ズボン、懐中電灯、  
👜 水筒、メモ、虫よけスプレー、雨具

小学生 ~18 歳の子どもと保護者

## 歌声ひろば ドレミファーレ



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。

🕒 7日(水) 10:00~11:30  
15日(木) 14:00~15:30

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

16 歳以上

## 絵本に出てくるパンを粘土で作ってみよう



美味しそうなパンがたくさん登場する絵本を読んだあと、粘土を使ってパンを作ります。

🕒 9日(金) 11:00~12:00

👤 料理室 無料 5組  
👜 汚れてもいい服装、持ち帰り用の袋  
室内履き、フタのある飲み物

未就学児~小学生と保護者

## 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! ダンスを熟知した先生が丁寧に指導します。ダンス未経験でも大歓迎です。

🕒 11日(日) 入門 11:00~12:00  
初級 13:15~14:30

👤 レクホール 各600円 各20人  
👜 室内履き、タオル、フタのある飲み物

小学生以上

## 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。今回はテキストを読んで平和について考えます。経験不問。

🕒 11日(日) 14:00~16:00

👤 和室 1,100円 15人  
👤 すぎきこーた (WS ファシリテーター・俳優)  
👜 動きやすい服装、フタのある飲み物  
靴下等

18 歳以上

## カリッ!とスパイシー揚げカレーパン



ひとくち食べたら、もう止まらない! やみつきカレーパンの作り方を人気講師から学びます。

🕒 17日(土) 10:30~13:30

👤 料理室 2,400円 8人  
👤 服部 有里 (スイーツ&ブレッド有里主宰)  
👜 室内履き、エプロン、手拭きタオル  
※乳、小麦、豚肉を使用

16 歳以上

## オススメ! 東和将棋サロン 夏休み特別版



毎月、好評をいただいている将棋サロンですが、8月は、以前実施して好評いただいた、大学生棋士をゲストとして招く特別版となります。

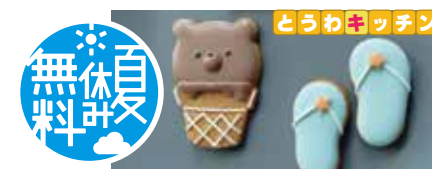
異なる年代の方と交流でき、当日参加も大歓迎です。お気軽にお集まりください。

※通常の「第3土曜」ではありませんのでお気を付けください。

🕒 25日(日) 14:00~17:00

👤 レクホール  
👤 500円 / 小学生以下無料  
👤 30人  
👜 室内履き

## 夏! サマー・モチーフ アイシングクッキーを作ろう!



サマー・モチーフのアイシングクッキーを作ります。夏休み無料体験講座です。

🕒 29日(木) ① 13:00~14:00  
② 14:30~15:30

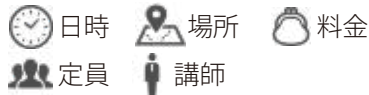
👤 料理室 無料 各10人 藤川 愛  
👜 室内履き、エプロン、手拭きタオル  
持ち帰り用容器  
※乳、小麦、卵、アーモンドを使用

小学生 ~ 18 歳 ※小学 1~3 年生は保護者同伴

# スポーツ系 講座・イベント

## 7月

### 【アイコン説明】



### 【申し込み方法】

- 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。

🕒 2,9,23日 いずれも🔥  
10:30~11:30

👥 和室    💰 2,100円    👥 22人  
👤 木村 絵美子 IR

16歳以上

### REBORNS(リボーンズ)体験講座 (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！

🕒 5,12,19日 いずれも👑  
14:00~14:45

👥 和室    💰 1,000円  
👥 20人  
👤 木村 絵美子 IR

概ね 60歳以上

### 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。

🕒 5,12,19日 いずれも👑  
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4回)



楽しく歌いながら行う、体への負荷が少ないボイトレーニングエクササイズです。

🕒 6,13,20,27日 いずれも👑  
11:00~12:00

👥 和室    💰 3,200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。

🕒 6,13,20,27日 いずれも👑  
19:00~20:15

👥 和室    💰 各700円    👥 各22人  
👤 木村 絵美子 IR

16歳以上

### 美脊柱ヨガ



ローラー(ストレッチポール®)を使用し、ヨガのポーズを行いながら脊柱を調整します。

🕒 11,25日👑 19:00~20:00

👥 和室    💰 各700円    👥 各20人  
👤 千葉 博美 IR

16歳以上

### はつらつ教室 A (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。今回は有酸素運動中心の内容となります。

🕒 25日👑 10:00~11:30

👥 レクホール    💰 無料    👥 30人  
👤 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

申込受付中！





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



# ボディライン崩れの原因は骨盤にあった？

実年齢を感じさせない！「おばさん体型」から逃れる方法

## おばさん体型になりやすい原因はコレ！

30 才を過ぎると、徐々にボディラインの崩れが気になってきませんか。いつまでも若々しくありたいと、スキンケアに力を入れていても、おばさん体型になってしまっただけでは、実年齢を感じさせやすくなってしまいます。そんな「おばさん体型」になりやすいのには、いくつか理由があります。

まず、女性ホルモンの一つエストロゲンの減少によって、脂肪がつきやすくなることです。

基礎代謝量が増えるにつれて、16 才～ 18 才を境に落ちていくことも、エネルギーの消費量を減らし、脂肪の蓄積を招く要因となります。基礎代謝量の減少が著しくなるのが、30 才なのです。

筋肉量の衰えも、基礎代謝量を減らす原因となるとともに、身体を上手く支えられずに姿勢が悪くなり、骨盤や身体の歪みを引き起こします。

つまり、正しい姿勢を保ち骨盤の歪みを直すこと、身体の筋肉量をアップすることで、ボディラインをキープできるのです。



## カンタンな猫背の解消方法

### ○ 座り方に注意！

座り方に気をつけるだけで、猫背は解消することができます。お腹が出てくると、前傾姿勢になりやすく、脂肪のつき方が変わり、体型の乱れが進んでいくという悪循環に陥りがちです。

正しい姿勢で座るためには、腰を立てて座ることを意識しましょう。肩と腰が丸まらないように座るには、クッションを椅子の背もたれと背中の方に挟むと簡単に矯正できます。

### ○ 夏でも入浴する

冷え性の人は、夏もシャワーで済ませず、お風呂に入りましょう。ただし暑すぎるお湯は、湯冷めを招き逆効果です。夏の入浴では 38℃のお湯に 10 分以上浸かり、ゆっくりと身体を温めるようにします。

副交感神経の働きが促され、自律神経のバランスを整える効果も期待でき、冷え性の改善の効果が高まります。

### ○ 「お尻歩き」で骨盤を矯正

お尻の出っばっている骨「坐骨」で歩くことで、骨盤の矯正効果が期待できます。床面に足を伸ばして座り、腰を前後に動かしながら、坐骨を使って前に 10 歩歩いた後、後ろに 10 歩戻ります。

足の親指と手の小指に重心を置くように意識すると、背筋を伸ばした正しい姿勢で行いやすくなります。3 分間を 3 セットが目安です。



## 7月のイベント

【アイコン説明】 🕒 日時 📍 場所 👤 定員

### 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 🗓️ 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。

🕒 4日 🗓️ 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

### 絵本で体操@読む団地パート2



図書館を飛び出して、大谷田団地のコミュニティラウンジでおはなし会を行います。絵本を見ながら、元気に体操しましょう。

🕒 13日 🗓️ 14:00~14:30

👤 大谷田団地コミュニティラウンジ  
👤 なし(当日会場へ)

4歳~小学生と保護者

### おはなし+(プラス)



7月はおはなし会とボードゲームを行います。比較的やさしい難易度のボードゲームなので、小さなお子さまにも楽しんでいただけます。

🕒 21日 🗓️ 11:00~11:30

👤 キッズコーナー  
👤 8人(当日会場へ)

4歳~小学生と保護者

### さわってみようボードゲーム



子ども向け・親子向けのボードゲーム会です。ボードゲームがはじめてでも、図書館スタッフがサポートします。見学も自由どうぞ。

🕒 21日 🗓️ 11:30~12:30

👤 和室  
👤 10人(当日会場へ)

中学生までと保護者

### 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楽しみください。

🕒 28日 🗓️ 11:00~11:30

👤 キッズコーナー  
👤 なし(当日会場へ)

## 8月のイベント 予告!

### キラ☆フェス百鬼夜行 in とうわ

期間中に本を5冊借りてくれた中学生以下のおともだちを、たのしいゲームがいっぱいのお祭り「キラ☆フェス」にご招待!  
今年は「百鬼夜行」をテーマに、ちょっと怖い?いえいえ、とっても楽しい!お祭りをやります。的当てやもぐらたたき、迷路など面白いゲームが目白押し。ぜひご参加ください!

🕒 8日 🗓️ 10:00~12:00

👤 レクホール  
👤 なし(当日会場へ)

中学生まで

7月17日(水)~8月8日(木)の  
期間中に、5冊本を借りてね!





# イベント報告

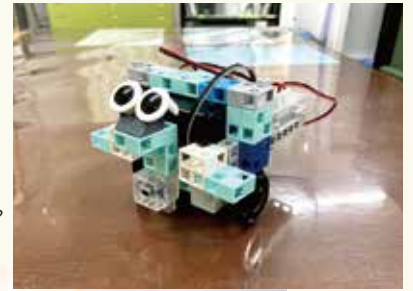


## ロボットプログラミング講座 5月6日(月・祝)

東和図書館では初めての親子向けプログラミング講座を開催しました。今回は2組の方にご参加いただいて、和気あいあいとプログラミングを行いました。

今回の講座で行ったプログラミングは、車が障害物を避けながら動きつづけるようにプログラムを組むというものです。小学生のお子さんは、学校でプログラミングをやったことがある人もいない人も、みなさんそれぞれに楽しんでくれていました。お子さんがどんどんコーディングを進めていることに、親御さんはびっくり。普段学校で行っていることを見られて、新鮮な体験だったそうです。

今後も東和図書館では、STEAM 教育に役立つような楽しいイベントを行っていく予定です。どうぞご期待ください。



障害物を避けて、うまく動くかな？



図書館員がプログラミングのサポートをしています



## おはなし+ (プラス) 5月19日(日)

今回のおはなし+ (プラス) では、おはなし会のあとに折り紙を行いました。図書館には折り紙の折り方についての本がたくさんあるので、本に載っているものから折りたいものを見つけ折り紙をしていただきました。

犬や猫、うさぎに魚…紙で形を折って目玉のシールをつければ、可愛らしいどうぶつに变身！立体的なお花や、イースターエッグを折ってくれた人もいました。親御さんと一緒に丁寧に折る子もいれば、一人で黙々と難しい折り紙を折る子、中には折り紙を羽根のように両手にもって遊ぶ子も。みんな思い思いに折り紙を楽しんでくれていました。

今後のおはなし+ (プラス) もお子さんに楽しんでいただけるイベントにしていきますので、ぜひご参加ください。

▶詳細は左ページ



個性ゆたかな折り紙たち！



おはなしに耳をすませるみなさん

## はっしー美術館



### 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

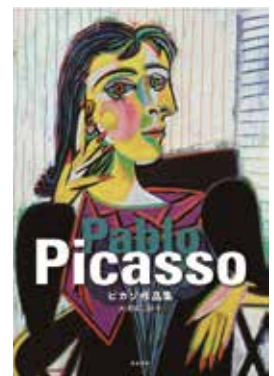
#### 作品 no.5 ピカソ風はっしー



今月は個性豊かなピカソの名画です。斬新な線で立体的に描かれたはっしーは、いつもに増してチャミング。赤いネイルもおしゃれで素敵です。

書籍『ピカソ作品集』には、ピカソが生涯にわたって描き続けた作品が数多く載っています。ピカソは青の時代、キュビズム、新古典主義、シュルレアリスムと画風を変えながら絵を描き続けており、本をめくればその変遷が楽しめます。画風は変わっても、どのピカソの絵からも魂の叫びが伝わってくるようです。

東和図書館にはこの本の所蔵があります。比較的大きなサイズの本なので、ピカソの絵をよりじっくりと鑑賞することができますよ。是非読んでみてください。



『ピカソ作品集』  
大高保二郎／著 東京美術

# 東和住区センター 7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。

### 熱中症予防対策事業

涼んでこう(Go)! 涼みに行こう(Go)!



4日(木)、19日(金) 13:30~15:30

今回は「パターゴルフ」で楽しみましょう。クラブを持ったことのない方でも大丈夫! 手ぶらでお越しください。最終日は「すいか割り」を予定しています。是非涼みにいらしてください。

### 転倒予防体操



5,12,19,26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。

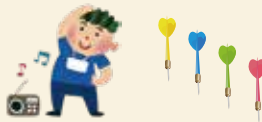
### 東和ハンドベル健康クラブ



8日(月) 9:10~10:00

奇数月で実施しています。楽しくハンドベルを奏しましょう。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。

### 東和 de ラジオ&ダーツ



9,23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ます。コツをつかんで腕をあげてください。

### 住区 de 団らん



受付窓口にて  
7/12(金)までにお申し込み  
ください。

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! 毎月第4月曜日に実施しています。毎回様々な企画で皆さんとワイワイ楽しく「団らん」。60歳以上の方、どなたでも参加ください。

### オーラルケア講座

知ろう! 防ごう! オーラルフレイル



26日(金) 10:10~

7/1(月)から受付開始です。歯科衛生士による、いつまでも健康なお口のために「オーラルフレイル」についての講座を実施します。測定器具も準備しておりますので、お気軽にお尋ねください。

## 児童館

開館時間 平日 10:00~18:00  
土曜 9:00~18:00  
と学校の長期休み期間

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。

### 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

### 七夕会

4日(木) 10:30~11:30

職員によるブラックシアターや親子工作など。お気軽にご参加ください。

0歳~就学前の乳幼児と保護者

### ミニスポーツデー (予約制)

7日(日) 9:30~12:00

とうわたいいくかんでミニうんどうかいをします。6/29(土)までじどうかんで、よやくをうけつけています。

幼児親子と小学生



### こうさく「きらきらスライム」

10日(水)~13日(土) 14:00~17:00

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



児童館のひろばの様子



# 7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。

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→



日	月	火	水	木	金	土
6/30	1 9月屋内施設 受付開始 8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 *介護予防「みんな で元気アップ教室」	3 歌声ひろば	4 赤ちゃんお話し会 おててカレンダー	5 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	6 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
7 あそぶえんげき 大人の演劇	8 ヘルシーエクササイズ	9 トラディショナルヨガ *介護予防「みんな で元気アップ教室」	10 おもちゃの病院 *介護予防 「スマホ教室 Zoom で体操してみよう」	11 美脊柱ヨガ *介護予防 「高齢者体力測定会」	12 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	13 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ 絵本で体操@読む団地
14 僕の私の好きな本 *ドメニカ「日本語教室」	15 8月トレレーム 講習受付開始 *ミレニウムシンガーズ 「テノールコンサート」	16 全館 休館 *住区センターは やっています	17 人権DVD	18 歌声ひろば 赤ちゃんお話し会	19 スポーツ広場 体育館 個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	20 無料体育館 個人利用 アイシングフッキー 将棋サロン ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
21 体育館 個人利用 おはなし+ ボードゲーム *ミレニウムシンガーズ 「クラシックコンサート」 *ドメニカ「日本語教室」	22 ヘルシーエクササイズ	23 8月テニスコート 一般受付開始 トラディショナルヨガ *介護予防「みんな で元気アップ教室」	24 8月野球場 一般受付開始 利用者懇談会	25 8月屋外施設 電話受付開始 はつらつ教室A 美脊柱ヨガ 一日図書館員	26 9月講座 受付開始 スポーツ広場 体育館 個人利用 一日図書館員	27 体育館 個人利用 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
28 おはなし会 *ドメニカ「日本語教室」	29 フルイドアート ヘルシーエクササイズ	30	31 図書館 休館	8/1	2	3

夏休み子ども向け学習室無料開放

夏休み子ども向け学習室無料開放

# 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）  
「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◆



『待夢/TIME』2024年7月号 (No.473)

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)

