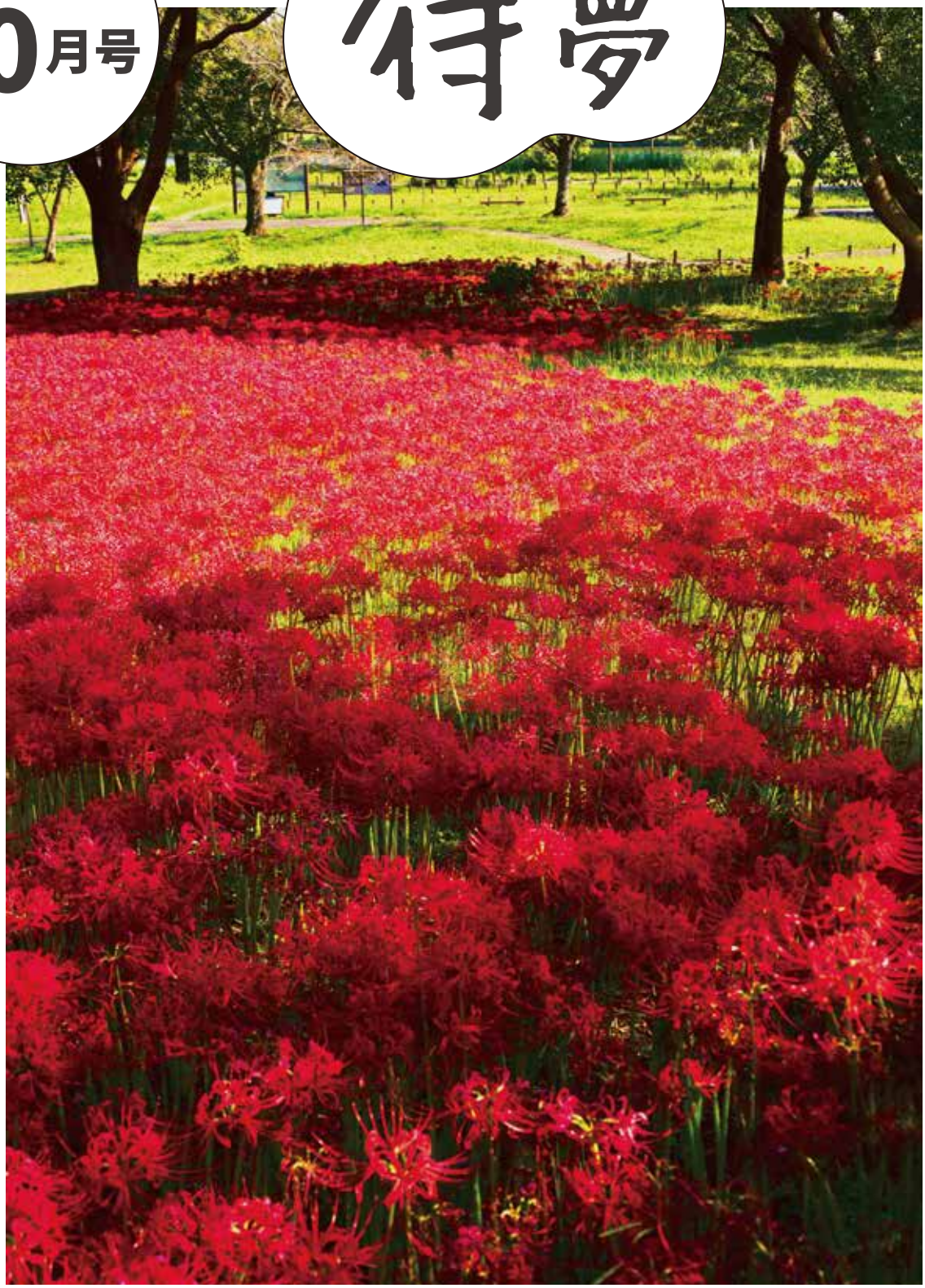
足立区東和地域学習センター / 体育館 / 図書館 ミニコミ紙

2024
10月号

待夢

time タイム



撮影地：東京都葛飾区 水元公園　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 (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

ふれあいまつり (サークルの日) のラインナップをお知らせ

東和で活動しているサークル同士が協力し、展示や体験イベントを通じて地域のみなさまと交流する、年に一度のおまつりです。

参加サークル ※五十音順

発表・体験

WING/B クリア（バドミントン）
花月会（茶道）
火曜卓球クラブ（卓球）
太極拳サークル（太極拳）
東和チアダンス Eternity☆（チアダンス）
東和 BTC（バウンドテニス）
ナープアアロハ（フラダンス）
ハイビスカスフラ KH（フラダンス）
ピーチ新体操クラブ（新体操）
ブローダーツクラブ東和（スポーツ吹矢）
やよいサークル（フラダンス）

展示

イリス（ステンドグラス）
手編みサークル（手編み）
東光会（写真）
東和書道会（書道）
菜の花会（油絵）

今年はさらにどなたでも楽しめるように盛りだくさんになります

東和センターで登録団体として活動している 39 のサークルのうち 17 の団体が発表・展示や体験イベントを行い、運営ボランティアを合わせるとほぼ全ての団体で創り上げます。

他にも同時開催イベントや出店を増やして、サークルの日を盛り上げますので、今年もご来場をお待ちしております。

今後、詳細は配布するポスター・チラシや LINE でお知らせいたします！

東和ふれあいまつり (サークルの日 2024)「みんなで来て！見て！体験して！」

日時：11/10(日) 9 : 00~17 : 00
展示は 10 : 00~16 : 00

同時開催イベント

- ちこまると写真が撮れる**フォトスポット**を設置

© ちこまる

- **お楽しみ抽選会**　図書館で 5 冊借りると抽選でグッズをゲット
- ご近所の人気カフェ **MOSHIMOSHI COFFEE**も出張出店
- 会場をめぐる**スタンプラリー**でノベルティがもらえる (数に限りがあります)

2025
1/19 SUN
10:00-17:00
開催

第２回　東和図書館

ハンドメイドマルシェ 出展者募集

ご応募はこちらから！
締切 11 月 10 日 (日)17:00

昨年開催したハンドメイドマルシェを今年度も開催します。下記の出展対象と注意事項を確認いただき、左の QR コードからご応募ください。応募していただいた方には、審査、抽選のうえ、11 月 20 日までに、出展の可否をお知らせいたします。オンラインでの申し込みが難しい方は、東和図書館カウンターまで申出ください。

出店条件

① オリジナル作品の展示、販売にかぎります。出展料は無料です。なお、ワークショップを希望の方はご相談ください。

② 著作権、商標権のある素材を使わないでください。二次創作も出展できません。

③ フード、生物の販売や委託販売、音のでるものや室内電源は使用できません。

④ 18 歳未満の方は保護者の同伴が必要です。複数作家での共同出展可能です。作家の方全員でご参加ください。

昨年の開催の様子

注意事項

① ごみは各自でお持ち帰りください。

② 当日、イベント内容に適さないと主催者が判断したものは撤去または出展の取消等を行うことがあります。

③ 当日、イベント報告や SNS で使用する写真、動画撮影を行います。

問合せ　東和図書館　03-3628-6203

文化系 講座・イベント

10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。

2日(水) 10:00~11:30
17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

親子いっしょに 星のおはなしであそぼう

夜空や星座のおはなしの朗読のあと、星にちなんだ簡単なワークをします。おはなしの世界を気軽に楽しみましょう。

6日(日) 13:15~13:45

和室　無料
10 人 (当日受付のみ)

未就学児~小学生と保護者

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。

9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

コーヒー好き集まれ！ 生豆販売店によるお話と試飲会

コーヒーを飲む前に、考えてみよう。コーヒー生産地の環境や生産者の現状。

12日(土) 14:00~16:00

BOOK MARK (大谷田 1 - 1 大谷田団地 7 号棟内)
1,000 円　20 人
ゲスト : 杉本 幸広 (ユーエスフーズ代表取締役社長)
ファシリ : 森川 公介 (アヤセしみじみ会)
バリスタ : ユーエスフーズ＆からまるコーヒー

16 歳以上

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。遊びのような演劇をご一緒に。経験不問。

14日(月) 14:00~16:00

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、フタのある飲み物
室内履き

18 歳以上

人権 DVD 上映会

毎月第 3 火曜日に、人権をテーマにした DVD を上映しています。10 月は「部落の心を伝えたい 14 巻」(30 分) です。どの時間も同じ内容です。

15日(火)
①10:00~ ②13:00~ ③17:30~

第 3 学習室　無料
20 人 (当日受付のみ)

ハロウィンモチーフの アイシングクッキーを作ろう！

ハロウィンをモチーフにしたアイシングクッキーを作ります。

19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、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

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。

19日(土) 14:00~16:00

第 3 学習室
300 円 / 小学生以下無料
20 人

お米マイスターから教わる 美味しいご飯の炊き方と研ぎ方

Made in あだち

日本古来の食文化であるお米を美味しく味わうためのコツを、大正時代から続くお米屋さんに教えてもらい、試食する。

27日(日) 10:30~13:30

料理室　1,500 円　8 組 (2人1組)
雨間 瑞秀 (山菊米穀店 5 ツ星お米マイスター / 東京米スター)
エプロン、室内履き、手拭きタオル

小学生~18歳の方と保護者

11月

9/26(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

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。

4日(月) 14:00~16:00

和室　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、フタのある飲み物
靴下等

18 歳以上

歌声ひろば ドレミファーレ

昭和の歌を中心に、歌集を見ながらピアノの伴奏に合わせて歌います。

6日(水) 10:00~11:30
21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

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。

13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

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。

16日(土) 14:00~16:00

第 3 学習室
300 円 / 小学生以下無料
20 人

藝大生が奏でる チェロとピアノの二重奏

毎回趣向を変えてお届けする、東京藝術大学生による人気のコンサート。7 回目となる今回はドイツの作曲家をテーマに、気鋭のアーティストの演奏を間近でお楽しみいただけます。

17日(日) 13:30~15:00

レクホール
1,000 円　50 人
チェロ : 神倉 辰侑
ピアノ : 黒住 友香
室内履き

♪予定プログラム
バッハ=グノー「アヴェ・マリア」
メンデルスゾーン「無言歌」
ブラームス「ピアノとチェロのためのソナタ第 2 番ヘ長調 作品 99」
イェンナー「8 つの歌曲 作品 2 より第 1 曲「今宵は安らぎと共に」」
「ピアノとチェロのためのソナタ ニ長調」

小学生以上

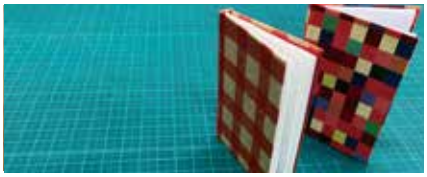
人権 DVD 上映会

毎月第 3 火曜日に、人権をテーマにした DVD を上映しています。11 月は「キミとセカイをつなぐモノ」(30 分) です。どの時間も同じ内容です。

19日(火)
①10:00~ ②13:00~ ③17:30~

第 3 学習室　無料
20 人 (当日受付のみ)

図書館司書が教える豆本のつくり方



好きな紙を表紙にしてかわいいオリジナルの豆本を作ります。本の構造や豆知識とともに東和図書館の司書が教えます。

30日(土) 14:00~15:00

第 3 学習室　無料　10 人
東和図書館 スタッフ ほか

小学生以上

秋はイベントが
たくさん！

スポーツ系 講座・イベント

10 月

【アイコン説明】
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。

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。

1,8,15日 いずれも火
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！

4,11,18日 いずれも金
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。

4,11,18,25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。

5,19,26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。

5,19,26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

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。

10,24日 木 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Ｂ（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。今回は筋力トレーニング中心の運動内容となります。

24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）
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

10/14（月・祝） スポーツカーニバル

様々なスポーツが区内 13 施設で目白押し！
東和体育館では以下を実施します。いずれも参加無料

K-POP ダンス体験
10:30-11:30　50 人　小学生以上　事前申込可

スポーツウエルネス吹矢体験
13:00-14:30　60 人　小学校高学年以上　事前申込可

“健康”体力測定
10:30-15:00　定員なし　どなたでも　当日受付

K-POP ダンス講師
さっちゃん

ADACHI SPORTS CARNIVAL 2024

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

旬のアレでダイエット!? 栗ダイエット

秋が旬の「栗」。モンブランなど季節を問わずスイーツで用いられている果物ですが、実はダイエットのお供にぴったりな低脂肪。おやつや間食にオススメな栗について、詳しく見ていきましょう。

栗とは？

栗はブナ科クリ属の落葉樹に成る果物の総称のことで、世界中に多くの品種があります。日本で主に食べられているのは大きく光沢のある「筑波」、平たい形の「丹波栗」などで、どれも９月～ 10 月が旬となっています。一般的に栗といって想像する外側の固い皮の部分が果肉、中の食べられる部分は実は種なのです。

栗の選び方・食べ方

皮の付いた栗を買う場合、外側の皮（鬼皮）に張りがあって茶色が濃いもの、指で押してもへこまない、白いブツブツが付いていない等が美味しい栗を見分けるポイントです。栗の調理は難しそうですが、茹でるだけで簡単に食べることができます。沸騰した湯に生栗を入れ、中火で 40 ～ 50 分茹でます。茹でた栗を包丁で縦半分に切れば、ほくほくの茹で栗のできあがりです。

栗を食べるメリット

カロリーが高く、一見食べると太ってしまいそうな栗ですが、実はダイエットのおやつにぴったり。栗は脂肪分が少なく、食物繊維が多い果物です。よくダイエットのおやつとして挙げられるナッツ類と比べても脂肪分は 100 分の１と、かなり低脂肪なことが分かります。また、食物繊維が多いことで腸内環境を整え、デトックス効果も期待できます。

ダイエットに効果的な食べ方は？

ダイエット中の間食におすすめといっても、ナッツ同様食べすぎは NG。大きめの栗ひと粒のカロリーがおよそ 25 ～ 35 キロカロリーです。ダイエット中の間食でカロリーを過剰摂取してしまっては元も子もないので、２～４粒ほどに抑えましょう。

もっと詳しく知りたい方はこちら ↓

東和図書館

はっしー
（東和図書館マスコット）

電話：03-3628-6203

10 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。

3,10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

毎月の赤ちゃんおはなし会の後、お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うイベントです。

3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

みんなの短歌講座

歌人の三原由起子さんをお招きして、短歌の入門講座を行います。短歌に関する本の展示も行います。短歌がお好きな方、興味のある方はぜひご参加ください。

6日 日 14:00～15:00
第 3 学習室
15 人 (事前申込制 9 / 1 ～)

中学生以上

おはなし＋（プラス）特別編
レゴ®ブロックであそぼう

読み聞かせのあとに、レゴ®ブロックを好きなように組みたててもらいます。作品は持ち帰れないので、写真に撮って 1 人 1 枚プレゼントします。

14日 月 14:00～15:00
和室
10 人 (事前申込制 10/ 1 ～)

5 歳～小学生

ハロウィンおはなし会

おばけやかぼちゃなど、ハロウィン気分が楽しめるおはなし会を行います。おばけの帽子をつくる工作もあります。仮装での参加も大歓迎です。

27日 日 11:00～12:00
キッズコーナー
20 人 (事前申込制 10/ 1 ～)

小学生以下と保護者

【お知らせ】

10 月 16 日 (水) ～ 21(月)
特別整理期間のため、
東和図書館は休館します。

今月の気になる本

気軽にはじめる短歌『シン・短歌入門』

ノンフィクション

笹 公人／著　　NHK 出版

短歌のこと、この 1 冊で

この本は、短歌がどんなものか知りたい人や、いろんな種類の短歌を鑑賞してみたい人、そして自分で短歌をつくってみたい人におすすめしたい一冊です。短歌の基本的な仕組みについて分かりやすく書かれているのはもちろん、幅広い世代の歌人が詠んだ歌が集まっているので、いろんな短歌を楽しめます。また、巻末には「短歌ドリル」があり、学習して短歌を読み解く力が身につきます。

意外と自由な短歌づくり

短歌ときいて難しそうなイメージがあるかもしれませんが、五・七・五・七・七の定型さえ守れば、あとは自由という気楽さが短歌にはあります。この本を読んで短歌の面白さに触れ、実際に短歌を詠んでみてはいかがでしょうか。

東和図書館では 10 月に短歌講座を行います。歌人の方に直接教わりながら、短歌を詠む体験ができますよ。ぜひご参加ください。

イベント報告

キラ☆フェス百鬼夜行 in とうわ　8月8日(木)開催

東和図書館のにぎやかな夏祭り「キラ☆フェス」。今年は百鬼夜行をテーマに、ちょっとこわいおばけや妖怪の屋台を出店しました。図書館スタッフは法被 (はっぴ) や浴衣を着こみ、気合を入れて挑みました。

当日はたくさんの方にご来場いただき、図書館の夏祭りを楽しんでいただきました。祭りの屋台は、図書館スタッフの手作り。火の玉を何個すくえるかチャレンジする「火の玉すくい」や、おばけをたたくゲーム「おばけたたき」のふたつは、制限時間内のチャレンジなのもあって、特に盛り上がっていました。

室内での夏祭りを楽しむお子さんの様子を写真に撮って、親御さんたちもにこやかに過ごされていました。東和図書館では今後も楽しい親子向けイベントを開催していきますので、ぜひお気軽にご参加ください。

金魚すくいならぬ、火の玉すくいに熱中！

おばけたたきは手動なので、
スタッフの腕力が試されました。

夏休みサイエンスショー　8月21日(水)開催

東京理科大学の地域貢献サークル「カナラボ」のみなさんによる、サイエンスショーを開催しました。イベントは満員御礼で、たくさんのお子さんたちにご参加いただきました。

光や水を用いた実験を、５～６人ずつのグループに分かれて行いました。例えば水を使った実験では、絵を描いた紙を水の中に入れると、光の屈折によって絵が見えなくなってしまいます。子どもたちはサイエンスの不思議に驚きながら、夢中で実験にチャレンジしていました。

夏休みの図書館は、宿題のための資料をお探しのお子さんで毎年にぎわいます。来年の夏も、宿題に悩むみなさんのお力になれるように、東和図書館は陰ながら尽力していきます。

こちらは BTB 溶液を使った実験。
この液体は酸性かな、アルカリ性かな？

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.8 マグリットはっしー

今月の名画は、ルネ・マグリットに影響を受けた作品です。爽やかな青空に、われらがはっしーの美しきシルエットが切り取られています。

マグリットはありふれた風景や対象を描きつつ、現実にはありえないような構図や組み合わせで、独自の世界観を描き出した画家です。普通なら空を背景にして飛んでいる鳥が、この作品では空そのものになっているのが、なんとも不思議ですね。

書籍『ショートショート美術館』には、マグリットの「光の帝国Ⅱ」をテーマにした短編小説が収録されています。他にもさまざまな絵画をテーマに描かれており、小説を通して絵画を鑑賞するという新たな見方で、読書を楽しむことができます。気になる方はぜひ読んでみてください。

『ショートショート美術館
名作絵画の光と闇』
太田 忠司 田丸 雅智／著
文藝春秋

東和住区センター10月の予定

休館日：毎週日曜・祝祭日・15 日（火）　このページに関するお問合せ 03-3628-6206

東和住区まつり

演芸会
12日 土
9:30~16:30

各部教室（カラオケ、新舞踊、民謡、詩吟、健康銭太鼓、ハンドベル）の発表会を開催。

作品展示会
12日 土
14:00~15:00
13日 日
10:30~15:00

各部教室（生花、手芸、絵手紙、書道）の作品展示を開催。

演奏会
13日 日
10:30~12:30
会場：東和体育館

蒲原ばやし保存会、各学校（東渕江小学校金管バンド、北三谷ジュニアバンド、蒲原中学校吹奏楽部）、東京藝術大による演奏会。

茶道体験会
13日 日
10:30~15:00

茶道教室の皆さんがお迎えいたします（定員あり）。

じゅうくまつり（じどうかん）
13日 日
10:30~14:00

こうさく、ゲームがあるよ♪むりょうです。対象：0歳から 18 歳未満のお子さん。就学前のお子さんは保護者の方の付き添いをお願いいたします。

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
4,11,18,25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 de ラジオ＆ダーツ
8,22日 火 9:10~11:00

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。

“栄養講座”開催 食べてフレイル予防
25日 金 10:10~11:10

栄養士さんを招いてフレイル予防のための栄養講座を行います。タンパク質足りていますか？　手軽にできる簡単料理もご提案します。1日（火）から受付。定員になり次第締切。窓口か電話で申込。

住区 de 団らん
28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
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
ランチ利用は 12:00~13:00

ひろばの大型遊具でのびのび遊べます。

0歳~就学前の乳幼児と保護者

ママといっしょに
17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~就学前の幼児と保護者

すくすくクラブ
24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・助産師による育児相談や、身長・体重測定もできます。無料。

0歳児と保護者

10月の東和センターの予定

※最新情報は、WEBをご覧いただくか、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
9/29	30	1 12月屋内施設受付開始 11月屋外施設抽選受付開始 トラディショナルヨガ	2 歌声ひろば	3 赤ちゃんお話会 おててカレンダー	4 スポーツ広場 体育館個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	5 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
6 スリラーを踊ろう 星のおはなし 短歌講座	7 ヘルシーエクササイズ	8 トラディショナルヨガ	9 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」	10 美脊柱ヨガ 赤ちゃんお話会	11 スポーツ広場 体育館個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	12 コーヒー@読む団地
13	14 大人の演劇 スポーツカーニバル レゴ®であそぼう	15 11月トレルーム講習受付開始 人権DVD トラディショナルヨガ	16 図書館休館	17 歌声ひろば	18 スポーツ広場 体育館個人利用 REBORNS 夜のZUMBA	19 無料体育館個人利用 アイシングクッキー 将棋サロン ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
20 体育館個人利用 スリラーを踊ろう ＊ドメニカ「日本語教室」 図書館休館	21 全館休館 ※住区センターはやっています	22	23 11月テニスコート一般受付開始	24 11月野球場一般受付開始 はつらつ教室B 美脊柱ヨガ	25 スポーツ広場 体育館個人利用 11月屋外施設電話受付開始 夜のZUMBA	26 体育館個人利用 12月講座受付開始 ボイスエクササイズ ヒーリングアロマヨガ
27 お米マイスター ハロウィンおはなし ＊ドメニカ「日本語教室」	28 ヘルシーエクササイズ	29	30	31 図書館休館	11/1	2

マイナンバーカードの保険証登録サポート

東和地域学習センター

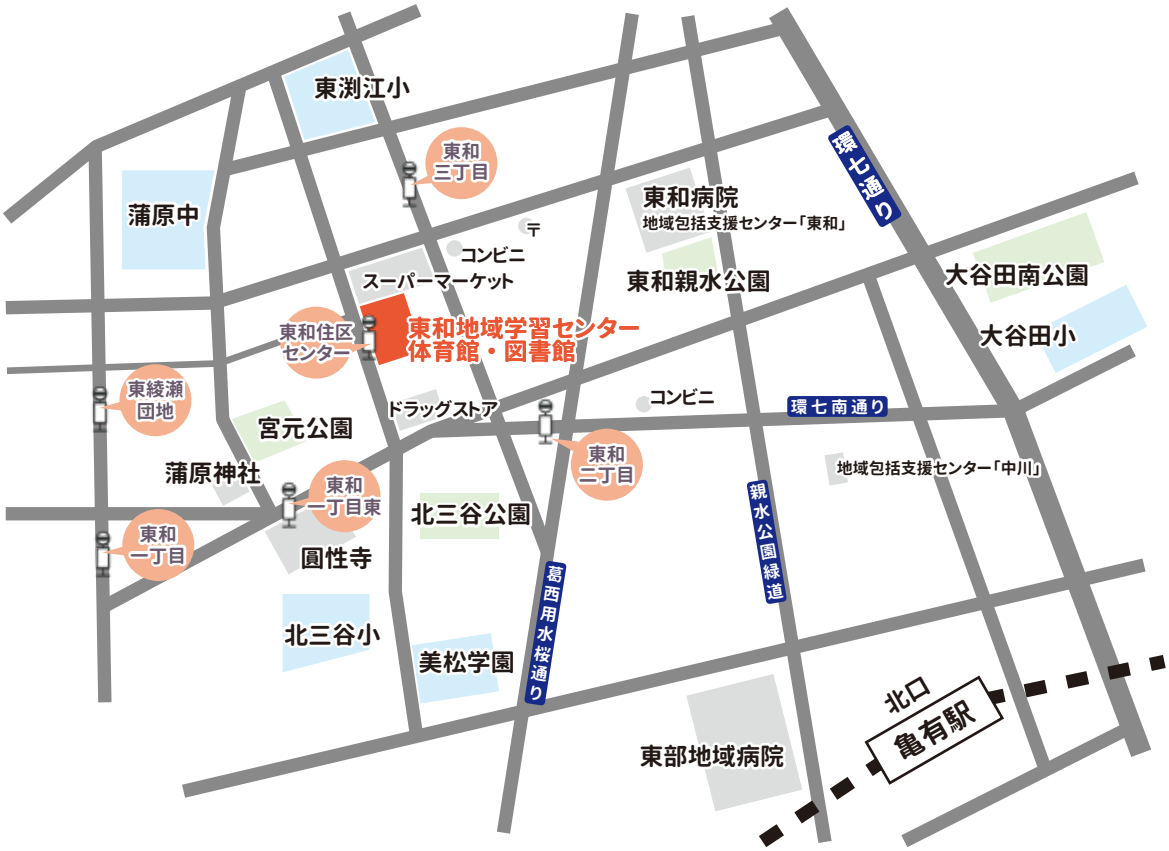
電話：03-3628-6201

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 10 月号（No.476）
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

足立区　知ると分かる。すると変わる。SDGs MODEL ADACHI　「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