

東和地域学習センター・体育館・図書館ミニコミ紙

time

待夢

5

May 2026



提供 東和登録団体 写真サークル 東光会

- P2-3 東和センターを使ってみよう
- P4 おやこタイム…キッズコーナー紹介
- P5 健康コラム…トレーニングルーム紹介
- P6-7 講座の情報
- P8-9 図書館Information
- P10 東和住区センター
- P11 ギャラクシティnews

東和センターを使ってみよう

東和センターについてご紹介！東和センターの中にどんな場所があるかご存じですか？

今回は、貸出施設やおすすめスポットについてご紹介します。ぜひ、この機会に東和センターを使ってみてください。

これからよろしね！
東和センターの良さを
どんどん伝えるよ～

東和センター
マスコットキャラクター
リニューアル♪

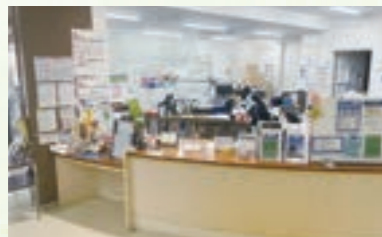
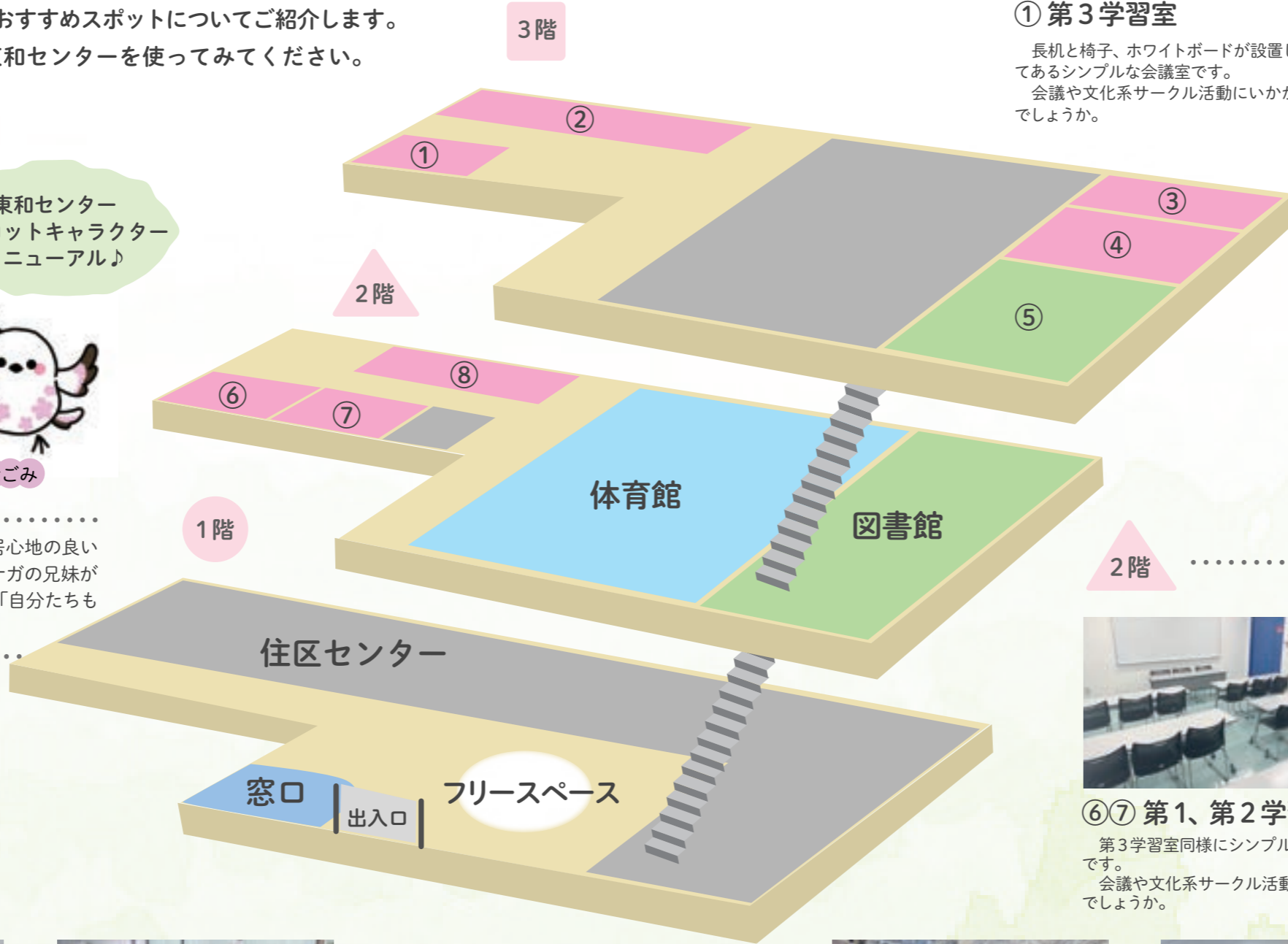


あずま



なごみ

「子どもが遊べる場所がある、居心地の良いセンターがある」と聞いたシマエナガの兄妹が「みんなにも教えてあげないと！」「自分たちも遊びたい！」とやってきた。



総合受付窓口

まずはこちらへ！施設や講座の申込みはもちろん、わからないことはお気軽にご相談ください。



フリースペース

勉強したり遊んだり、使い方はいろいろ。ちょっとした休憩スペースにもなっていますので、ご自由にご利用ください。



体育館

室内球技や運動系サークル活動にいかがでしょうか。様々な球技の練習や大会などで利用可能です。



図書館

調べ物は東和図書館まで！2階の窓際には閲覧席があり、ゆったり読書を楽しむことができます。

3階



① 第3学習室

長机と椅子、ホワイトボードが設置してあるシンプルな会議室です。会議や文化系サークル活動にいかがでしょうか。



② レクリエーションホール

多目的に利用できる広めの施設です。エクササイズやダンスなどの軽運動に利用ができるほか、ピアノを使用し合唱の練習なども行うことができます。

③ 料理室

団体で利用できる料理室です。5つの調理台が設置された広めの施設。料理教室などでご利用いただけます。

④ 和室

静ひつな和の空間で、茶道や着付けの練習などにご利用いただけます。

⑤ キッズコーナー

小さなお子様と一緒に本を読もう！中には絵本がいっぱい。子育て中の親子にピッタリのくつろぎスペースです。

2階



⑥⑦ 第1、第2学習室

第3学習室同様にシンプルな会議室です。会議や文化系サークル活動にいかがでしょうか。



⑧ トレーニングルーム

元気で健康な日々を目指してマシンを使って様々なトレーニングを行うことができます。※初めての方はご予約が必要です。

おやこ タイム

東和地域学習センター・図書館で親子の時間を
過ごそう！

今月号から、東和地域学習センター内で乳幼児と
保護者が安心して楽しめる館内スポットや講座を
紹介します。

親子で安心して過ごせるスポット♡

東和地域学習センター・図書館3Fのキッズ
コーナーは、書架に囲まれた室内がじゅうたん
敷のお部屋。室内には授乳室も完備、保護者や
児童が座れるレザー素材の椅子もあり、親子で
安心して過ごせるスポットの1つです。

おはなし会・おててカレンダーは本を選びながら、
気軽に参加できる人気イベントです。



なんでも
お声がけください！

カウンター



大型絵本も
借りることができます。

大型絵本棚



授乳室



赤ちゃんと一緒に
落ち着いたスペースで
ゆっくり過ごせます。

キッズコーナーで開催♪ イベントのお知らせ

4月より、赤ちゃんおはなし会とおててカレンダーが
第1木曜日から第1日曜日にお引越し！

●おはなし会

日時 5/3(日・祝)、6/7(日) 午後3時～3時30分
対象 4歳～小学生

●赤ちゃんおはなし会

日時 5/3(日・祝)・21(木)、6/7(日)・18(木)
午前11時～11時20分

対象 0～2歳の子どもと保護者 定員 各15組

●おててカレンダー

日時 5/3(日・祝)、6/7(日) 午前11時～正午
対象 0～2歳の子どもと保護者 定員 各20組



全て無料
当日受付

健康 コラム

本紙では、利用者の健康づくりを応援するため、
毎号「健康コラム」で利用者に向けた健康にまつ
わるテーマを取り上げます。

第1回目となる今回は、東和地域学習センターの
トレーニングルームをご紹介します。

日々の運動不足解消に！

東和地域学習センターのトレーニングルーム
は、15歳以上(中学生不可)が1回300円で気軽に
利用できる運動施設です。

健康づくりや筋力トレーニングに適したスペー
スで、ラットプルダウン、ランニングマシン、エア
ロバイクなど、使いやすい機器を揃えています。



トレーニングルーム利用案内

利用時間	午前9時～午後9時 (受付:午後8時まで)
対象	15歳以上※中学生不可
料金	1回300円

※70歳以上(区内在住・在勤・在学)・障害者手帳を
お持ちの方は無料(要証明書)

新規講習は、事前予約制で
随時受付中。

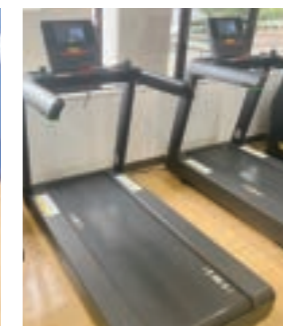
初めてご利用される方には新規講習を受講して
いただきます。新規講習では、利用者が安全に運動を
始められるよう、マシンの基本操作や正しい姿勢などを
専門の指導員が説明いたします。

講習後、指導員から認定が下りれば登録を行い、
次回から自由にトレーニングルームを利用することが
できます。詳しくは窓口かお電話でお問い合わせ
ください。

トレーニングルームのマシンの一部を紹介



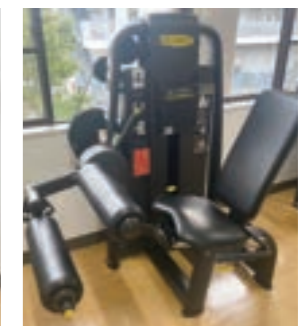
リカレントバイク



ランニングマシン



クライム



レッグカール

負荷調整しながら下半身を
中心に有酸素運動ができます。

速度や傾斜を調整しながら
安全に有酸素運動ができます。

階段昇降の動きを再現し、
下半身を中心に全身を使う
有酸素運動ができます。

太もも裏を曲げて下半身の
筋肉を鍛えることができる
マシンです。

紹介した以外にも色々なトレーニングマシンを揃えております。ぜひご利用ください！

講座の情報

申込方法 窓口・電話・インターネット(一部を除く)

受付時間 ● 午前9時～午後8時(窓口・電話) ● 午後1時～(インターネット)※申込受付初日のみ

タイトル色 青…… 一般向け ピンク…… 子ども・親子向け 緑…… どなたでも

他の講座もごさいます。
詳細はこちら！

当館 HP
講座情報
ページ



インターネットからの予約方法

足立区ホームページ → 「メニュー」内「文化・スポーツ」を選択 → 「講座・サークル・生涯学習」を選択 → 「施設・利用方法」の「講座予約システム(生涯学習施設・スポーツ施設)」を選択 → 「講座予約システム」(外部サイトリンク)を選択 → 講座一覧画面が表示されます。

各講座の対応アイコンをご確認ください。



5月開催
4/26(日)から
受付開始

金曜夜の ZUMBA(ズンバ) (4 日制)



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。初心者でも気軽に参加できます。

日時:5/8～29 毎(金)
午後7時～8時
対象:16歳以上
定員:25人
料金:2,400円

ボーカルテクニッククラス (4 日制)



ビブラートなど歌を上手に聞かせるためのテクニックを学びます。歌うことがより楽しくなるレッスンです。

日時:5/9～30 毎(土)
午前9時45分～10時45分
対象:16歳以上
定員:20人
料金:3,200円

やさしいマットピラティス (4 日制)



「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。

日時:5/9～30 毎(土)
午前10時30分～11時30分
対象:16歳以上
定員:18人
料金:2,800円

6月開催
5/26(火)から
受付開始

火曜日のトラディショナルヨガ (5 日制)



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。

日時:6/2～30 毎(火)
午前10時～11時
対象:16歳以上
定員:20人
料金:3,500円

金曜夜の ZUMBA(ズンバ) (4 日制)



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。初心者でも気軽に参加できます。

日時:6/5～26 毎(金)
午後7時～8時
対象:16歳以上
定員:25人
料金:2,400円

歌うボイスエクササイズ (4 日制)



楽しく歌いながら行う、身体への負荷が少ないボイストレーニングエクササイズ。

日時:6/6～27 毎(土)
午前10時～11時
対象:16歳以上
定員:20人
料金:3,200円

歌うボイスエクササイズ (4 日制)



楽しく歌いながら行う、身体への負荷が少ないボイストレーニングエクササイズ。

日時:5/9～30 毎(土)
午前11時～正午
対象:16歳以上
定員:20人
料金:3,200円

土曜夜のヒーリングアロマヨガ (4 日制)



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。

日時:5/9～30 毎(土)
午後7時～8時15分
対象:16歳以上
定員:20人
料金:2,800円

火曜日のトラディショナルヨガ (3 日制)



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。

日時:5/12～26 毎(火)
午前10時～11時
対象:16歳以上
定員:20人
料金:2,100円

K-POP で踊ってみよう入門



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。みんなで楽しく身体を動かしてみよう！

日時:5/10(日)
午前10時～11時
対象:小学生以上
定員:20人
料金:700円

やさしいマットピラティス (4 日制)



「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。

日時:6/6～27 毎(土)
午前10時30分～11時30分
対象:16歳以上
定員:18人
料金:2,800円

ボーカルテクニッククラス (4 日制)



ビブラートなど歌を上手に聞かせるためのテクニックを学びます。歌うことがより楽しくなるレッスンです。

日時:6/6～27 毎(土)
午前11時10分～0時10分
対象:16歳以上
定員:20人
料金:3,200円

土曜夜のヒーリングアロマヨガ (4 日制)



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。

日時:6/6～27 毎(土)
午後7時～8時15分
対象:16歳以上
定員:20人
料金:2,800円

K-POP で踊ってみよう入門



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。みんなで楽しく身体を動かしてみよう！

日時:6/14(日)
午前10時～11時
対象:小学生以上
定員:20人
料金:700円

K-POP で踊ってみよう初級



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。みんなで楽しく身体を動かしてみよう！

日時:5/10(日)
午前11時30分～0時30分
対象:小学生以上
定員:20人
料金:700円

わくわくサイエンス教室 「スライムをつくろう」



光るスライムとシェービングフォームを使ったもこもこのスライムを作ります。

日時:5/24(日)
午後2時～3時30分
対象:小学生
定員:10人
料金:100円

おもちゃの病院



壊れてしまった大切なおもちゃをトイ・ドクターが無料で直します。事前申込不要。毎月第2水曜日。

日時:5/13(水)
午後1時～4時
対象:どなたでも
定員:20人
料金:無料

将棋サロン



参加者同士で交流しながら、将棋を楽しむ場です。将棋にご興味のある方はぜひお越しください。

日時:5/16(土)
午後1時30分～4時
対象:どなたでも
定員:20人
料金:無料

K-POP で踊ってみよう初級



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。みんなで楽しく身体を動かしてみよう！

日時:6/14(日)
午前11時30分～0時30分
対象:小学生以上
定員:20人
料金:700円

おもちゃの病院



壊れてしまった大切なおもちゃをトイ・ドクターが無料で直します。事前申込不要。毎月第2水曜日。

日時:6/10(水)
午後1時～4時
対象:どなたでも
定員:20人
料金:無料

人権 DVD 上映会



毎月第3火曜日に人権をテーマにしたDVDの上映会を行います。

日時:6/16(火)
午後10時～午後6時30分
対象:どなたでも
定員:10人
料金:無料

将棋サロン



参加者同士で交流しながら、将棋を楽しむ場です。将棋にご興味のある方はぜひお越しください。

日時:6/20(土)
午後1時30分～4時
対象:どなたでも
定員:20人
料金:無料

図書館 Information

今月のテーマ 「はじめの一步」



『読書嫌いを覚醒させる至高のブックリスト』

横道 誠 / 著 筑摩書房

読書が苦手だった著者だからこそ「本ってむずかしそう」と感じている人に読んでほしいブックリスト本。気軽に読める本として、絵本から始まり、マンガや小説、知識が広がる本まで段階的に幅広く紹介しています。

読書に自信がなくても、「これなら読めそう」という本が見つかって、気づけば読書が楽しくなっているかもしれません。はじめの一冊選びをやさしくサポートしてくれます。

『読んでばっか』

江國 香織 / 著 筑摩書房

普段は読まないジャンルに挑戦してみたい。今回紹介する『読んでばっか』は、著者がこれまで読んできた絵本、童話、小説、エッセイ、詩など様々な分野の書評をまとめたエッセイ集です。作中に「ここに集められた文章は、旅の記録でもあります」とある通り、本を読むということは、その世界にでかけること。

この本を読んだとき、「この本おもしろそうだな、読んでみたい」と思った感覚は、旅行ガイドブックを見て「行ってみたいな」と思う感覚に似ています。著者の作品が好きな人はもちろん、新たな本に出会いたいという人も、この1冊で読みたい本を探してみるのはいかがでしょうか？



『まほうのわくわくおにぎり』

まいのおやつ / KADOKAWA

まほうのおにぎり屋さんでは、食べものたちが「はやくおにぎりになりたい！」と元気におしゃべりしています。いろいろな具がまざりあい、みんながながたなピーマンだってびっくりするようなおいしいおにぎりに大へんしん。

見て楽しく読んでおなかがすく、親子で作りたいくなる食育えほんです。最後には登場したおにぎりのレシピものっていますよ。



図書館
イベント
振り返り

赤ちゃんおはなし会



「赤ちゃんおはなし会」は4月から第1木曜日から日曜日へ変更になり、4/5(日)、16(木)に実施しました。

日曜日開催のため、平日では参加できなかった親子の方にご参加いただき、絵本とわらべ歌を楽しみました。

引き続き第3木曜日にも実施いたしますので、ご都合のよい日にお越しください。もちろん両日のご参加も大歓迎です♪皆様のご参加をお待ちしています！



図書館イベント
おしらせ

みんなが来てくれるのを待ってるよ〜♪



赤ちゃんおはなし会

季節の絵本やわらべうたと一緒に楽しみましょう！

日時: 5/3(日・祝)、21(木)

午前 11時~11時 20分

対象: 0~2歳の子どもと保護者

定員: 各 15組

場所: 3階キッズルーム

※5/21の読み手は朗読ボランティア

「榎の実会」です。

おはなし会

昔話や、科学絵本などさまざまな絵本を読み語りします

日時: 5/3(日・祝)

午後 3時~3時 30分

対象: 4歳~小学生

定員: 15人

場所: 3階キッズルーム



事前受付不要です。当日、東和図書館にご来館ください。

東和住区センター

東和住区センターで開催されるイベントや施設からのお知らせなどをご紹介します。

※このページに関するお問合せ 03-3628-6206

悠々館

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。

【開館時間】午前9時～午後5時 【休館日】毎週日曜日・祝祭日

● 転倒予防体操

【日時】5/1.8.15.22.29(毎週金曜日) 午前9時10分～10時

【内容】毎週金曜日に実施しています。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』対策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。

● 東和ハンドベル健康クラブ

【日時】5/11(月) 午前10時～正午

【内容】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していただいています。

● 東和 de ラジオ&ダーツ

【日時】5/12・26(火) 午前9時10分～10時

【内容】『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。手ぶらでどうぞ～ご参加お待ちしております。

● 令和8年度住民会議のご案内

【日時】5/13(水) 午後7時～

【内容】東和住区センター大広間にて開催。詳細は「東和住区センター」へお問い合わせください。

● ぱく増し「栄養講座」

【日時】5/22(金) 午前10時10分～11時10分 【申込】5/1(金)～開館時間内、窓口・電話可

【対象】悠々館ご利用の60歳以上の方 【定員】30名 ※定員になり次第、締め切らせていただきます。
【内容】タンパク質足りていますか？健康に過ごすために一番大事な食事。バランス良く摂取するには？フレイル予防のための栄養講座！定期的の実施しています。手軽にできる簡単料理もご提案します。是非ご参加ください。

● 住区 de 団らん

【日時】5/25(月) 午後2時～3時30分

【内容】『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、どなたでもご参加いただけます。ただし人数制限での実施をしておりますので、参加ご希望の方は、受付窓口へ5/15(金)までにお申込みください。

児童館

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、小学生からはドッジボールや卓球などでも遊べます！

【開館時間】平日午前10時～午後6時 土曜日午前9時～午後6時 【休館日】毎週日曜日・祝祭日

● 児童館子育てサロン(ひろば)

【日時】小学校の授業がある平日 午前10時～午後1時 ※ランチ利用は正午～午後1時

【対象】10歳から就学前の乳幼児と保護者 【内容】ひろばの大型遊具でのびのび遊べます。

● 児童館子育てサロン(乳幼児専用ルーム)

【日時】児童館の開館時間内 【対象】0歳から就学前の乳幼児と保護者

【内容】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。

● おやこでいっしょに

【日時】5/21(木) 午前10時30分～11時30分 【対象】1歳ぐらいから就学前の幼児と保護者

【内容】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。

● すくすくクラブ

【日時】5/28(木) 午前10時30分～11時30分 【対象】0歳児と保護者

【内容】0歳児子育て中の方の交流タイムです。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。

ギャラクシティのエンターテインメント

西新井文化ホール

秋元康 総合プロデュース

ナナブノニジュウニ **2期生** フィブスタ **単独ライブ**

声優アイドルのリアルライブ!

22/7 LIVE「Fivesta」

2026年5月24日(日)

開場：午後3時 開演：午後4時

全席指定(税込)

前売	一般	6,800円
当日	一律	7,500円

チケット販売中

【対象】どなたでも【出演】22/7 2期生

※3歳以上チケット必須
※3歳未満のお子さまは大人1名につき1名まで席上限り無料、お席が必要な場合はチケット必須

相川 奈央 麻丘 真央 椎名 桜月 月城 咲舞 望月 りの

主催：ハスウェブ合同会社 共催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 企画制作：SMLライブクリエイティブ

西新井文化ホール

足立吹奏楽団

第34回 スプリングコンサート

2026年5月31日(日) 開場：午後1時30分 開演：午後2時

※午後1時40分よりプレコンサートを行います

入場料：一般800円 チケット販売中
高校生以下500円(全席自由)

※未就学児の入場はご遠慮ください

指揮：浅利 真(常任指揮者) 酒井 達哉
司会：堀江 慶子

浅利 真(常任指揮者)

～プログラム～

- ♪2026年度全日本吹奏楽コンクール課題曲より
- ♪ピース、ピースと鳥たちは歌う(北か)
- ♪ディズニー音楽で語る夢と魔法の世界へ
- ♪東京ディズニーシー「ファンタジースプリングス」より
- ♪ウォルト・ディズニーソングブック ほか

※当日・曲順は変更になる場合がありますのでご了承ください

主催：足立吹奏楽団 共催：足立区
後援：公益財団法人 足立区生涯学習振興公社・東京都一般吹奏楽連盟

まるちたいけんドーム

大人にも見て、聴いてほしい、
星空の生解説。

今夜の星空

生解説番組

「星のとりこ」になってしまった星空解説員が、その日の夜に見える星空や星座にまつわる物語を自由にわかりやすく話してくれます。

毎日 午後4時～午後4時40分

※イベント・休館日を除く

料金：大人500円 小中高校生 100円
未就学児無料(座席を使用する場合は100円)
※お得な1日券、年間パスポートもあります

対象：どなたでも
定員：170人 ※車いす2席 複数席の使用は不可
申込：当日午前9時より1階総合受付でチケットを販売(先着順)

【住所】〒123-0842 東京都足立区栗原1-3-1
【アクセス】東武スカイツリーライン「西新井駅」東口から徒歩3分
【開館時間】午前9時～午後9時30分(子ども体験エリアは午後6時まで)
【休館日】毎月第2月曜(祝日の場合は翌日、および休館日なし)、元日 ※11月～12月の期間中は別
【お問い合わせ・お申し込み】Tel 03-5242-8161 午前9時～午後8時

最新情報・詳細はWEBへ！

※イベントが中止または内容変更になる場合がございます。
※イベント・公演について、受付終了・チケット完売の際はご了承ください。





Access



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

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



徒歩 「北綾瀬駅」、
「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

東和地域学習センター・体育館・図書館「time(待夢)」5月号(毎月1日発行)

発行 / 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
 東和地域学習センター TEL 03-3628-6201
 東和図書館 TEL 03-3628-6203
 Mail towalcc-ys@bb.wakwak.com

HPIは
こちら



SNSは
こちら



東和センター

検索

責任 / ヤオキン・ASCC共同事業体



[休館日]

東和地域学習センター 5/18(月)

東和図書館 5/18(月)、29(金)