

東和地域学習センター・体育館・図書館ミニコミ紙

time

待夢

7

July 2026



撮影地 東綾瀬公園 (2026/5/31撮影)

提供 東和登録団体 写真サークル 東光会 佐々木信夫氏

- P2-3 夏休み無料講座のご紹介
- P4 おやこタイム・・・東和住区センター内にある児童館を紹介！
- P5 健康コラム・・・体育館個人利用のご紹介
- 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

あだちワークワーく in Summer

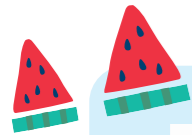
夏休み無料講座のご紹介

今年も子どもを対象にした無料事業「あだちワークワーく in Summer」を開催します。ものづくりや科学体験など自由研究にぴったりの内容ですので、皆様是非お申し込みください！

待ちに待った夏休みは
楽しいイベントが
盛りだくさん！



▲東和地域学習センター
公式キャラクター あずま



あだちワークワーく in Summerとは？

18歳以下の子どもを対象に、夏休み期間中の講座参加費無償化を実施。夏休みの自由研究に役立つ体験や、将来の夢や仕事に繋がる体験など、計20施設102講座のほか、プールや体育館、ギャラクシティや銭湯などの利用料も無償化しています。

わくわくサイエンス教室 「オリジナルスタンプをつくろう」

レモンで発泡スチロールを溶かし、オリジナルスタンプを作成します。レモンで発泡スチロールが溶ける仕組みについても学びます。

日時 7/26(日) 午後2時～3時30分

対象 小学生 定員 10人

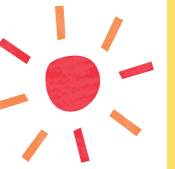
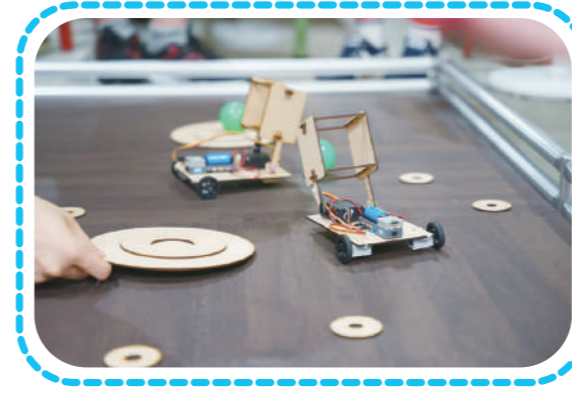


わくわくサイエンス教室 「アイスクャンディをつくろう」

冷蔵庫を使わず、氷と塩で凍らせてアイスクャンディをつくります。氷と塩で温度が急激に下がる仕組みについても学びます。

日時 8/16(日) 午後2時～3時30分

対象 小学生 定員 10人



ロボットスポーツワークショップ(2日制)

ロボットを用いて競技を行う新しいスポーツ。自分たちでロボットの組み立てからプログラムの製作までを行い、チームを組んで対戦します。

日時 8/22(土)・23(日) 午前9時～正午

対象 小学4年生～高校3年生 定員 18人



9/22(火・祝)・23(水・祝)にはギャラクシティ(西新井)にて第2回ロボスポフェスタinあだちの開催も決定！

くまさんフロートと星のシャーベットの アイシングクッキー

親子でアイシングクッキー作りに挑戦。クッキーに夏をイメージした可愛い絵を描いちゃおう！

日時 8/22(土) 午後1時30分～3時

対象 小学生と保護者 定員 12人



本ってどうやってできるの？ オリジナルブックづくり

動画とスライドで本がどうやってできるのかを学んだ後、実際に本を作ります。

日時 8/22(土) 午後2時～4時

対象 小学3年生以上 定員 20人

※講座によってはキャンセル待ちでのご案内になります。

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！

毎月、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。

隣接の東和住区センター内にある 児童館を紹介！

児童館には、たくさんの遊具や本などが揃って
います。館庭があり、ドッジボールやバスケット
ボールでも遊べ、工作コーナーも充実しています。

また、『乳幼児専用ルーム』を完備しているので、
安心して授乳・おむつ替えができます。絵本やおも
ちゃも衛生面に気をつけており、床はクッション
カーペット敷きで、赤ちゃんに優しい環境です。



児童館について

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。
【開館時間】平日：午前10時～午後6時／土曜日・夏休み：午前9時～午後6時
【休館日】毎週日曜日・祝祭日 【電話】03-3628-6206

サロン・イベントのご紹介

● 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】0歳から就学前の乳幼児と保護者
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
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。



● 七夕会

【日時】7月2日(木)
午前10時30分～11時30分
(受付：午前10時～)
【対象】0歳から就学前の乳幼児と保護者
職員による読み聞かせやハンドベルなど。
お気軽にご参加ください。



● ドミノ大会

【日時】7月29日(水)
午後2時～4時30分
【対象】0歳から就学前の乳幼児と保護者
みんなできょうりょくしてドミノを
かんせいさせよう！
さんかしたいおともだちはじどうかんにも
うしこんでね！

清掃・消毒等、感染症対策も徹底していますので、安心してご利用ください。

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】7/3・10・17・24・31(毎週金曜日) 午前9時10分～10時

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。



● 熱中症対策事業『涼み処・抛りどころ・楽しみ処』東和ミニカントリー

【日時】7/9(木)・23(木)、8/4(火)・20(木) 午後1時30分～3時30分

また今年も暑い夏が到来！『東和ミニカントリー』へ涼みに来ませんか？すずむ
「ついで」に室内で『パターゴルフ』をしませんか？室内にコースを設置します。初心
者大歓迎！最終日は『スイカ割り』を予定しています。手ぶらでご参加ください。

冷水器完備！
マイボトルでいつでも
冷水をご利用
いただけます。

● 東和ハンドベル健康クラブ(奇数月第2月曜日)

【日時】7/13(月) 午前10時～正午

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・住区祭り等
で披露いただいています。



● 東和 de ラジオ&ダーツ

【日時】7/14・28(火) 午前9時30分～11時

『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、持ち方からお教えします。コツをつか
んで腕をあげてください。
手ぶらでどうぞ～ご参加をお待ちしています。

● 住区 de 団らん(毎月第4月曜日)

【日時】7/27(月) 午後2時～3時30分

『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。

※参加ご希望の方は、受付窓口へ実施日の10日前までに
お申込みください。

● 健康栄養講座

『キウイ』の凄さ教えちゃいます！ 無料

【日時】7/31(金) 午前10時10分～11時10分

スーパー管理栄養士 横山かね子氏が推奨する
『キウイ』が凄い理由！キウイパワーで最強健康
維持を！ぜひご参加ください。

●申込受付：7/1(水)～ 定員：30人
※窓口へ開館時間にお申込みください。電話予約可。

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

児童館のサロン・イベントの情報は4ページに掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

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

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。



他の講座もございます。詳細はこちら！

当館 HP 講座情報 ページ



9月開催 7/26(日)から受付開始



東和寄席その九 扇辰日和 in 東和



東和センター恒例の寄席を今年も開催！
今回で九回目。寄席好きな方はもちろん、寄席にちょっと興味のある方もぜひ東和センターにお越しください！
出演：入船亭 扇辰

日時：9/20(日) 午後1時30分～3時
対象：小学生以上 定員：50人 料金：2,000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：9/1・8・29(火)
午前10時～11時
対象：16歳以上
定員：20人
料金：2,100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：9/4～25 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 (3日制)



楽しく歌いながら行う、身体への負担が少ないボイストレーニングエクササイズ。

日時：9/5・12・26(土)
午前10時～11時
対象：16歳以上
定員：20人
料金：2,400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：9/5～26 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

本ってどうやってできるの？ オリジナルブックづくり



本の製本について動画・スライドを使い講義後、ワークショップで絵本を作成します。

日時：8/22(土)
午後2時～4時
対象：小学3年生以上
定員：20人
料金：無料

わくわくサイエンス教室 「金魚すくい」



ホワイトボードマーカーを使って自分たちで描いた絵を水に浮かべます。

日時：9/20(日)
午後2時～3時30分
対象：小学生
定員：10人
料金：100円

ボーカルテクニッククラス (3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：9/5・12・26(土)
午前11時10分～午後0時10分
対象：16歳以上
定員：20人
料金：2,400円

『ダイナマイト』を踊ってみよう！ (5日制)



K-POP でおなじみ『ダイナマイト』の振り付けに挑戦。11/1(日)には体育館で発表会を行います。

日時：9/6・13、10/18・25、11/1(日)
午前10時～11時30分
対象：小学生以上
定員：20人
料金：3,000円

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：8/8(土)
午後1時30分～4時
対象：どなたでも
定員：20人
料金：無料

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：9/5～26 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

古布でつくるハロウィンリース



古布を使ってリースを作ります。衣類や紙資源の再利用など、環境問題に関する講義も行います。

日時：9/12(土)
午後2時～4時
対象：小学生と保護者
定員：10組
料金：無料

おもちゃの病院



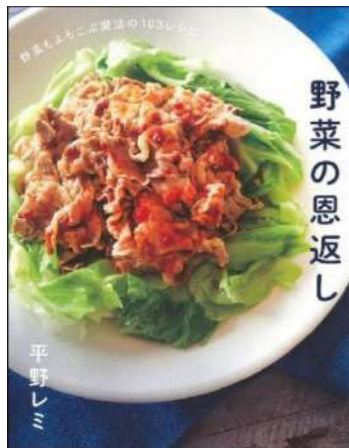
壊れてしまった大切なおもちゃをトイ・ドクターが無料で直します。事前申込不要。毎月第2水曜日。

日時：8/12(水)
午後1時～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

「夏バテ防止」



『野菜の恩返し 野菜もよろこぶ魔法の103レシピ』

平野レミ／著 主婦の友社

暑さが本格的になるこの時期、室内外の気温差や疲れから「なんとなく体がだるい」、「食欲がわかない」と感じる方も多いのではないのでしょうか。さっぱりしたものばかり食べていると栄養が偏ってしまい、さらに夏バテを招いてしまうことも。

そんな季節におすすめなのが、本書『野菜の恩返し 野菜もよろこぶ魔法の103レシピ』です。長年多くの人に愛されてきた著者のレシピの中から、野菜をたっぷり使った料理を紹介しています。豚肉が野菜に包まれて眠っているように見える「豚眠菜園(とんみんさいえん)」をはじめ、見た目にも楽しく、食欲をそそるレシピが満載です。

また、暑くて火を使いたくない日にも嬉しい、電子レンジで作れるレシピも数多く掲載されています。この夏は、おいしく野菜をたっぷり食べて、元気に暑さを乗り切りましょう。

『疲れなからだをつくる 夜のヨガ』

サントーシマ香／著 大和書房

夏の暑さに負けないためにも、十分な休息は不可欠です。おやすみ前、1ポーズからでも OK。今日の疲れをリセットして、「明日疲れなからだ」のための優しい運動習慣、取り入れてみませんか。



『楽しくポカポカ おふろの入りかたずかん』

①おうちでおふろのキホン

早坂信哉／監修 天野勢津子／文・絵 汐文社

みなさんは正しいおふろの入り方、知っていますか？
ロボットのゆーとくんと一緒に、「おうちでおふろのキホン」が学べる1冊。暑い季節、すっきり汗を流して夏バテ予防しましょう！



図書館
イベント
振り返り

おててカレンダー



毎月第1日曜日に開催している「おててカレンダー」は、主に0～2歳のお子様向けのイベントで、「赤ちゃんおはなし会」終了後に開催しています。季節に合わせた絵柄のカレンダーに手形を押して、お子様の成長を記録できます。今回も好きな色を選んでもらい、パタン！ご参加されたお子様のかわいらしい手形をとっていただきました♪

次回は7/5(日)午前11時20分から行います！



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:7/5(日)・16(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

※7/16の読み手は朗読ボランティア「樫の実会」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:7/5(日)

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。

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3回目となる今回は、東和体育館の個人利用を
 ご紹介します。



▲ 東和地域学習センター 体育館

東和センターで気軽にスポーツ

東和地域学習センターの体育館では、団体利用や
 講座が入っていない時間帯に、どなたでもご利用
 いただける「個人利用」を受け付けています。

予約は不要で、当日窓口で受付を済ませれば、
 スポーツをお楽しみいただけるので、思い立った
 ときに気軽に立ち寄れるのも魅力です。

ぜひ気軽にご利用ください♪

個人利用ではバドミントンや卓球、バスケット
 ボールなどの利用枠があり、スポーツを自由に楽しめ
 ます。広いスペースをみんなでシェアするスタイルな
 ので、1人でも友達とでも参加しやすく、運動の
 きっかけづくりにもぴったり。
 「運動不足を解消したい」「気軽に汗を流したい」
 「スポーツを楽しみたい」方におすすめです。

体育館について
 詳しくはこちら▶



体育館個人利用の案内

| | |
|------|-----------------------|
| 利用時間 | 下記の表をご覧ください。 |
| 対象 | どなたでも |
| 料金 | 大人：300円 中学生以下：100円 |

- 先着順で事前予約は不要
- 利用開始10分前から受付開始
- 運動のできる服装、体育館シューズをご用意
 ください。

※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)

個人利用スケジュール

| 日程 | 9:00~12:00 【午前】 | 12:30~15:00 【午後①】 | 15:30~18:00 【午後②】 | 18:30~21:00 【夜間】 |
|----------------|------------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|
| 毎週金曜日 | スポーツ広場 バレーボール ※10:00開始 | バスケットボール | 卓球 | バドミントン |
| 第3土曜日 無料公開日 | 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 |

※夜間時間帯をご利用の場合、中学3年生以下の方は保護者の方の同伴が必要です。



ギャラクシティ NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

まるちたいけんドーム

ウクライナ語の
"TA (タ)" は
日本語の"〜と"という
意味があります。

生解説
オレナさん TA
星 TA ウクライナ

ウクライナから来た星空解説員
オレナさんと星空を見上げませんか。

ウクライナ語のやさしい
レッスンもあります。
お楽しみに!

2026年7月20日(月・祝) 午後2時20分～午後3時(開場 午後2時10分)

対象:どなたでも(未就学児は保護者同伴)※小学生以上向けの内容です。
 定員:170人 車いす2席 ※机敷席の使用は不可
 申込:当日午前9時より1階総合受付にて整理券を配布(先着順)

無料

オレナ・ゼムリヤチェンコ

子ども未来創造館

ギャラクシティ☆ ストピチャレンジ

ジェイコブ・コーラーと一緒に出演したい人、大募集!

まずは
コンテスト
に参加

2026年
7月26日(日)・27日(月)・31日(金)
8月1日(土)

参加観覧 **無料** 午前10時～午後4時(各30分前受付開始)
 ※26日のみ興本地域学習センター(午後1時～午後4時)

場所:ギャラクシティ(モール内ストリートピアノ)
 興本地域学習センター(エントラスホール街角ピアノ)
 対象:小学生以上(中学生以下保護者同伴)

子ども未来創造館

ギャラクシティ
ショート動画
甲子園

正解よりも、好きな自分で
90秒で「好き」を伝える動画コンテスト開催

作品応募期間 **2026年7月1日(水)～9月24日(木)**
 あなたのお気に入りのアイテムや友だち、親、先生、
 ペットなどを楽しく紹介する動画を送ってください。

【審査員長】 李 闘士男 映画監督/テレビディレクター
 【ゲスト審査員】 小田部 巧 フェイス代表理事
 【審査員】 村田 憲司 ギャラクシティ館長

※詳細・申込方法はHPをご確認ください。

【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(こ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、8月は休館日なし)、元日 ※1-3・9月に連続休館あり
 【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! [Q ギャラクシティ 検索](#)

※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。



公式ホームページ



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



「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)」7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



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI

[休館日]

東和地域学習センター 7/21(火)

東和図書館 7/21(火)、31(金)