

東和地域学習センター・体育館・図書館ミニコミ紙

time

待夢

10

October 2026



撮影地 栃木県那須郡那須町 (2022.10 撮影)

提供 東和登録団体 写真サークル 東光会 大倉寛氏

- P2-3 東和ふれあいまつり
- P4 将棋サロンボランティア募集!
- P5 健康コラム...スポーツカーニバルのご紹介
- 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

登録団体による年に1度のお祭り

東和ふれあいまつり

11/8(日)に開催される東和ふれあいまつりについて、ご紹介します。

日時 11/8 日 午前10時～午後4時(予定)

東和センターを拠点に、現在41の登録団体(体育系・文化系サークル)が日々活動をしています。東和ふれあいまつりは、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イベントです。参加団体の皆様の晴れ舞台や力作の数々を、ぜひ見にいらしてください!



参加団体

発表・体験

- B クリア(バドミントン)
- NABT(バウンドテニス)
- WING(バドミントン)
- ウィズユードレミ東和(童謡唱歌)
- 火曜卓球クラブ(卓球)
- 茶道裏千家花月会(茶会)
- 太極拳サークル(太極拳)
- 東和BTC(バウンドテニス)
- 日本ボーイスカウト東京連盟 足立第5 団(組紐づくり)
- ハイビスカスフラKH(フラダンス)
- 花畑そば打ち同好会(そば打ち)
- ピーチ新体操(新体操)
- やよいサークル(フラダンス)

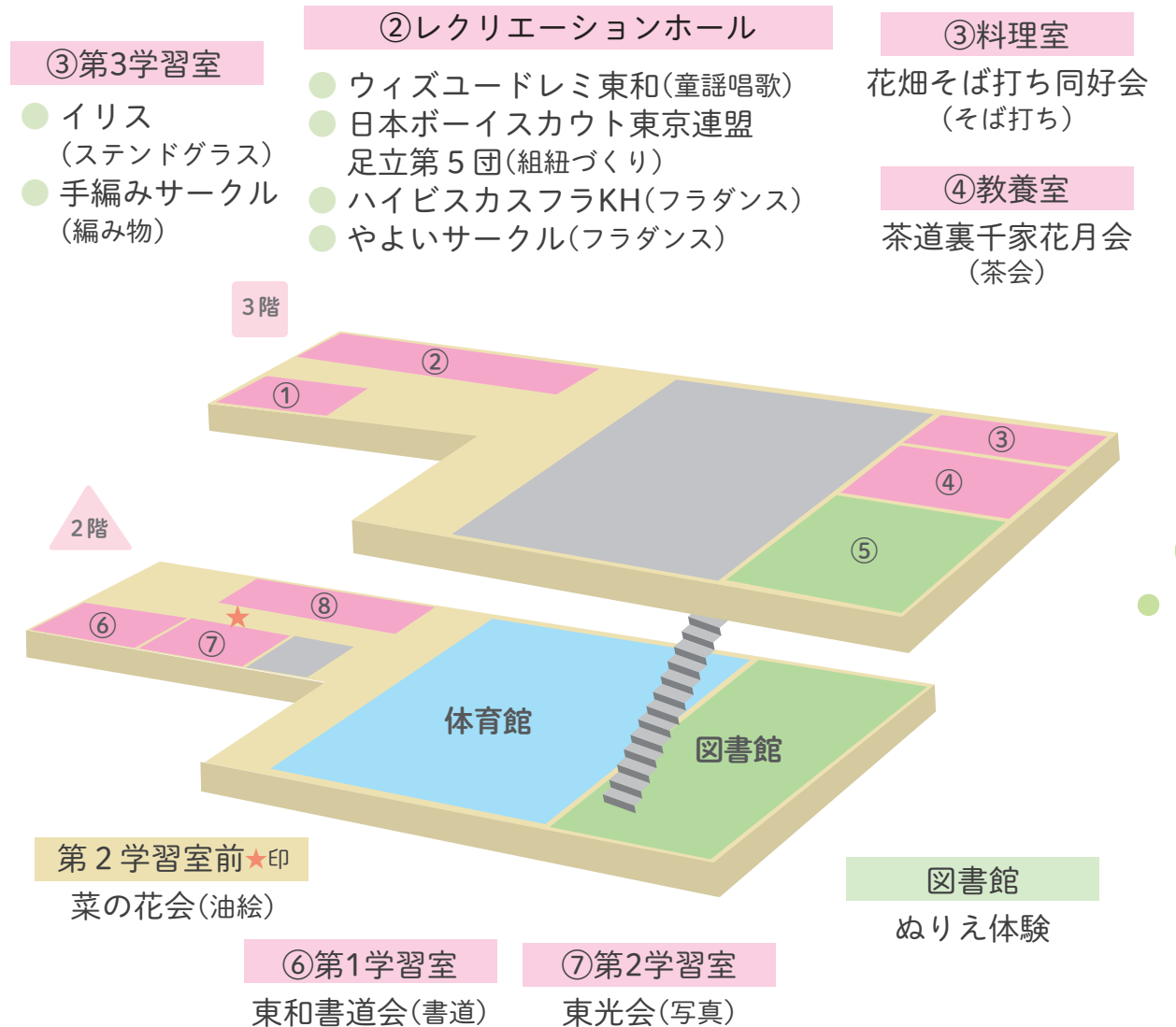
展示

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



※写真は参加団体の活動の様子及びイメージです。

会場案内



体育館

- B クリア(バドミントン)
- NABT(バウンドテニス)
- WING(バドミントン)
- 火曜卓球クラブ(卓球)
- 太極拳サークル(太極拳)
- 東和BTC(バウンドテニス)
- ピーチ新体操(新体操)

参加して景品をゲットしよう!

ふれあいまつりのスタンプラリーに参加し、アンケートにご協力いただいた方には景品をプレゼントいたします! 皆様のご来館を心よりお待ちしております。



情報は9/15 時点です。内容などに変更がある場合がございます。予めご了承ください。

将棋サロン ボランティア 募集！

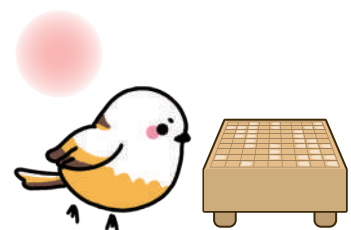
子どもからシニアまで、幅広い世代が将棋を通じて楽しく交流する「将棋サロン」。その居場所を一緒に盛り上げてくれる仲間を募集しています！

将棋が好きな方、趣味の方、ぜひお問い合わせください。ボランティア参加を悩んでいる方は、まずは参加者として来てみてはいかがでしょうか。

将棋サロンとは

将棋サロンは気軽に集まって将棋を楽しめる講座です。「ルールを覚えて」のお子様から、「昔よく指していた」というベテランの方まで、幅広い世代の方が言葉を交わしながら、楽しく将棋を指せる場を目指しています。

お一人でのご参加也大歓迎です。料金も無料ですので、まずはお気軽にお越しください。



▲東和地域学習センター
公式キャラクター あずま

日 時	原則毎月第3土曜日 午後1時30分～4時
場 所	東和地域学習センター 3階 第3学習室
対 象	どなたでも
定 員	20人
参加費	無料
持ち物	なし
申 込	当日直接会場へお越しください。

今年度開催予定日 ※毎月第3土曜日

10/17	11/21	12/19	2027年1/16	2/20	3/20
-------	-------	-------	-----------	------	------

ボランティア募集要項

応募条件 16歳以上の電話連絡が可能な方

活動内容 ① 対戦相手の調整役や相手役
② 初心者の方へのルール説明や簡単な指導
③ 会場のセッティングや後片付けなど

活動期間 別途ご相談の上、提示させていただきます。

—— 東和地域学習センター窓口またはお電話にてお気軽にお問い合わせください。 ——



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、毎月「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。

今回は前回に続き、10/12(月・祝)に開催されるスポーツカーニバルで開催予定のイベントをご紹介します。※事前受付有の体験は受付中です。



▲主なイベントの会場となる東和体育館

きっと見つかるあなたに合うスポーツ

スポーツカーニバルは、「スポーツ基本法」及び足立区運動・スポーツ推進計画に基づき、関係団体が協力して区民のスポーツ活動の普及イベントとして毎年「スポーツの日」に開催しています。

東和地域学習センターでも、さまざまなイベントを開催。中にはスポーツカーニバル限定で体験できる種目もご用意しています。すべて無料ですので、この機会に新しいスポーツに挑戦してみませんか。

モルック体験

フィンランド発祥のスポーツ「モルック」の体験会を実施します。初心者でも気軽にゲームを楽しめます。



時間	午前9時30分～午後3時15分
対象	どなたでも
定員	なし
講師	東和地域学習センター職員・足立区スポーツ推進委員会
申込	当日受付

健康体操 inスポーツカーニバル

運動が苦手な方や体力に自信のない方も大歓迎！初心者向けのやさしい健康体操です。健康づくりの第一歩を。



時間	午前9時45分～11時15分
対象	どなたでも
定員	30人(事前15人・当日15人)
講師	NPO法人ASCC推薦講師
申込	窓口・電話・インターネット(受付中)

バドミントン体験

初心者大歓迎のバドミントン体験です。ラケットの持ち方や打ち方から楽しく体験できます。リフレッシュにもぴったり！



時間	午前11時45分～午後1時15分
対象	どなたでも
定員	20人(事前10人・当日10人)
講師	NPO法人ASCC推薦講師
申込	窓口・電話・インターネット(受付中)

裸足で大きな声で竹刀を振って 剣道体験

体験内容は、子どもの稽古、大人の稽古。発声練習、素振り練習、体験用竹刀を持って面・小手・胴を打つなどをします。



時間	午後1時30分～3時15分
対象	5歳以上
定員	30人(事前20人・当日10人)
講師	足立区剣道連盟
申込	窓口・電話・インターネット(受付中)

9月号でも掲載中！

9月号の「健康コラム」では、K-POPダンス体験と卓球体験を紹介しています。東和地域学習センターのHPにアクセスしてご覧ください▶▶▶



東和地域学習センターHP

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。

窓口



電話



インターネット



当日受付



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



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:12/5～26 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

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:12/5～26 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

歌うボイスエクササイズ (2 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です。

日時:12/19・26 毎(土)
午前 10 時～11 時
対象:16 歳以上
定員:20 人
料金:1,600 円



12月開催 10/26(月)から受付開始



おすすめ講座！



アレルギー不使用料理講座

9大アレルギーを使用しないため、どなたでも楽しめる料理講座です。お気軽にご参加ください。

日時:12/12 (土) (午前の部)10 時～正午
(午後の部)1時～3時

対象:5歳以上の子どもと保護者、または中学生以上
定員:各 8 組
料金:3,500 円

火曜日のトラディショナルヨガ (4 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:12/1～22 毎(火)
午前 10 時～11 時
対象:16 歳以上
定員:20 人
料金:2,800 円

肩こり腰痛予防ヨガ (2 日制)



ヨガの運動を通して筋肉の緊張をほぐし、体幹を鍛えることで、肩こりや腰痛の予防をします。

日時:12/2・16 (水)
午前 9 時 30 分～10 時 30 分
対象:16 歳以上
定員:20 人
料金:1,400 円

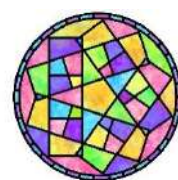
金曜夜の ZUMBA(ズンバ) (4 日制)



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:12/4～25 毎(金)
午後 7 時～8 時
対象:16 歳以上
定員:25 人
料金:2,400 円

わくわくサイエンス教室 「ステンドグラスをつくろう」



身近な材料を使ってステンドグラスを作り、光の性質について学びます。

日時:12/27 (日)
午後 2 時～3 時 30 分
対象:小学生
定員:10 人
料金:100 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:11/21 (土)
午後 1 時 30 分～午後 4 時
対象:どなたでも
定員:20 人
料金:無料

アイシングクッキー講座



季節をモチーフにしたアイシングクッキーをつくります。毎月内容が変わるのでお楽しみに。

日時:12/19 (土)
午後 1 時 30 分～3 時
対象:どなたでも
定員:12 人
料金:2,200 円

図書館 Information

今月のテーマ

「みんなで楽しむスポーツ」



『見えないスポーツ図鑑』

伊藤亜紗 渡邊淳司 林阿希子／著 晶文社

10月は、東和センターにて「スポーツカーニバル」が開催されます。みんなで体を動かし、スポーツを楽しむこの季節に、ぜひ手に取っていただきたいのが『見えないスポーツ図鑑』です。
「視覚障害者の方々にスポーツの臨場感をどう伝えるか」をテーマに、研究者たちが手を組み、試行錯誤する過程を記録した本書。卓球、サッカー、野球、フェンシング等、スポーツの動きや音、力を「見る」ことだけに頼らず、身近な道具などを使い表現します。そして、選手の動きやボールの音、道具に伝わる感触に至るまで、スポーツをさまざまな感覚で楽しみ、「翻訳」していくのです。

スポーツカーニバルで体を動かした後は、この本を開いて、いつもとは少し違った角度からスポーツを感じてみるのはいかがでしょうか。

『あと少し、もう少し』

瀬尾 まいこ／著 新潮社

名物顧問が異動してしまった市野中学校は、新しく陸上部顧問になった美術教師と寄せ集めのメンバーで駅伝競走に挑みます。それぞれが想いを抱えながら県大会を目指します。



『働く現場をみてみよう! スポーツにかかわる仕事』

パーソルホールディングス株式会社“はたらく”を考えるワークショップ推進チーム／監修 保育社

スポーツの世界を支えているのは、選手だけではなく、たくさんの専門的な職種が存在します。見えない仕事を知ることによってスポーツとのかかわり方がもっと広がる一冊です。

図書館
イベント
振り返り

図書館司書による「調べる学習」相談会



7月下旬から8月上旬にかけて、小学生を対象とした「調べる学習相談会」を計4日間開催しました。

「調べる楽しさを知る」ことを目標に掲げた本講座では、テーマの決め方から、百科事典を活用した情報の探し方まで、図書館の本を使って実践的に解説しました。

参加者からは「自由研究の参考になった」「もっと深く調べたくなった」などの感想が聞かれ、非常に満足度の高い相談会となりました。



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:10/4(日)

午前11時~11時20分

対象:0~2歳の子どもと保護者

定員:15組

場所:3階キッズコーナー

※第3木曜日の回は、特別整理期間のためお休みです。

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:10/4(日)

午後3時~3時30分

対象:4歳~小学生

定員:15人

場所:3階キッズコーナー



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紹介します。

※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

【日時】10/10(土)
午前 10 時～午後 4 時 30 分

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

【日時】10/10(土) 午前 10 時～午後 4 時 30 分
10/11(日) 午前 10 時 30 分～午後 3 時

生花、手芸、絵手紙。書道の作品展示を開催。

● 茶道体験会

【日時】10/11(日)
午前 10 時 30 分～午後 3 時

茶道教室のみなさんがお迎えいたし
ます(定員あり)。

● ゲーム・昔遊び・焼きそば コーナー

【日時】10/11(日)
午前 10 時 30 分～午後 2 時

1 人で歩けるお子様から 18 歳未満
のお子様対象です。

● 演奏会(東和体育館で開催)

【日時】10/11(日)
午前 11 時～午後 0 時 30 分

【出演】北三谷ジュニアバンド、東瀬江
小学校金管バンド、蒲原中学校吹奏楽
部、東京芸術大学演奏

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・祝日

● 転倒予防体操

【日時】10/2～30 毎(金)
午前 9 時 10 分～10 時

『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。

● 住区 de 団らん

【日時】10/26(月)
午後 2 時～3 時 30 分

参加ご希望の方は、10/16(金)ま
でに受付窓口へお申し込みください。

● 東和 de ラジオ&ダーツ

【日時】10/20・27(火)
午前 9 時 30 分～11 時

初心者でも大丈夫、持ち方から丁
寧に教えます。

● 『食べてフレイル予防』 健康長寿のための栄養講座

【日時】10/30(金)
午前 10 時 10 分～11 時 10 分

手軽にできる簡単料理もご提案。
※定員あり。電話予約可

● 東和ハンドベル健康クラブ

【日時】11/9(月)
午前 10 時～正午

練習の成果は、演芸会・住区まつり
で披露していただきます。

● バンパー大会・グラウンドゴ ルフ大会・ゲートボール大会・ モルック大会

ご興味のある方は、館内ポスター・
窓口へお尋ねください。

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 土曜日前午9時～午後6時 【休館日】毎週日曜日・祝日

● 児童館子育てサロン (ひろば)

【日時】小学校の授業のある平日
【対象】10 歳から就学前の乳幼児
と保護者

(乳幼児専用ルーム)

【日時】児童館の開館時間内
【対象】10 歳から就学前の乳幼児
と保護者

● おやこでいっしょに

【日時】10/15(木)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
【対象】11 歳から就学前の乳幼児と保護者
外部講師による親子体操です。無料。

● すくすくクラブ

【日時】10/22(木)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
【対象】10 歳のお子様と保護者

育児相談や身体測定もできます。無料。

● 東部保健センター主催 「ベビーマッサージと親子 ふれあい遊び」

【日時】10/20(火)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
【対象】おおよそ一人歩き前のお子様と
保護者

外部講師によるベビーマッサージとふれ
あい遊びです。お気軽にご参加ください。
無料。定員制・予約制。



ギャラクシティ
GALAXY CITY

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

大人のための
プラネタリウム
第3金曜

ピアノ、バイオリン、サックスなど多様なジャンルの音楽家が登場し、
当日の星空解説を交えた演奏会を開催します。 ※ピアノ演奏がない月もあります。

午後 7 時 30 分～午後 8 時 20 分
(開場：午後 7 時 20 分)
2026 年
10 月 16 日

生解説 & ライブ

星とピアノ

キアラ ボーカル
レンセイ ピアノ・ボーカル

料金：大人 500 円 高校生 100 円 対象：16 歳以上
定員：170 人 ※車いす 2 席 機動席の使用は不可
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)

年間
パスポート
1,500 円

プラネタリウムが見放題！
「星とピアノ」も見られますよ！

※一部、適用外イベントがございます。

西新井文化ホール

歓喜の演 Vol.25 合唱

2026 年 12 月 5 日(土) 午後 2 時 30 分 開場
午後 3 時 開演

バロックの巨匠
A. ヴィヴァルディ作曲
グロリア ニ長調 RV589
Gloria in D

歌曲王
F. シューベルト作曲
ミサ曲 第 5 番 変イ長調
Messe in As

指揮／近藤 直子 合唱／歓喜の演 Vol.25 合唱団
管弦楽／東京シンフォニックアンサンブル
ソプラノ／吉田 朋加 アルト／中野 由弥
テノール／荒木 俊雅 バス／金沢 平
オルガン／大森 茉莉衣

チケット
販売中

全席指定(税込)
一般：3,000 円 小学生～高校生：1,000 円
※未就学児の入場はご遠慮ください。 ※花束・贈り物はお預かりできません

主催：歓喜の演実行委員会
(足立区演劇連盟／足立区合唱連盟／ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂)
後援：足立区／足立区教育委員会／(公財)足立区生涯学習振興公社

こども未来創造館

iPad を使って
曲をつくら
みよう！

大人対象

初心者
でもOK

デジタル
ミュージック部

～iPad を使ってかんたん曲づくり～

講師は
名探偵コナンの
楽曲も担当！

11月28日(土)、12月5日(土)
【全2回】午後5時～午後7時

【対象】18 歳以上
【定員】10 人
【料金】1,000 円
【講師】小澤 正澄

10月24日(土)
受付開始

※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

バス



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)」10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 10/19(月)

東和図書館 10/19(月)、30(金)