

東和地域学習センター・体育館・図書館ミニコミ紙

time

待夢

11

November 2026



撮影地 神奈川県座間ひまわり畑 (2026.08 撮影)

提供 東和登録団体 写真サークル 東光会 鈴木繁雄氏

- P2-3 おすすめ講座紹介
- P4 キッズコーナーイベント
- P5 健康コラム…肩こり腰痛予防ヨガのご紹介
- 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

新年から新しいことを始めてみませんか？

おすすめ講座紹介

東和地域学習センターには魅力的な講座がいっぱい！

今月11月26日(木)午前9時から募集するのは、来年2027年1月開催の講座です。

新しい年に新しいことを始めてみませんか？

1月開催講座

一般向け

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。幅広い世代の方が参加しているので、お気軽にご参加ください。

日時 1/6・20(水) 午前9時30分～10時30分

対象 16歳以上の方 定員 20人

料金 1,400円



将棋サロン

東和地域学習センターで気軽に将棋を楽しみましょう。初心者の方からベテランの方まで、いろいろな人が集まって対戦します。

日時 1/16(土) 午後1時30分～4時

対象 どなたでも 定員 20人

料金 無料



9大アレルギー不使用の料理講座

9大アレルギー不使用をテーマに毎月さまざまな料理を作ります。親子で参加できるのでぜひお越しください。

日時 1/23(土) 【午前の部】 午前10時～正午
【午後の部】 午後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 8組 料金 3,500円



子ども向け



K-POPで踊ってみよう！入門

大人気K-POP アイドルの振り付けに挑戦！ダンスが上手な先生が丁寧に指導してくれるので、ダンス経験がなくても大丈夫。みんなで楽しく踊っちゃおう！

日時 1/10(日) 午前10時～11時

対象 小学生以上 定員 20人

料金 700円



どれに
挑戦しようかな～

東和地域学習センター
公式キャラクター あずま

子どもトランポリン教室(6日制)

子ども向けの運動講座を開催。準備運動からトランポリンの飛び方のレクチャーまで、楽しく遊びながら運動しよう。

日時 1/13～2/17 毎(水) 午後4時15分～5時15分

対象 小学生 定員 20人

料金 4,200円



わくわくサイエンス教室 「プラネタリウムをつくろう」

身近にあるものを使って世界に一つだけのプラネタリウムを作ろう！夏の夜空についても学べるよ。

日時 1/17(日)午後 2時～3時30分

対象 小学生 定員 10人

料金 100円



東和地域学習センターには、ここで紹介した講座以外にもたくさん
さんのイベントを開催中。

6・7ページの「講座の情報」や、HPにも情報が載っているので、
ご興味のある方は、ぜひそちらもご確認ください。



東和地域学習センターHP

※写真の一部、イラストはイメージです。

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！

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。

キッズコーナーイベント

東和地域学習センター・図書館の3階にある
「キッズコーナー」で行うイベントを紹介！



図書館でぴょーん

おすすめ

お子様と一緒にトランポリン体験でリフレッシュ。

日時 11/12、12/10(木) 午前9時～正午
対象 2歳～未就学児と保護者
定員 なし **料金** 無料
申込 当日直接図書館へお越しください。

他にも楽しいイベントが盛りだくさん。詳細は東和地域学習センター
までお問い合わせください。

おはなし会

毎月第1日曜日
午後3時～3時30分

4歳から小学生を対象に
した読み語り！

あかちゃん おはなし会

毎月第1日曜日と第3木曜日
午前11時～11時20分

0～2歳のお子様と一緒に
参加できるおはなし会！

おてて カレンダー

毎月第1日曜日
午前11時20分～正午

記念に残る手形カレ
ンダーを作ろう！



キッズコーナーは絵本をメインに扱っているスペースです。
全面じゅうたんのコーナーで、親子で読み語りを楽しむことが
できます。

- 利用例：読書・絵本の読み語り、おはなし会などへの参加
- 備品：絵本、紙芝居、簡単なよみもの、授乳室、館内蔵書検索機(OPAC)



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、東和地域学習センターで10月から
始まった「肩こり腰痛予防ヨガ」のご紹介を
します。

肩こりや腰痛の予防をしよう！

「肩こり腰痛予防ヨガ」は、肩こりや腰痛が気になる
方におすすめのやさしいヨガ講座です。ヨガで凝り
固まった筋肉をほぐし、体幹を鍛えて、肩こり・
腰痛を予防します。無理なく体を動かして、毎日を
快適に過ごせる体づくりを目指します。

講師は東和センターで「火曜日のトラディショ
ナルヨガ」「土曜夜のヒーリングアロマヨガ」を
担当している木村絵美子先生です。



▲「土曜夜のヒーリングアロマヨガ」講座中の様子

「肩こり腰痛予防ヨガ」で行うポーズを一部紹介



扇のポーズ

脇や肩甲骨まわりを
伸ばし、肩周りの血流
を促すことで、こり固
まった筋肉をゆるめ、
肩こりを予防します。



アルダマツチェンドラ

お尻や太ももを伸ば
し、背骨や側部をねじ
ることで、腰の緊張を
やわらげ、腰痛を予防
します。



▲木村先生

講師紹介

フィットネス業14年。
介護予防運動指導員、
ヨガ・ピラティスインス
トラクターとして、幅広い
年代の身体づくりを
サポートしています。

担当の木村先生より メッセージ

肩こりや腰痛は、姿勢や体の使い方
だけでなく、ストレスや自律神経の乱れ
が関係すること。無理なく体を動か
し、筋肉をゆるめながら、心と体を整え
るセルフケアをお伝えします。運動が苦
手な方も安心してご参加ください。

肩こり腰痛予防ヨガ 12月分・1月分ご案内 ※12月分は受付中、1月分は11/26(木)受付開始です。

2日制	12月	2・16(水)	時間 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 申込 窓口・電話・インターネット
	1月	6・20(水)		

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



1月開催 11/26(木)から受付開始



おすすめ講座！



子どもトランポリン教室(6 日制)

足立区トランポリン協会の講師の方をお招きして、トランポリンの飛び方などをレクチャーしていただきます。

日時:1/13～2/17 毎(水)

午後 4 時 15 分～午後 5 時 15 分

対象:小学生

定員:20 人

料金:4,200 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、呼吸法で心身を整えます。

日時:1/5～26 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:1/6・20 (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:1/8～29 毎(金)

午後 7 時～8 時

対象:16 歳以上

定員:25 人

料金:2,400 円

歌うボイスエクササイズ (4 日制)



楽しく歌いながら行う、身体への負担が少ないボイストレーニングエクササイズ。

日時:1/9～30 毎(土)

午前 10 時～11 時

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:1/9～30 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

人権 DVD 上映会



毎月人権をテーマにした DVD を上映し、地域の方に人権について考えていただきます。

日時:12/15 (火)

午後 10 時～午後 6 時 30 分

対象:どなたでも

定員:20 人

料金:無料

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:1/9～30 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

K-POP で踊ってみよう！



大人気の K-POP アイドルの振り付けに挑戦！みんなで楽しく身体を動かしてみよう！

日時:1/10 (日)

(入門)午前 10 時～11 時

(初級)午前 11 時 30 分～午後 0 時 30 分

対象:小学生以上

定員:各 20 人

料金:各 700 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:12/19 (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

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:1/9～30 毎(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:3,200 円

わくわくサイエンス教室「プラネタリウムをつくろう」



身近にあるものでプラネタリウムを作ります。夏の夜空について学びましょう。

日時:1/17(日)

午後 2 時～午後 3 時 30 分

対象:小学生

定員:10 人

料金:100 円

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:1/16 (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

「読書とアートで心を豊かに」



『改訂新版 東京ミュージアムガイド』

朝日新聞出版／編著 朝日新聞出版

秋が深まる11月。アートを楽しむにはぴったりの季節です。「アート」と聞くと、なんとなくハードルが高く感じるかもしれません。しかし、東京都内には数えきれないほど美術館やギャラリーがあり、アートを身近に感じられるエリアとなっています。

今回紹介する『改訂新版 東京ミュージアムガイド』は、「ふらっと、美術館へ。」をテーマに美術館やギャラリー、ミュージアムショップ、近隣のカフェ等、あらゆる視点から気軽にアートを楽しめるスポットを紹介しています。エリアごとに地図も一緒に載っており、ガイドブックとして活躍すること間違いなし。写真が多く掲載されているのでイメージがしやすく、パラパラめくるだけで楽しい、読み応えたっぷりの1冊です。図書館で読書の秋を楽しみながら、美術館へ足を運んで見るのはいかがでしょうか。

『モナ・リザってどこがすごいの？ マンガでわかるはじめてのアート』

池上英洋／監修 まつおかたかこ／イラスト 誠文堂新光社

世界的に有名な絵画である「モナ・リザ」。長く人を魅了するなどを描かれた時代背景や当時活躍していた画家たちを紹介しながら、マンガと豊富な写真で楽しく学べます。



『うさこちゃんびじゅつかんへいく』

ディック・ブルーナ／ぶん・え まつおかきょうこ／やく 福音館書店

うさこちゃんはおとうさんとおかあさんと一緒に初めて美術館へ。本物そっくりの果物の絵や彫刻など、様々な作品を楽しめます。美術館に行く前に親子で読みたい絵本です。

図書館
イベント
振り返り

古布でつくるハロウィンリース



9/12(土)に環境情報プラザとの共催イベント、「古布でつくるハロウィンリース」を行いました。

「布を裂く感覚がおもしろい！」と、自分で布を裂いて、リースをステキに飾りつけ。色のバランスや結び方を工夫しながら、個性あふれる作品が完成しました♪

また、3Rの1つ「リユース」や衣服のごみ問題など、環境についても学びました。

エコや環境について学びながら、楽しく工作もできる、環境情報プラザ共催イベントは12月にも開催予定。ぜひご参加ください！



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:11/1(日)・19(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階キッズコーナー

※11/19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:11/1(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・祝日

● 転倒予防体操

【日時】11/6・13・20・27 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。

● 東和 de ラジオ&ダーツ

【日時】11/10・24(火)
午前 9 時 30 分～11 時

ラジオ体操をした後にダーツで遊びませんか？
初心者でも大丈夫、手ぶらでどうぞ。

● 住区 de 団らん

【日時】11/16(月)
午前 11 時 30 分～午後 0 時 45 分
【対象】60 歳以上の方

『脳トレ・ゲーム・カラオケ等々で遊びましょう！』
今回は、お弁当を食べながら皆さんでワイワイ楽しく『団らん』(雑談)しましょう。

※参加ご希望の方は、11/6(金)までに受付窓口へお申し込みください。

● 東和ハンドベル健康クラブ

【日時】11/9(月) 午前 10 時～正午

奇数月の第2月曜日に実施しています。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いただいています。

● グラウンドゴルフ大会

【日時】11/13(金) 午前 9 時～

● ゲートボール大会

【日時】11/16(月) 午前 9 時～

※詳細は「東和住区センター」へお問い合わせください。

● オーラルケア講座開催！

【日時】11/27(金)
午前 10 時 10 分～11 時 10 分

【定員】40 人
【申込】11/2(月)～開館時間内、窓口・電話にて受付

歯科衛生士さんを講師にお迎えして、「フレイル予防」の口腔ケア、生活面で気を付けること等教えていただきます。ぜひご参加ください。

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・祝日

● 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。

● こうさく「アルミホイルのオーナメント」

【日時】11/11(水)～13(金)
午後 2 時～5 時
【対象】小学生以上

キラキラのオーナメント(かざり)をつくろう♪てぶらできてね。むりょうです。

● すくすくクラブ

【日時】11/26(木) 午前 10 時 30 分～11 時 30 分
【対象】0 歳児と保護者

0歳児子育て中のパパ・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。無料です。



ギャラクシティ
GALAX CITY

NEWS

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

ギャラクシティ クリスマスコンサート2026
今年のクリスマスは一足早い、
スターウォーズ50周年！

2026年 **12月19日土** チケット販売中
開場 午後11時30分
開演 午後2時00分
池田 開演(指揮)おーけすとら・びとれ座

全席指定(税込)
一般: 2,000 円 3 歳～小学生: 500 円
足立区民: 1,700 円 (前売のみ)
※足立区民割引は区内在住・在勤・在学の方が対象
※2 歳以下の方は膝上鑑賞無料 (座席が必要な場合は有料)

※演奏曲目(予定)※
・組曲『スターウォーズ』(ジョン・ウィリアムズ)・そりすべり (L. アンダーソン)
・主人の望みの喜びよ (J.S. バッハ)・クリスマスメドレー ほか

主催:ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 企画制作:ビトレミュージックオフィス / おーけすとら・びとれ座

まるちたいけんドーム

いらすと: 八王子

全国一斉「熟睡プラザ」リウム。
まるちたいけんドームではMy枕Myブランケットの持ち込みOK。
日頃の疲れをプラネタリウムの星空の下で癒してください。

星空の解説はありません。眠れた方には「熟睡証明書」、
一睡もしなかった方には「完徹証明書」を発行します。

2026年 **11月22日(日)・11月23日(月・祝)**
午後1時00分～午後1時40分 ※入場15分前

【対象】どなたでも (未就学児は保護者同伴)
【料金】大人500円 小中高生100円
未就学児無料 (座席を使用する場合は100円)
【定員】80人 車いす2席
【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)

協力: 日本プラザ寝たリウム学会

こども未来創造館

ダンスが苦手な方も大丈夫!

抱っこdeダンス

あやし効果
リラックス効果

11月19日(木)
★ 午前10時15分～午前11時15分
抱っこ紐であかちゃんを抱っこしながら楽しくダンス♪

【対象】生後3か月～12か月のお子さまと
その保護者(首が座っているお子さま)
【定員】12組(保護者1人子ども1人)
【料金】500円

運動不足解消

申込受付中

【講師】三瀬 えりか

※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)」11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 11/16(月)

東和図書館 11/16(月)、30(月)