東和地域学習センター・体育館・図書館ミニコミ紙

time 待夢

12
December 2026



撮影地　東京ミッドタウン（2025.12 撮影）
提　供　東和登録団体 写真サークル 東光会 竹内則子 氏

P2-3　東和ふれあいまつり 開催報告
P4　子育てサロン北綾瀬の紹介
P5　健康コラム･･･子どもの運動特集
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

ご参加ありがとうございました！

東和ふれあいまつり 開催報告

来場者数 675 名！



▲東和地域学習センター公式キャラクター　あずま

　澄み渡る秋空のもと、11月8日（日）に『東和ふれあいまつり』が盛大に開催されました！会場には朝から多くの地域住民の皆さまが詰めかけ、子どもから大人まで終日たくさんの笑顔と活気に包まれました。地域の絆がより一層深まった当日のハイライトをご紹介します！







▲当日の様子

東和ふれあいまつりって？



　東和ふれあいまつりは、東和センターで活動している登録団体が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。
　来年もまた同じ季節に開催を予定しています！お楽しみに。

火曜卓球クラブ



　誰もが気軽に立ち寄って卓球を楽しむ、活気あふれる空間となりました。

ハイビスカスフラ KH



　ウクレレの生演奏に乗せて、華麗に舞うステージ！息の合ったコラボが生み出す南国の風が会場を魅了しました。

東光会



　自然豊かな東綾瀬公園で写真体験を実施！構図や光を意識しながら、素敵な一枚を撮影しました。

イリス



　1年間で作成した作品の数々を展示。普段見る機会が少ないステンドグラスにお客様は興味津々の様子でした。

参加団体

ご参加・ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました！

- 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）
- イリス（ステンドグラス）
- 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）
- 手編みサークル（編み物）
- 東光会（写真）
- 東和BTC（バウンドテニス）
- 東和書道会（書道）
- 菜の花会（油絵）
- 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）
- ピーチ新体操（新体操）
- やよいサークル（フラダンス）

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。

子育てサロン北綾瀬の紹介

地域全体で子育てを応援したいという想いから、今回は当館を飛び出して、近隣のおすすめ子育てサロンをご紹介！子育てサロン北綾瀬では、0～3歳11か月までの乳幼児とその保護者の方が無料で自由に遊ぶことができます。また、スタッフが簡単な子育てアドバイスを行っており、同じ年頃の子を育てる仲間が集うことのできる場所です。



◀東和地域学習センター
公式キャラクター　なごみ

ハイハイもしやすい遊び場です



おもちゃや絵本もたくさんあります！



ボールプールで遊んじゃおう！

月に1度のお楽しみ。12月は12日(土)～14日(月)の3日間で開催しています。興味がある人はぜひ来てね♪

開催日　毎月1度、限定3日間(土・日・月)
時　間　土日 ･･･ 午前10時～午後6時
　　月･････ 午前10時～午後4時

※1月以降の開催日はお問い合わせください。



施設情報

所在地　〒120-0006 足立区谷中4丁目8番1号ららテラス北綾瀬4階
アクセス　東京メトロ千代田線「北綾瀬」駅直結(駐車場あり)
開館時間　午前10時～午後6時
電話番号　03-3628-2655(FAXも同じ)
休館日　年末年始

子育てサロン北綾瀬X▶



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。
今回は、子どもの運動特集。東和地域学習センターで開催されている子ども向けのスポーツができる講座を2つ紹介します。

K-POPで踊ってみよう！

仲間と一緒にK-POPダンスに挑戦

人気のK-POPに合わせて、楽しくダンスを踊ってみませんか？体を動かしながら、リズム感や表現力を自然に身につけることができます。
講師のさっちゃんは、東京や大阪を中心に活躍するダンスインストラクターです。
レッスンは入門・初級の2つのコースに分かれているので、経験に合わせて受講できます。踊る楽しさはもちろん、振り付けをマスターしたときの達成感も味わえるダンス教室です。



▲講座中の様子



講師：さっちゃん





▲通常のレッスンに加え、「スポーツカーニバル」での体験や、シリーズ制で行うレッスンから発表会までを含めた講座もあります。

次回のK-POPで踊ってみよう！

2/14(日)
午前10時00分～11時00分(入門)
午前11時30分～午後0時30分(初級)

対象　小学生以上
定員　各20人　料金：各700円
講師　さっちゃん(ダンスインストラクター)
申込　窓口・電話・インターネット
12/26(土)受付開始

子どもトランポリン教室

5年ぶりの再開！子ども向けトランポリン！

足立区トランポリン協会推薦講師の指導のもと、楽しく体を動かしながら、トランポリンの基本的な跳び方やさまざまな技に挑戦する教室です。楽しみながら、バランス感覚や体幹、リズム感を養います。
「ボート」「おせんべい」など、遊びを取り入れたメニューもあり、初めてのお子さんも安心して参加できます。
トランポリンを通して、跳べたときの喜びや達成感を味わってみませんか。

講師からのメッセージ
トランポリンは空中に浮く感覚やジャンプする楽しさを体験できるスポーツです。私達は一人ひとりのペースを大切にしながら安全に楽しんでもらえるように指導しています。トランポリンの魅力を伝え皆さんの笑顔に会える事を楽しみにしています。



講師：服部先生





▲講座中の様子

次回の子どもトランポリン教室

1/13・20・27、2/3・10・17(水)【6日制】
午後4時15分～5時15分

対象　小学生　定員：20人
料金　4,200円
講師　足立区トランポリン協会推薦講師
申込　窓口・電話・インターネット
11/26(木)から受付中

講座の情報

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

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

2月開催 12/26(土)から受付開始

東和寄席その十　扇辰日和 in とうわ



東和センター恒例の寄席を今年も開催！
今回で十回目。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：2/7(日)　午後 1 時 30 分～午後 3 時
対象：小学生 以上　　定員：50 人　　料金：2,000 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：2/6～27 毎(土)
午前 10 時～11 時
対象：16 歳以上
定員：20 人
料金：3,200 円

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：2/6～27 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：2/6～27 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

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：2/6～27 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

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～5 時 15 分
対象：小学生
定員：20 人
料金：4,200 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：2/14（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

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：2/2～16 毎(火)
午前 10 時～11 時
対象：16 歳以上
定員：20 人
料金：2,100 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：2/3・17（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：2/5～26 毎(金)
午後 7 時～8 時
対象：16 歳以上
定員：25 人
料金：2,400 円

わくわくサイエンス教室「スノードームをつくろう」



身近にあるものでスノードームを作ります。夏の夜空について、一足先に学びましょう。

日時：2/21(日)
午後 2 時～午後 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：1/13（水）
午後 1 時～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：2/20（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　「やり残しはないですか？」



『人生がときめく片づけの魔法』

近藤麻理恵／著　河出書房新社

今年も残すところあとわずか。年始に備えて大掃除をする方も多いのではないでしょうか？今回紹介する『人生がときめく片づけの魔法』は自身のときめきで部屋はもちろん、思い出の片づけ方法も教えてくれる1冊。片づけのスタートは衣類から。夏に一度も着なかった服は「ありがとう」の気持ちで処分。靴下やストッキングはたたむ収納へ。すぐに使わない試供品は思い切って捨てるか使うなど、二度と散らからない、すぐに実践できる方法を解かりやすく、読み手に寄り添う書き方で紹介しています。

それでも、一度にすべて片づけるのは難しいですよね。お悩みでしたら、その日履いた靴の裏をしっかり拭いて下駄箱に収納することから始めるのは如何でしょうか。片づけに対する気持ちが変わるかも知れません。



『ごみ育　日本一楽しいごみ分別の本』

滝沢秀一／著　ニコ・ニコルソン／イラスト　太田出版

ごみ清掃員兼芸人として有名な著者による、ごみ分別をクイズ形式で学べる本です。ごみを分別することは、身近なエコ活動でもあります。大掃除に向けて、「これはなにごみ？」と迷わないよう、この1冊で勉強してみませんか？



『おそうじ隊長』

よしなが こうたく／作　好学社

今日は6年生と一緒に図書室の大掃除。でも、番長たちはかくれんぼに夢中。そしてたかふみくんがあるものを見つけたことで、1年2組は大変なことに……。どうして自分たちの教室以外の場所も掃除をするの？その答えを教えてくれる絵本です。

図書館イベント振り返り

青空おはなし会 in いろどりの杜



10/4（日）、東綾瀬地域の団地「いろどりの杜」で開催されたイベント「団地グッドアワー」にて、「青空おはなし会」を実施。当日は29名の親子にご参加いただき、賑やかで楽しいおはなし会になりました。

大型サイズの絵本『わゴムはどのくらいのびるかしら？』や、落語絵本『ばけものつかい』など思わずクスッと笑ってしまうおはなしの読み語りをしました。

子どもたちは絵本を指さしながら、友達や家族と一緒にツッコミをいれるなど、思い思いに楽しい時間を過ごしました。

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で一緒に楽しみましょう！

日時：12/6（日）・17（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
※12/17 の読み手は朗読ボランティア「樫の実会」です。

クリスマスおはなし会

クリスマスにぴったりのおはなしを読みます。サンタさんにも会えるかも…？

日時：12/6（日）
午後 3 時～4 時
対象：4 歳～小学生
定員：15 組（先着順）
場所：3 階キッズコーナー
※事前申込 11/1～受付



―― 赤ちゃんおはなし会は事前受付不要です。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・祝日

● 転倒予防講座

【日時】12/4・11・18・25 毎(金)
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。

● 東和 de ラジオ&ダーツ

【日時】12/8・22(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～ご参加お待ちしています。

● 住区 de 団らん in Christmas!

【日時】12/21(月)
午後 2 時～3 時 30 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！』毎月第4月曜日に実施しています。どなたでもご参加ください。今回は「クリスマス会」を実施いたします。ビンゴゲームで盛り上がりましょう！

● 東和ハンドベル健康クラブ

【日時】2027/1/25(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・住区まつり等で披露いただいています。

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。

● 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～正午
※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。

● たっきゅうきょうしつ(よやくせい・ていいんせい)

【日時】12/5(土) 午前 10 時～11 時30分
【対象】小学生以上

じどうかんのひろばのたっきゅうだいで、ちいきのたっきゅうのせんせいが、おしえてくれます。さんかしたいおともだちは、もうしこんでね。

● クリスマス会(じどうかん・がくどう ごうどう)

【日時】12/9(水) 午後 3 時～4 時
【対象】小学生以上、0歳から就学前の乳幼児と保護者

ないようはおたのしみです☆サンタさんにあえるかも……？プレゼントもあります☆みんなきてね！

● クリスマス会(すくすくクラブ・おやこでいっしょに 合同)

【日時】12/10(木) 午前 11 時～11 時 50 分
【対象】0 歳児から就学前の乳幼児と保護者

絵本の読み聞かせをはじめ、クリスマスを感じられる出し物があります♪
サンタさんに会えるかも……？プレゼントも用意しています☆みんなきてね！



ギャラクシティ NEWS

GALAXCITY

ギャラクシティのエンターテインメント







【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！ 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

Map



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)」12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

責　任 ／　ヤオキン・ASCC共同事業体

HPは こちら

SNSは こちら

東和センター　検索

［休館日］
- 東和地域学習センター　12/20(日)
  年末年始休館日　12/29(火)～1/3(日)
- 東和図書館　12/20(日)
  年末年始休館日　12/26(土)～1/4(月)

足立区

知ると分かる。
すると変わる。
SDGs MODEL ADACHI