

人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる



▲ いきいき百歳体操の様子

topics ||

- 特集記事「クリスマスイベント紹介」「いきいき百歳体操」
- 連載コーナー「どうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 12月以降のイベント紹介



いきいき百歳体操、始めました

いきいき百歳体操とは...

高齢者の筋力向上を主な目的として、高知県で考案された体操です。「重錘(じゅうすい)バンド」という重りを手首や足首に巻き、体操の映像を見ながら椅子に座って手足をゆっくりとしたペースで動かします。負荷を0~2kgまで200g単位で調整が可能であり、体力に応じて負荷を調整できるため、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

重錘(じゅうすい)バンド



第1回 10/7 説明会と体力測定を実施しました!

百歳体操についての説明があったのち、百歳体操を始める前である現在の体力を測定・記録しました。5m歩くスピードを測る「5m歩行速度」、片足で何秒立ってられるか「開眼片足立ち」、30秒間で何回立って座ってを繰り返せるか数える「30秒椅子立ち上がり」をそれぞれ計測しました。一定期間をおいて、もう一度計測して変化を確かめます。

第2回 10/14 第3回 10/21 いよいよ「いきいき百歳体操」に挑戦!

第2回からは本格的に「いきいき百歳体操」がスタート!百歳体操では動きを「ゆっくり」行うことで、効果がより高まります。手や足の上げ下げといった単純な動きでも、ゆっくりと実施するのは意外と大変!?休憩や水分補給を挟みつつ実施しました。



はじめは難しいかなと思いましたが、ゆっくり分かりやすいので楽しいです。

第4回 10/28

第4回ではいよいよ重錘バンドを付けて体操に挑戦!身に付けた重さは毎回記録して、ご自身で体操の成果を確認できます。



どの場所を鍛えているのか、映像で指導がありとても良かった。

一人ではなかなか続かない運動が気持ちよくなりました。

東林ふれあいセンターの百歳体操は、当日受付の講座です。途中からでも大丈夫!ご自身の都合の良い日や、お天気などに合わせて、お気軽にご参加ください。

開催日時: 毎週月曜日(休所日を除く) 10:30 ~ 11:30
会場: 東林ふれあいセンター 1階 ふれあい交流室



Merry Christmas

メリークリスマス



クリスマスツリーをかざろう!

12月1日(日)~25日(水)の間
(センター開館中のみ開催)

折り紙で飾りを作って、クリスマスツリーを飾りつけよう!飾りつけたら、ツリーと一緒に写真も撮ってみよう!

対象 どなたでも

場所 1階 展示コーナー



クリスマスリースをつくろう

12月8日(日) 10:00 ~ 11:00

綿のふわふわ、シナモンの香りなど、五感で楽しめるクリスマスリースをつくってしまおう。

対象 小学生(小学1・2年生は保護者同伴)

料金 1,500円

定員 12名(先着順)

場所 2階 工作室

歌って楽しむ音楽の教科書

12月17日(火) 10:00 ~ 11:30

季節に合わせた、クリスマスソングなどを歌いませんか!呼吸法や発声法を交えながら、音楽を楽しみましょう。

対象 18歳以上

料金 500円

定員 30名(先着順)

場所 1階 ふれあい交流室



クリスマスおはなし会

12月22日(日)

15:00 ~ 16:00

クリスマスをテーマに手遊びや大型絵本、パネルシアターなどで、読み聞かせをします。おはなし会の後は、クリスマス工作も行います。

対象 どなたでも(未就学児は保護者同伴)

定員 15組(先着順)

場所 1階 ふれあい交流室





申込受付中

歌って楽しむ 音楽の教科書

12/17 (火)
10:00 ~ 11:30

音楽の教科書に出てきた歌を発声練習
を交えながら、歌ってみませんか。

- 対象** 18歳以上
参加費 500円
定員 30名 (先着順)
会場 1階 ふれあい交流室
講師 大沼 ケイ (あじさい大学講師)



申込受付中

全 8 回

はじめてさんのための 夜のフラダンス

2025年1/9・16・23・30、
2/6・20・27、3/6 各(木)
① 17:30 ~ 18:30
② 19:00 ~ 20:00

初心者のための、フラダンス講座です。

- 対象** 18歳以上 **参加費** 各4,800円
定員 15名 (先着順)
持ち物 運動しやすい服装
会場 2階 多目的室
講師 松嶋 彩子



12/5(木)から
事前受付

全 10 回

イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

2025年1/15・22・29、
2/5・12・19・26、
3/5・12・19 各(水)
10:30 ~ 11:30

椅子に座ったまま、運動機能・筋力
向上トレーニングをしましょう。

- おおむね
対象 60歳以上 **参加費** 5,000円
定員 15名 (先着順)
持ち物 室内シューズ、タオル
会場 2階 多目的室
講師 一般社団法人 コーチングバリュー協会



12/5(木)から
事前受付

全 10 回

ヘルシーエクササイズ

2025年1/15・22・29、
2/5・12・19・26、
3/5・12・19 各(水)
13:00 ~ 14:30

脳トレを取り入れた運動やリズム
体操など、楽しく運動しましょう。

- おおむね
対象 60歳以上 **参加費** 7,000円
定員 20名 (先着順)
持ち物 室内シューズ、タオル
会場 2階 多目的室
講師 一般社団法人 コーチングバリュー協会



12/20(金)から
事前受付

「大人も楽しめる ガラス のおひなさまづくり」

2025年1/19 (日)
10:00 ~ 12:00

ガラスでおひなさまをつかって、飾り
ましょう。

- 対象** 18歳以上
参加費 4,200円
定員 12名 (先着順)
会場 2階 工作室
講師 四方 享子



12/20(金)から
事前受付

全 4 回

リフレッシュヨガ【2月】

2025年2/1・8・15・22 毎(土)
【ステップアップ】 17:45 ~ 18:45
【ビギナー】 19:00 ~ 20:00

夜の時間を充実させよう!
ヨガで楽しくリフレッシュしませんか♪

- 対象** 18歳以上 **参加費** 各2,800円
定員 20名 (先着順)
持ち物 ヨガマット (無い方は貸出可)、運動しやすい服装
会場 2階 多目的室
講師 Sawa

事前受付方法

窓口もしくは電話にて受付

※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。 ※各講座の詳細は、東林ふれあいセンターまでお問い合わせください。 ※予告なく、講座の内容変更または開催延期、中止となる場合がございます。



No.9

コーラスサークル

なないろ混声合唱団

とっりん倶楽部

東林ふれあいセンターで、活動する団体紹介

発足のきっかけ

相模原市生涯学習の一つ「あじさい大学 健康コーラス課程」を卒業した際に、自主コーラスサークル「コーロ・デ・アミーチ」を結成したのがスタートです。その後、他の卒業生グループ（あじさい8）とコロナ禍後に合体して「なないろ混声合唱団」として新たにスタートしました。現在は、女性12名、男性8名の計20名で活動しています。

サークル結成以来、東林ふれあいセンターを利用させていただいていますが、部屋の空き状況によっては大野南公民館なども利用しています。

活動目標

レッスン開始時はウォーミングアップを十分に行い、喉と身体を温めてから課題曲のレッスンに移ります。美しいハーモニーの追求と共に、歌う喜びを共有すること、健康で楽しく会員同士の親睦を図っていくことが、モットーですが、同時に、合唱活動を通して少しでも市の豊かな文化活動に貢献できれば、との想いを持って日々活動に励んでいます。

活動成果の発表については、これまで、大野南公民館まつりや東京シルバーコーラスフェスティバル（浜離宮朝日ホール）などに参加してきました。昨年の東京シルバーコーラスフェスティバルでは相模原グループ（音の葉）と合同で出演し、「講評者特別賞」をいただき、メンバーの励みにもなりました。また、今年は「東林ふれあい市」にも初めて参加させていただきました。

コーラスの練習以外にも茶話会や健康ハイクなど、健康的かつ団員同士の親睦を深めることができるイベントを実施しています。これまでコロナ禍で疎遠となっていましたが、今後は徐々に機会を作って実施していきたいと思っています。

メンバーから読者の皆様へ

家の中や一人では、大きな声を出して歌うことは気が引けてしまうものです。歌うことに興味のある方、コーラスを始めたい方、ぜひ一度見学に来てください。大歓迎です。団員一同お待ちしております。

なないろ混声合唱団

【活動日程】 月2回 月曜日午後

【活動場所】 東林ふれあいセンター

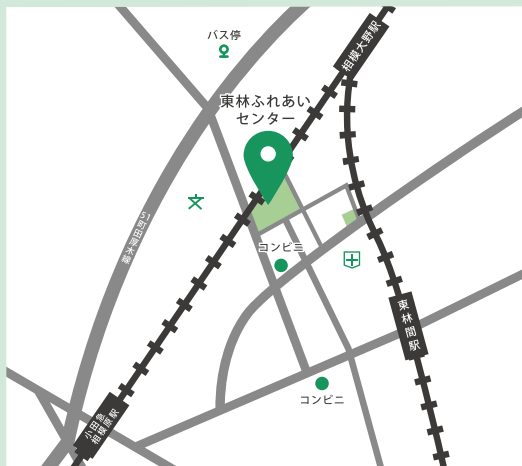


12月イベントカレンダー

● 当日受付 ● 事前受付

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● クリスマス トピアリー	2 ● 脳トレと 百歳体操	3 🎤 カラオケ	4 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	5 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	6 ● アートの時間 ● 星を見る会	7 ● リフレッシュ ヨガ
8 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● クリスマス リース	9 休所日	10 🎤 カラオケ	11 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	12 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	13 ● アートの時間 ● 健康太極拳	14 ● リフレッシュ ヨガ
15 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 夜歩き会	16 ● 脳トレと 百歳体操	17 🎤 カラオケ ● 歌って楽しむ 音楽の教科書	18	19 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	20 ● アートの時間	21 ● リフレッシュ ヨガ
22 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● クリスマス おはなし会	23 ● 脳トレと 百歳体操	24 🎤 カラオケ	25	26 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	27 ● アートの時間 ● 健康太極拳	28
29	30	31	1	2	3	4
年末年始休所日 12/29 ~ 1/3						

講座の詳細については、ホームページまたは窓口・電話にてお問い合わせください。



電車からのアクセス

小田急江ノ島線「東林間駅」から徒歩 12 分
 小田急小田原線「相模大野駅」から徒歩 17 分
 「小田急相模原駅」から徒歩 13 分

バスからのアクセス

神奈川中央交通「旭町」バス停下車徒歩 6 分

新型コロナ 5類でも基本的な感染対策を!



わくわく 2024 年 12 月号

2024 年 12 月 1 日発行

発行 相模原市立東林ふれあいセンター

住所 〒252-0311 相模原市南区東林間 1-22-17

電話 042-745-7660

F A X 042-745-7661

H P <https://www.torinofureaicenter.com/>

開館時間 午前 9 時～午後 10 時 (受付は午後 8 時まで)

休所日 毎月第 2 月曜日 (月曜が祝日の場合はその翌日)
 年末年始 (12 月 29 日～1 月 3 日まで)

指定管理者 ヤオキン商事株式会社

公式ホームページはこちら



公式 SNS にて 情報発信中!!



X (旧 Twitter)



Instagram