

# わくわく

# 10

相模原市立東林ふれあいセンター . . . . .

No.31 | 2024

人生 100 年時代を  
わくわく  
しながら生きる



▲ 画像はイメージです。

## topics

- 特集記事「とうりんの秋み～つけた！～秋のイベント紹介～」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 10月以降のイベント紹介

# とらりんの秋 みつけた!

東林ふれあいセンターでは、  
10月より秋にまつわるイベントや講座を開催!  
ぜひ参加して、秋を満喫しませんか。

## おんがくの秋

**講座** 歌って楽しむ音楽の教科書

10月22日(火) 10:00～11:30

子どもの頃音楽の教科書にでてきた歌を、ふたたび歌ってみませんか。  
呼吸法や発声法を交えながら、大きな声を出してみんなで音楽を楽しみましょう。

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(あじさい大学コーラス講座講師)

申込 10月5日(土)より受付開始

## どくしょの秋

**展示** ちょい読み～音楽にふれる～

10月1日(火)～10月31日(木)

日常に“ちょい”っと読書を取り入れる「ちょい読み」  
の展示をロビーで行っています。10月から新たにスタートする  
「歌って楽しむ音楽の教科書」に合わせ、音楽がテーマの本を中心に  
集めています♪ぜひお立ち寄りください。



左: 野田浩貴/著『音楽家の食卓』(誠文堂新光社)  
中: 石田千/著『唄めぐり』(新潮社)  
右: 明石潤祐・三宅はるお/監修  
『歴史を知ればもっと楽しい! 西洋音楽の教科書』(ナツメ社)

**イベント** ハロウィンおはなし会

10月27日(日) 14:00～14:30

ハロウィンをテーマにした、絵本などのおはなし会や、簡単にできるハロウィン工作を楽しむ  
イベントを開催します。「トリックオアトリート」といったら、プレゼントもあるかも…。

対象 どなたでも

参加費 無料

定員 20名(先着順)

会場 1階 ふれあい交流室

講師 東林ふれあいセンター職員

申込 当日直接会場へ

## あーとの秋

子どもから大人まで、楽しめるイベントを開催しています。  
10月は、「ハロウィン」をテーマにしたイベントなどを開催!!

**イベント** ハロウィン手足アート

10月27日(日) 14:30～16:00

手や足をつかって、絵の具で大きなハロウィンのイラストを  
みんなで完成させよう!

対象 どなたでも

参加費 無料

持ち物 汚れてもよい服装

会場 1階 ふれあい交流室

申込 当日直接会場へ

**展示** ハロウィンフォトスポット

10月16日(水)～10月31日(木)

ハロウィンをテーマにした、フォトスポットやおえかきコーナーで楽しもう!

**講座** 秋薫るハンギングバスケット

10月27日(日) 9:30～12:00

ベランダ、庭先などで、飾り付けられる「ハンギングバスケット」で秋の彩りを楽しみましょう。

対象 18歳以上

参加費 5,200円

定員 15名(先着順)

持ち物 汚れてもよい服装

会場 1階 ふれあい交流室

講師 前田恵美(Garden&Tea 主宰)

申込 申し込み受付中

## うんどうの秋

毎週月曜日開催の「ふれあいサロン 脳トレ体操」に新しく、  
「いきいき百歳体操」を同時開催します。「いきいき百歳体操」では、  
筋力向上を目的として重錘バンドを手足に巻き、負荷をかけて体操します。

**講座** 脳トレと百歳体操 毎週月曜日 10:00～11:30

その他にも初心者向けに太極拳、ヨガなど…さまざまな運動講座を開催中です!  
何か始めたい方や、気になるものがあれば、ぜひ参加してみてください!

健康太極拳



リフレクシヨヨガ



はじめてさんのための  
夜のフラダンス



各講座の詳細は講座情報ページをご覧ください。



毎週  
月曜日

当日受付

## ふれあいサロン 脳トレと百歳体操

毎週月曜日（第2月曜日を除く）  
【脳トレ】 10:00～10:30  
【百歳体操】 10:30～11:30

毎週の脳トレ体操と百歳体操で、定期的に運動を行いましょう。

- 対象** 50歳以上 **参加費** 無料
- 定員** 20名（先着順）
- 持ち物** 動きやすい服装
- 会場** 1階 ふれあい交流室
- 講師** 東林ふれあいセンター職員 ほか



毎週  
金曜日

当日受付

## ふれあいサロン ゆったりアートの時間

毎週金曜日  
10:00～11:30

ぬり絵や折り紙、ちぎり絵など色々なものを楽しみましょう。

- 対象** どなたでも
- 参加費** 無料
- 定員** 20名（先着順）
- 会場** 1階 ふれあい交流室
- 講師** 東林ふれあいセンター職員



第2・4  
金曜日

当日受付

## 健康太極拳

毎月第2・4金曜日  
13:30～15:00

初めての方でも大丈夫！  
気軽に太極拳を楽しみましょう。

- 対象** おおむね 65歳以上 **参加費** 各500円
- 定員** 23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** 三浦 さきえ



当日受付

## 夜歩き会

10/29（火）  
18:00～18:45

夕暮れから夜へと向かうまちを一緒にゆっくり歩いてみませんか？

- 対象** 18歳以上
- 参加費** 無料
- 定員** 10名（先着順）
- 会場** 1階 ロビーに10分前にお集まりください。
- 講師** 東林ふれあいセンター職員



全8回

10/5（土）から  
事前受付

## はじめてさんのための 夜のフラダンス

11/7・14・21・28、  
12/5・12・19・26 毎（木）  
19:00～20:00

初心者のための、フラダンス講座です。  
ぜひこの機会に始めてみませんか。

- 対象** 18歳以上 **参加費** 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



全3回

10/20（日）から  
事前受付

## リフレッシュヨガ【12月】

12/7・14・21 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2,100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

※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。

※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。 ※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.7  
民謡サークル  
峰仙花

## 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

平成24年度(2012年)「相模原市あじさい大学・民謡科」を受講し終了した有志20数名で翌年発足しました。以降メンバーの入退会を経て、現在は講師を含めて19名です。最高齢者は90歳、平均年齢は80を超えていますが、至って元気に活動しております。また当サークルは「相模原市民謡協会」に加盟している「峰晴会」傘下支部の1つでもあります。

モットーは「健康と平和」で、それにプラス「明るく、楽しく唄う」を合言葉に稽古に励んでいます。楽しく活動するのはもちろん、大会での入賞を目指して切磋琢磨しています。

### 活動目標

月3回活動しており、民謡の習得と会員の親睦を目的としています。民謡とは長年受け継がれてきた日本の伝統文化です。また文化芸術は人々を笑顔にする力があります。私たちは民謡を通して、色々な人と一緒に笑顔になれるように取り組んでいます。

普段の活動はメンバーで集まり、唄の稽古や発表をしています。唄は思い通りに上達するのは難しいですが、みんなで集まって稽古していることが楽しいので続いています。またメンバー平均年齢が80歳を超えている状況を踏まえ、「アンチエイジング」を目的とし、腹式呼吸で大声を出して唄ったり、たまの「飲みみにケーション」で語らい、ストレスを解消したりと、色々なことを実施して、みんなが楽しく元気で長く続けられるようにという想いを込めて活動しています。

その他にも活動の一環として「相模原市民謡協会」や「相模原市文化祭」の民謡大会など、様々な民謡関連イベントに参加・出場し、日頃の成果を発表しています。

### メンバーから読者の皆様へ

現在、当サークルが所属している「相模原市民謡協会」には相模原や町田、大和の各市内から“26”の民謡支部が登録されていますが、コロナ禍や他の要因もあり、会員が減少傾向です。協会として会員増加に取り組んでいますので、興味のある方はぜひ一度見学に来てみてください。



## 峰仙花

【活動日程】 毎月3回 木曜日 13:15～

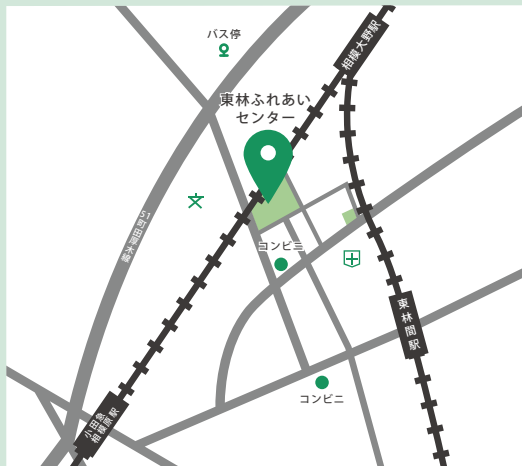
【活動場所】 東林ふれあいセンター

# 10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
29	30	1  カラオケ	2	3  カラオケ ● 夜のフラダンス	4 ● アートの時間	5 ● リフレッシュヨガ
6  おもちゃ・絵本とりかえっこ	7 ● 脳トレと百歳体操	8  カラオケ	9 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	10  カラオケ ● 夜のフラダンス	11 ● アートの時間 ● 健康太極拳	12 ● リフレッシュヨガ
13  おもちゃ・絵本とりかえっこ	14 スポーツの日 ● 脳トレと百歳体操	15 休所日	16 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	17  カラオケ ● 夜のフラダンス	18 ● アートの時間	19 ● リフレッシュヨガ
20  おもちゃ・絵本とりかえっこ	21 ● 脳トレと百歳体操	22  カラオケ ● 歌って楽しむ音楽の教科書	23 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	24  カラオケ ● 夜のフラダンス	25 ● アートの時間 ● 健康太極拳	26 ● リフレッシュヨガ
27  おもちゃ・絵本とりかえっこ ● ハングングバスケット ● ハロウィンおはなし会	28 ● 脳トレと百歳体操	29  カラオケ ● 夜歩き会	30 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	31  カラオケ	1	2

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!**

換気 手洗い 咳エチケット 適切にマスク

詳しくは市HPへ

わくわく 2024 年 10 月号

2024 年 10 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.torinfureaicenter.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 (Twitter)



Instagram