

わくわく

1

相模原市立東林ふれあいセンター

No.34 | 2025



▲ 太極拳と、フラダンスの講座の様子

topics

- 特集記事「東林ふれあいセンターであたらしいことにチャレンジ！ 2025」
- 連載コーナー「どうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 1月以降のイベント紹介

東林ふれあいセンターで あたらしいことに チャレンジ! 2025

2025年『あたらしいこと』にチャレンジしてみませんか。

東林ふれあいセンターでは、日々さまざまな講座を開催しています。

運動系はもちろん、ハンドメイドなどの文化系など、幅広い体験ができます。

いくつか、これから開催する講座をご紹介します。

また、どの講座も初心者歓迎のため、気軽にご参加ください。

ふれあいサロン
ゆったりリマートの時間
番外編

あみものの時間

NEW

1月より、あたらしく手ぶらでだれでも気軽に、編み物を
楽しめるひろばを開催します。

参考になる書籍などを読みながら、自分のペースで取り
組んでみましょう。完成した作品は、センターのキッズスペース
で子どもたちのおもちゃとして活用したり、イベントで展示
します。みんなで一緒に楽しくつくりませんか。



日時
1月28日、
2月4日・11日・18日、
3月4日・11日・18日
各(火) 10:00～12:00

対象 どなたでも **参加費** 無料

定員 各回10名 **会場** 2階工作室

参加するには...
当日会場へお越しください。定員には限りがありますので、予めご了承ください。



ふれあいサロン ゆったりリマートの時間

ちぎり絵や塗り絵、折り紙など、じっくりと自分だけの作品を作ってみませんか。

日時
毎週金曜日(1月は10日・17日・24日・31日) 10:00～11:30

対象 どなたでも **参加費** 無料 **定員** 各回20名 **会場** 1階ふれあい交流室

参加するには... 当日会場へお越しください。定員には限りがありますので、予めご了承ください。

ごちそうモウズ

※画像はイメージです。

健康太極拳

太極拳は、ゆったりした気持ちのいい時間の中で、体を動かしたり、深い呼吸をして過ごすイメージです。その中で、各々の心と体を整えることができるのが、1つの魅力です。
この講座では、太極拳をやったことなくても大丈夫です。24つのそれぞれの型を一つ一つ丁寧に教えていきます。興味のある方は、当日受付なので気軽にご参加ください。

日時
毎月第2・4金曜日(1月は10日・24日)
13:30～15:00

対象 おおむね65歳以上 **参加費** 各回500円 **定員** 各回23名

持ち物 動きやすい服装 **会場** 2階多目的室

参加するには...



講師 三浦 さきえ

わたしがはじめてきっかけ

結婚前、たまたま夫と渋谷を歩いていた時、とある道場で、ゆっくり動く運動をみかけ、興味を惹かれました。その後も、ずっとやってみたいと考えていて、自分の子どもが3歳になったとき、始めました。そこからずっとこの太極拳を続けています。



講師 松嶋 彩子

わたしがはじめてきっかけ

自分の子どもがまだ小学校低学年だった頃、友だちのおかあさんに誘われて、体験してみたのをきっかけにはじめました。途中、仕事や子育てで辞めたこともありましたが、今所属しているフラスタジオに14年ほど前に入ってから、楽しく続けてきました。

はじめてさんのための夜のフラダンス

フラダンスは、曲が流れれば自然に笑顔になり、振りを覚えることも楽しい、覚えたらそれをどのようにステキに踊るかを考えたりして、みんなで合わせて踊るところが魅力的です。

この講座では、初心者の方はもちろん、お身体にどこか動かしにくいところがあったりしても安心してご参加いただけます。楽しく学べるようなベーシックの動きを、わかりやすく指導します。

日時
1月9日～3月6日各(木) ※2月13日を除く
① 17:30～18:30 ② 19:00～20:00

対象 18歳以上 **参加費** 各回4,800円 **定員** 15名

持ち物 動きやすい服装 **会場** 2階多目的室

参加するには... 事前申込み受付中です。窓口または電話にてお申込みください。





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（休所日を除く）

【脳トレ】 10:00～10:20

【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



全8回

申込受付中

はじめてさんのための 夜のフラダンス

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



申込受付中

全10回

イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

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



申込受付中

全10回

ヘルシーエクササイズ

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



申込受付中

歌って楽しむ 音楽の教科書

1/21（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。

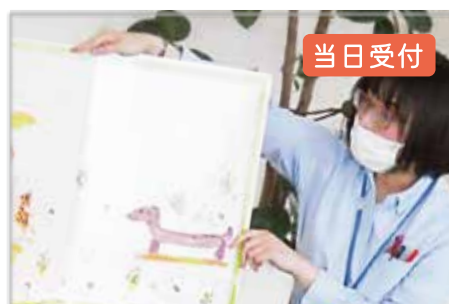
対象 18歳以上

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）



当日受付

東林おはなし会

1/26（日）

15:00～16:00

季節に合わせた絵本の読み聞かせと工作を一緒に楽しもう。

対象 どなたでも

参加費 無料

定員 15名（先着順）

会場 キッズスペース

講師 おはなしのポケット

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.10

カローリングサークル カローリングくらぶ

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

「カローリング大会に出ませんか？」この言葉に導かれて、令和4年9月ねんりんピックかながわ協賛イベント「カローリング大会」に出場した際、「カローリング」って本当に面白い、楽しい、もっと仲間を増やしたいと声をかけあい、現在9名（女7男2）の仲間と共に、神奈川県カローリング協会相模原支部「カローリングくらぶ」を設立しました。

大好きなカローリングで地域の人たちとつながる喜びが、私たちの支えになっています。また、このスポーツが市民の健康増進と地域活性化のお役に立てればとの思いで活動しています。

活動目標

カローリングは、今から30年ほど前に日本で生まれたコミュニケーション・スポーツです。昭和40年代に全盛期だったボウリングや冬季オリンピック種目のカーリングに似ており、ジェットローラーという円盤状の用具を床の上で滑らせ、ポイントゾーンに入った点数を競います。

子どもから高齢者まで年齢、性別、体力に関係なく車椅子でも気軽に参加して楽しい、世代間交流もできるコミュニケーション・スポーツです。「これは楽しい・仲間になりたい・もっとやりたい」、体験すれば誰もがそのように感じていただけると思います。地域貢献の一助になればと、家族チーム競技会など、イベントの開催も予定しています。

メンバーから読者の皆様へ

「ひとり参加でも、すぐ仲良くなれた」、「年齢を重ねても楽しく続けられている」「簡単だけど結構奥が深い」、これらは共に活動している仲間の感想です。

勝敗にかかわらず、ワクワク・ドキドキ、励まし合って心から楽しかった、またやりたいと実感できるニュースポーツです。あなたもどうぞ参加してみてください。

カローリングくらぶ

【活動日程】 月3回 13時30分～

【活動場所】 東林ふれあいセンター（月1回）、海老名下今泉コミュニティセンター（月2回）



1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	31	1	2	3	4
年末年始休所日 12/29 ~ 1/3						
5 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	6 ● 脳トレと 百歳体操	7 🎤 カラオケ	8	9 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	10 ● アートの時間 ● 健康太極拳	11 ● リフレッシュ ヨガ
12 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	13 成人の日 ● 脳トレと 百歳体操 ● 夜歩き会	14 休所日	15 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	16 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	17 ● アートの時間	18 ● リフレッシュ ヨガ
19 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● ガラスの おひなさま	20 ● 脳トレと 百歳体操	21 🎤 カラオケ ● 歌って楽しむ 音楽の教科書	22 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	23 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	24 ● アートの時間 ● 健康太極拳	25 ● リフレッシュ ヨガ
26 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 東林 おはなし会	27 ● 脳トレと 百歳体操	28 🎤 カラオケ ● あみもの 時間	29 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	30 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	31 ● アートの時間	1

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 2025 年 1 月号

2025 年 1 月 4 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 (旧 Twitter)



Instagram