

わくわく

2

相模原市立東林ふれあいセンター

No.35 | 2025



人生100年時代を
わくわく
しながら生きる

▲ 2024年に紹介した団体の方々

topics

- 特集記事「とうりん倶楽部 2024年振り返り」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 2月以降のイベント紹介

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

2024年4月に始まったこのコーナー、色々なジャンルの団体さんをご紹介してきました。今まで紹介した団体さんを振り返ってみましょう！

2024年4月掲載 **No.1**

デジタルカメラ同好会

デジタルカメラでの写真撮影の技術と、写真を編集加工するソフトウェアなどの技術の習得を目指しています。また、生涯学習の生きがい活動として行いつつも、会員同士の親睦を深めるため、定期的に食事会なども実施して楽しく活動しています。

【活動日】
約2週間に1回活動(月2回)



2024年8月掲載 **No.5**

手芸の会

教室みたいに何か作るものを決めて活動しているわけではなく、それぞれが自由に好きなものを作っています。誰かが作っているものを見て「あら、素敵ね」ってなったら教えあって同じものを作ってみたりしています。今作っているぬいぐるみたちもそんな感じで作りはじめました。

【活動日】
第1・第3金曜日
9:30~17:00



2024年5月掲載 **No.2**

三陶会

陶芸をやりたいという10名ほどでスタートしました。この会では「個性を大事にしない」というのを必ず言っています。真似ではなく、オリジナリティをできるだけ出すことが目標です。そうすることでパラエティに富んでいる、個性の出ている作品になると思います。

2024年6月掲載 **No.3**

レッツダンス相模

地域の年配の方の健康管理を第一に、社交ダンスを通して楽しく筋肉を鍛え「寝たきりにならないように」「ボケたりしないように」と思って続けています。サークルは踊るだけでなくお菓子などをつまみながら「元気だった？」というような交流することも大切だと思っています。

【活動日】
毎週日曜日(毎月4~5回)
13:00~14:30



2024年9月掲載 **No.6**

いきいきクラブ体操会

健康に気を付けて、仲良く活動することをモットーにしています。「人との繋がりを持って、支え合う。」「みんなで集まって、顔を見て安心する。」ということが大切だと思っています。体操としては、ストレッチ系やリズム体操、フォークダンスなどを行います。

【活動日】
毎週水曜日 10:00~



2024年10月掲載 **No.7**

峰仙花

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取り組んでいます。活動の一環として「相模原市民謡協会」の民謡大会などに参加・出場し、日頃の成果を発表しています。

【活動日】
毎月3回 木曜日 13:15~



2024年6月掲載 **No.3**

レッツダンス相模

地域の年配の方の健康管理を第一に、社交ダンスを通して楽しく筋肉を鍛え「寝たきりにならないように」「ボケたりしないように」と思って続けています。サークルは踊るだけでなくお菓子などをつまみながら「元気だった？」というような交流することも大切だと思っています。

【活動日】
毎週日曜日(毎月4~5回)
13:00~14:30



2024年11月掲載 **No.8**

クイーンズ相模

経験豊富な講師が、すごく熱心で丁寧に教えてくれて、分からないところは何度でも指導してくれます。動きや技術を身近に見ることができ、そこから学べる時間はとても充実しています。社交ダンスに興味がある方は、ぜひ1度見学に来てください。

【活動日】
毎週火曜日 13:00~14:30



2024年7月掲載 **No.4**

おおぞら混声合唱団

やっぱりハモリって言うのかな、これがコーラスの魅力ですね。1人で歌っているよりもはるかに良い。混声です、厚みがあります。相模女子大学グリーンホールの合唱祭をはじめとした発表の機会があり、単独でも、過去2回、南市民ホールで演奏会を開催しています。

【活動日】
毎週火曜日 9:50~11:50



2024年12月掲載 **No.9**

なないろ混声合唱団

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。

【活動日】
月2回 月曜日午後





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



当日受付

あみものの時間

2/4・11・18、

3/4・11・18 各（火）

10:00～12:00

手ぶらでだれでも気軽に編み物を楽しめる場です。

対象 どなたでも

参加費 無料

定員 10名（先着順）

会場 2階 工作室

講師 東林ふれあいセンター職員



当日受付

健康太極拳

2/7・28 各（金）

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。

おむね
対象 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



2/5（水）から
事前受付

歌って楽しむ 音楽の教科書

2/25（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）



2/5（水）から
事前受付

※画像はイメージです。

こどもの「もしも」に 備える 小児救命講座

3/8（土）

10:00～11:30

子どもの心肺蘇生とAEDの使い方、日常に潜むケガ等の危険を学びます。

対象 18歳以上 **参加費** 無料

定員 15名（先着順）

持ち物 筆記用具

会場 2階 多目的室

講師 日本赤十字社



2/20（木）から
事前受付

※画像はイメージです。

春を呼ぶスワッグの教室

3/16（日）

10:00～12:00

春の植物をふんだんに使ったスワッグを作ります。

対象 18歳以上 **参加費** 3,700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）

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.11

剣舞・詩舞サークル 神刀流研究部会

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

約10年前に、他の道場から独立して会を立ち上げるようになったのがきっかけです。そこから居合や詩吟などやりたい方々が集まって、初めはメンバー3名で始まりました。

神刀流とは、明治23年に剣術家・日比野雷風が創設した流派であり、「剣武道」「居合道」「居合抜刀術」「詩舞道」「吟詠道」として日本や世界各地で活動している流派です。吟に合わせて剣舞する、現代の剣舞の源流の1つでもあります。歴史としては1・2番目に古くからあります。

活動目標

「剣舞道」を中心に様々な稽古を行っています。例えば剣舞をするうえで、刀を扱うことに慣れてもらうことが重要です。剣舞では、ただ単に刀を振り回すものではなく、刀を抜き、切り、納めるのにも技術が必要であり、そのために刀の使いかたをきちんと覚えてもらう必要があります。その基本を学ぶため、「居合道」も稽古しています。また、扇子を使った「詩舞道」も行っています。他にも「吟詠道」を行っていますが、今は休止しています。

この会では大会に出て、他と競うものではなく、自分を磨きながら、長く続けられることを目標に日々活動しています。そのため、会のメンバーは皆、和気あいあい楽しみながら、1つ1つゆっくり丁寧に稽古しています。

稽古以外でも、メンバーの中には靖国神社や明治神宮などで剣舞を奉納したり、流派の大会に出たり、年間で10回程舞台上で活動している方もいます。ただ、舞台上立つにはそれ相応の実力が無いとできません。高校生から始めて9年やっている方は舞台上立つのに5年はかかりました。

メンバーから読者の皆様へ

剣舞や詩吟など、日本文化や歴史を実感できる場所は魅力的だと感じています。漢詩の世界を剣舞というパフォーマンスや、吟詠という言葉で表現するものであり、神刀流では剣舞と吟が真剣に相対しています。それはお互いを高めあい、さらに一段上を目指していくこととなります。

覚えるのはかなり大変ですが、皆初心者から始めているので、やりたい気持ちがある方はぜひ見に来てください。

神刀流研究部会

【活動日程】 週1回

【活動場所】 東林ふれあいセンター、東林公民館

※入会希望や質問については、東林ふれあいセンター事務室までお問い合わせください。(042-745-7660)



2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
26	27	28	29	30	31	1 ● リフレッシュ ヨガ
2 🐱 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	3 ● 脳トレと 百歳体操	4 🎤 カラオケ ● あみものの 時間	5 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	6 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	7 ● アートの時間 ● 健康太極拳	8 ● リフレッシュ ヨガ
9 🐱 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	10 休所日	11 建国記念の日 🎤 カラオケ ● あみものの 時間	12 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ ● 夜歩き会	13 🎤 カラオケ	14 ● アートの時間	15 ● リフレッシュ ヨガ
16 🐱 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	17 ● 脳トレと 百歳体操	18 🎤 カラオケ ● あみものの 時間	19 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	20 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	21 ● アートの時間	22 ● リフレッシュ ヨガ
23 天皇誕生日 🐱 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 東林 おはなし会	24 振替休日 ● 脳トレと 百歳体操	25 🎤 カラオケ ● 歌って楽しむ 音楽の教科書	26 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	27 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	28 ● アートの時間 ● 健康太極拳	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!



詳しくは市HPへ

わくわく 2025 年 2 月号

2025 年 2 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 (旧 Twitter)



Instagram