

# わくわく

# 4

相模原市立東林ふれあいセンター . . . . .

No.37 | 2025



人生 100 年時代を  
わくわく  
しながら生きる

▲ 新講座「のびのびエアロビクス」講師：Sawa インストラクター

## topics ||

- 特集記事「NEWLIFE 新生活応援 自分の時間、充実させよう～新講座紹介～」
- 連載コーナー「どうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 4月以降のイベント紹介



## 自分の時間、充実させよう

4月は引っ越したり、就職したり、お子さんやお孫さんが入学・進学したりと、身の回りの環境が変わって、新鮮な気持ちになりますよね。

この機会に“自分”の時間の使い方を考えてみませんか。

当センターでは、いろいろな講座がはじまります。  
ぜひ、興味のあるものにチャレンジしてみてください。

4月から

### 「とうりんラボ」新スタート!

大人から子どもまで、だれでも気軽に参加できる内容で  
ハンドメイドやアートなど、毎月様々なテーマで開催!!  
4月は粘土で作る「スイーツデコ」。

### とうりんラボ 紙粘土でおいしそうなお菓子をつくろう!

紙粘土でまるで本物みたいなドーナッツやマカロンをつくりましょう!

日時 4/27(日) 14:00 ~ 15:00 対象 4歳以上(未就学児は保護者同伴) ※画像はイメージです  
定員 10名(先着順) 持ち物 汚れてもよい服装 参加費 150円



4/5(土)から  
事前受付



4/5(土)から  
事前受付

全2回

### のびのびエアロビクス

リズムに乗って楽しく運動しましょう!  
初めての方、運動苦手の方も大歓迎!

日時 5/16・30 各(金)  
13:30 ~ 14:30

対象 18歳以上 参加費 1,400円  
定員 15名(先着順) 持ち物 運動しやすい服装  
講師 Sawa インストラクター



4/5(土)から  
事前受付

全8回

### リフレッシュヨガ

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!

日時 5/17・24・31 各(土)  
18:30 ~ 20:00

対象 18歳以上 参加費 2,400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  
講師 Sawa インストラクター



4/5(土)から  
事前受付

### ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

みんなで集まって、大きな声で合唱を  
楽しみましょう。

日時 4/29(火) 10:00 ~ 11:30  
対象 18歳以上 参加費 650円  
定員 50名(先着順)  
講師 大沼 ケイ(あじさい大学講師)



4/5(土)から  
事前受付

### とうりん WALK

センター近くをみんなでお散歩してみ  
ませんか。今回は木もれびの森へ。

日時 5/3(土) 15:00 ~ 17:00  
対象 18歳以上 参加費 100円  
定員 10名(先着順) 持ち物 運動しやすい服装

●その他にも、様々な講座や、  
イベントもご紹介します…。



### 健康太極拳

毎月第2・4金曜日



### アートの時間

毎週金曜日



### おはなし会

毎月第4日曜日

▲詳細は講座・イベント情報のページをご確認ください。

## PICK UP!

子どももおとなも  
いっしょに楽しもう

### 東林ふれあい市

5月11日(日)  
10:00 ~ 開催決定

詳細はわくわく5月号にて  
お知らせいたします。

各講座の申し込み方法や詳細は公式HPをご覧ください。窓口や電話でお問い合わせください。



当日受付

## あみものの時間

4/1・8・15・22 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

## 東林おはなし会

4/27(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** 1階 キッズスペース

**講師** 東林ふれあいセンター職員



4/5(土)から  
事前受付

## ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

4/29(火・祝)  
10:00～11:30

呼吸法や発声法を交えながら、なじみのある歌を合唱します。

**対象** 18歳以上

**参加費** 650円

**定員** 50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)



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** 30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



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** 15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** <sup>おおむね</sup>65歳以上 **参加費** 各500円

**定員** 20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

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、中止となる場合もございます。



## No.13

人形浄瑠璃サークル

### 江戸人形浄瑠璃保存会

東林ふれあいセンターで、活動する団体紹介

# とーりん倶楽部

#### 発足のきっかけ

もともとは平成16年ごろ、舞台撮影を目的に厚木市で人形浄瑠璃を見に行った際、体験してみないかと誘われたことがきっかけです。その後、大和市や館山市での活動を経て、おつる劇場、江戸人形浄瑠璃保存会を立ち上げました。人形については入手が困難なため、自分たちで人形及び舞台装置を制作しています。使われることなく保存されている、地方の古い人形や、骨董市で探した人形を参考に、工夫を凝らしながら作成しました。修理等も気軽に行えるため、興味を持った方々に実際に手に持って、人形浄瑠璃を体験してもらえる自由さは強みだと思っています。

現在では大和市の郷土民家園で、春と秋の年2回人形浄瑠璃を上演しており、これはもう15年ほど続いています。また、公民館の高齢者学級で講座や体験会を行ったり、保育園などでも人形浄瑠璃の上演、体験を開催したりしています。

#### 活動目標

江戸人形浄瑠璃は、阿波・淡路系や大阪の文楽系の人形と比べると仰度をもった（ちょっとだけ上を向いている）カシラが特徴です。また、着物は動かしやすいように1~2枚に軽量化されていて、大胆にポーズをつけることができるようになっています。人形浄瑠璃の面白さは、人形にしかできない（人間にはできない）形にありますね。歌麿や写楽などの絵師は人形を見て浮世絵を描いたと言うほど、前も、脇も、後ろも同時に見せることができる人形の動きは昔から人々を惹きつけてきました。

日本の舞台は皆そうですが、舞台が一つというのも魅力に感じています。人形と、人形遣いが同じ舞台上で演じる一体感は、西洋のそれには無いと思います。また、言ってしまうとモノでしかない人形が、手を入れて動かした瞬間に、命が宿って見えるというのも、人形浄瑠璃の面白いところです。

#### メンバーから読者の皆様へ

5月11日(日)の東林ふれあい市で、人形浄瑠璃の上演を行ないます。「生きている」「呼吸している」人形芝居をぜひ見てもらえればと思います。心串を通して感情を表現する遣い手の表情も見どころです。見学等もできますので、ご興味をお持ちになった方がいましたら、お気軽にご連絡ください。



## 江戸人形浄瑠璃保存会

【活動日程】 毎週木曜日

【活動場所】 東林ふれあいセンターなど

※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)

# 4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           |
|--|---------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------|
| 30   | 31            | 1 <b>カラオケ</b><br>● あみもの時間     | 2                           | 3 <b>カラオケ</b><br>● 楽しいフラダンス  | 4 ● アートの時間<br>● のびのびエアロビクス  | 5 ● リフレッシュヨガ  |
| 6 <b>おもちゃ・絵本とりかえっこ</b>                                 | 7 ● 脳トレと百歳体操  | 8 <b>カラオケ</b><br>● あみもの時間     | 9                           | 10 <b>カラオケ</b><br>● 楽しいフラダンス | 11 ● アートの時間<br>● 健康太極拳      | 12 ● リフレッシュヨガ |
| 13 <b>おもちゃ・絵本とりかえっこ</b>                                | 14 <b>休所日</b> | 15 <b>カラオケ</b><br>● あみもの時間    | 16 ● はつらつ教室<br>● ヘルシーエクササイズ | 17 <b>カラオケ</b><br>● 楽しいフラダンス | 18 ● アートの時間<br>● のびのびエアロビクス | 19 ● リフレッシュヨガ |
| 20 <b>おもちゃ・絵本とりかえっこ</b>                                | 21 ● 脳トレと百歳体操 | 22 <b>カラオケ</b><br>● あみもの時間    | 23 ● はつらつ教室<br>● ヘルシーエクササイズ | 24 <b>カラオケ</b><br>● 楽しいフラダンス | 25 ● アートの時間<br>● 健康太極拳      | 26 ● リフレッシュヨガ |
| 27 <b>おもちゃ・絵本とりかえっこ</b><br>● と우리んラボスイーツデコ<br>● 東林おはなし会 | 28 ● 脳トレと百歳体操 | 29 <b>昭和の日カラオケ</b><br>● 歌声ひろば | 30                          | 1                            | 2                           | 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 2025 年 4 月号

2025 年 4 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