



topics

- 特集記事「あそぼうさい 2026」開催決定！
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 3月以降のイベント紹介

あそぼうさい

あそんで★まなぶ★防災のこと★


日頃からの防災意識を高めるために、東林ふれあいセンターであそびを通じて、防災について楽しく学んでみよう！

2026年 3月22日(日) 10:00~13:00

参加無料

起震車体験


時間 10:00~12:00
場所 駐車場
定員 1回3名程度(随時入替)



震災が起きたときの揺れを体験しよう。

消火器体験

時間 10:00~12:00
場所 林間公園
定員 1回3名程度(随時入替)



水消火器を使って消火を体験しよう。

特大! 防災すごろく


時間 10:00~12:00
場所 林間公園



防災クイズに挑戦しながら、巨大なすごろくのクリアをめざそう！

防災O×クイズ

時間 ① 10:15~、② 10:40~
③ 11:05~、④ 11:30~
場所 林間公園
定員 各回15名




巨大O×クイズで防災の知識を身につけよう！

シニア体験 防災編

時間 10:00~12:00
場所 林間公園
定員 1回5名程度(随時入替)

体験装具を装着して日常生活を体験！加齢によるからだの変化を知り、もしもの時どのように対応すればよいか考えてみましょう。




ドローン飛行デモンストレーション

時間 ① 10:30~11:05
② 12:05~12:40
場所 1階交流ロビー
定員 各回40名

防災の現場では人命救助のため、ドローンが使われることもあります。ドローンが、どんなものがデモンストレーションを行います。

講師 大村印刷株式会社 小松印刷グループ株式会社

プロのデザイナーから学ぶピクトグラムデザイン~防災編~

時間 ① 11:10~12:00
② 12:45~13:35
場所 1階交流ロビー
定員 各回15名(整理券制)

だれでも見たことがある「非常口」。どうしてこのマークなんだろう...。プロのデザイナーからピクトグラムを学びながら、あたらしい「非常口」マークをつくってみよう。

講師 大村印刷株式会社 小松印刷グループ株式会社

ピクトグラムとは、文字の代わりに絵で分かりやすく伝えて、子ども大人も、外国の人も、みんながわかるデザインのこと。

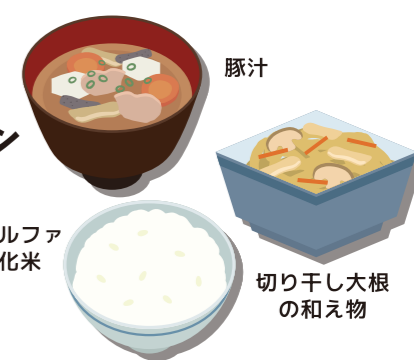
防災食 試食体験

時間 11:00~11:30 アルファ化米炊飯デモンストレーション
11:30~ 試食会
場所 1階ふれあい交流室 定員 100食(先着順)

災害時を想定して、アルファ化米を実際に戻して試食してみよう。今回のメニューは、アルファ化米、切り干し大根の和え物、豚汁です。

協力：相模原市食生活改善推進団体わかな会

相模原市が主催する「食生活改善推進員養成講座」を修了した人で組織し、食生活を中心とした健康づくりを地域の身近な方々と一緒に進めているボランティア団体です。食生活を中心とした健康づくりのための教室や普及啓発を、地域の公民館などで実施しています。



段ボールでじょうぶなおうちを作ろう!

時間 10:00~12:00
場所 2階多目的室
定員 随時入替

段ボールや様々な廃材をつかって、災害にまけないおうちをつくってみよう。



子どもの「もしも」に備える小児救命講座

事前申込

時間 14:00~15:30
場所 2階多目的室
対象 18歳以上
定員 15名(先着順)
講師 日本赤十字社

託児を実施します。
費用：無料 定員：10名
対象：月齢5ヵ月以上(首がすわっているお子さま)
ご希望の方は受付時に申し付けください

子育て中の方、乳児や小児の救命について知りたい方に向けた救命講習です。




各ブースで参加すると、異なる色のメダルを渡します。3色以上のメダルが集まったら、プレゼントと交換。プレゼントがなくなり次第、ラリーは終了です。

お問い合わせ・お申し込み
会場：相模原市立東林ふれあいセンター 南区東林間1-22-17 電話：042-745-7660
※本イベントは、予告なく中止・延期、内容を変更する場合がございます。また、雨天時は一部イベントが中止となります。※当日は駐車場もイベント会場となるため、駐車できません。また自転車は臨時駐輪場をご利用ください。



事前受付中

こどもの「もしも」に備える小児救命講座

3/22(日)
14:00～15:30

赤ちゃんや小さなお子様に万が一のことがあったときの対応を学びます。

対象 18歳以上

参加費 無料 ※託児有(事前申込)

定員 15名(先着順)

会場 2階 多目的室

講師 日本赤十字社



3/5(木)から
事前受付

※画像はイメージです。

とうりんラボ「スーパーボールを作ってみよう」

3/29(日)
14:00～15:00

身近な素材でスーパーボールを作る実験をしてみよう!

対象 4歳以上(未就学児は保護者同伴)

参加費 100円 **定員** 10名(先着順)

持ち物 汚れてもよい服装

会場 2階 工作室

講師 東林ふれあいセンター職員



3/5(木)から
事前受付

ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

3/31(火)
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)



3/5(木)から
事前受付

全10回

座ってできるはつらつ体操

4/8、15、22、5/13、20、27
6/3、10、17、24各(水)
10:30～11:30

イスに座りながら、ストレッチや体操! 体力に自信のない方でも大丈夫!

対象 おおむね 60歳以上 **参加費** 5,000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 加藤 涼子



3/5(木)から
事前受付

全10回

元気を引き出す シニアエクササイズ

4/8、15、22、5/13、20、27
6/3、10、17、24各(水)
13:30～14:30

初心者でも大丈夫!全身を使ったエクササイズで心身の機能を向上しよう!

対象 おおむね 60歳以上 **参加費** 6,000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 岡山 佐和子



3/20(金)から
事前受付

東林ふれあいの森で自然観察 を楽しもう

4/29(水・祝)
10:00～11:00

東林ふれあいの森を会場に、自然観察会を行います。

対象 小学生以上

参加費 10円

定員 15名(先着順)

会場 東林ふれあいの森

講師 東林ふれあいの森を愛する会

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.24

陶芸サークル 健陶会

とーりん倶楽部

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

相模原市のおじさい大学陶芸科を卒業した有志が集まり、平成7年にサークル活動をはじめました。最初は南区にある相模原市立市民健康文化センターで部屋を借りて活動していたので、施設の名前からして「健陶会」というサークル名がつけられました。その後東林ふれあいセンターができて、メンバーもたまたまセンター近辺に住んでいる方が多かったので、ここに拠点を移し、活動しています。

活動目標

毎月2回から4回のペースで活動しています。活動日は、その月の工作室や陶芸窯の予約がとれた日に合わせているので、決まった曜日などはありません。

作品も、「これを作ろう」となにか決まったものを作っているのではなく、「いいな、作りたいな」と思ったものを参考にしながら各自自由に作っています。お皿、お茶碗、植木鉢などいろいろな物をアイデア次第で作れるのが陶芸の魅力です。自分の好きな物を作りながら陶芸の技術を上げて、お互いに作陶の情報交換をしあい、それをまた作品作りに活かしています。

作ったものは、相模原市民桜まつりや東林ふれあい市に出店して、作品発表兼販売を行っています。こういったイベントに参加すると、いろんな方が作品を見て「あれが好き」「これが好き」と言ってくれて、気に入ったら買ってくださったりもします。直接誰かから感想をいただけるのはすごく嬉しいですし、もっと良いものを作ろうという励みになります。なので、今年も東林ふれあい市に参加するのをすごく楽しみにしています。

メンバーから読者の皆様へ

現在は、相模原市民桜まつりに向けて作品作りに励んでいます。ただいま会員を募集中です。陶芸が気になる方、やってみたい方はぜひどうぞ一度見学・体験にいらっしやいませ。メンバー一同お待ちしております。



健陶会

【活動日程】 月2～4回（不定期）

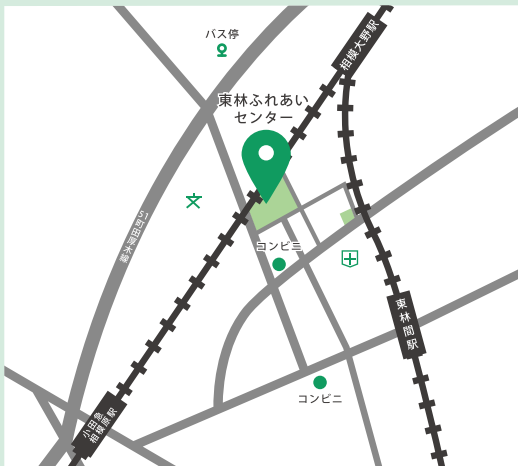
【活動場所】 東林ふれあいセンター

●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)

3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	2 ● 脳トレと 百歳体操	3 🎤 カラオケ ● あみものの 時間	4 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	5 🎤 カラオケ ● 楽しい フラダンス	6 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス	7 ● リフレッシュ ヨガ
8 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	9 休所日	10 🎤 カラオケ ● あみものの 時間	11 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	12 🎤 カラオケ ● 楽しい 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 ● 春を呼ぶ スワッグ ● とうりん WALK	16 ● 脳トレと 百歳体操	17 🎤 カラオケ ● あみものの 時間	18 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	19 🎤 カラオケ ● 楽しい フラダンス	20 春分の日 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス	21 ● リフレッシュ ヨガ
22 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 小児救命講座 ● 東林おはなし会	23 ● 脳トレと 百歳体操	24 🎤 カラオケ	25	26 🎤 カラオケ	27 ● アートの時間 ● 健康太極拳	28 ● リフレッシュ ヨガ
29 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● とうりんラボ	30 ● 脳トレと 百歳体操	31 🎤 カラオケ ● 歌声ひろば	1	2	3	4

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 2026 年 3 月号

2026 年 3 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