

# わくわく

# 5

相模原市立東林ふれあいセンター . . . . .

No.2 | 2022

人生100年時代を  
わくわく  
しながら生きる



## topics

こんな使い方もできる💡 部屋を借りて、新しいことにチャレンジしよう！  
5月～6月のイベント紹介

# こんな使い方もある💡

## 部屋を借りて、新しいことにチャレンジしよう！

多目的室・会議室・工作室などいろいろな部屋があります。

普段利用されている方はこんな使い方もされています！

### 音楽



地域の仲間たちが集まって、バンド活動♪  
貸出のアンプやマイクなどがあるので、  
気軽に音楽活動できます♪

### 運動



友人と、気軽に卓球を楽しもう！  
センターでは卓球台やラケットも貸出  
していますので、手ぶらで来ても OK！

その他にもダンスや体操、手芸や陶芸など幅広くご利用いただけます。

## 部屋を借りるには…

窓口へ利用承認申請書を提出してください。申込期間は、次のとおりです。

団体区分	受付時間	申込期間
老人クラブ・高齢者団体	9：00～17：00	利用日の6ヶ月前の月の初日から3日前まで
上記以外の団体		利用日の2ヶ月前の月の初日から3日前まで

- メンバーが5名以上かつ65歳以上の方が過半数を超える場合「高齢者団体」としてご登録いただけます。施設予約の抽選会への参加や、利用料金の減免が適用されます。事前の申請が必要です。詳細はお問い合わせください。

### < 施設利用料金表 >

時間	多目的室1	多目的室2	多目的室3	工作室	会議室
午前 9：00～12：00	1,000円	1,000円	1,300円	1,100円	500円
午後 13：00～17：00	1,200円	1,200円	1,600円	1,400円	550円
夜間 18：00～22：00	1,200円	1,200円	1,600円	1,400円	550円

- 上記施設以外にも陶芸窯室（有料）や共有スペースの交流ロビー、ふれあい交流室、団らん室、機能回復コーナーなどもございます。



第2・4  
金曜日

当日受付

## 健康太極拳

5/27(金)より開始 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 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2・3  
講師 三浦 さきえ



全6回

事前受付

## イスに座ってゆったり体操 はつつ教室

6/15・22・29、7/6・13・20  
毎(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しましょう。

対象 おおむね 65歳以上 参加費 3,000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1  
講師 一般社団法人 コーチングバリュー協会



全6回

事前受付

## ヘルシーエクササイズ

6/15・22・29、7/6・13・20  
毎(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。

対象 おおむね 65歳以上 参加費 4,200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2・3  
講師 一般社団法人 コーチングバリュー協会



毎週  
月曜日

当日受付

## ふれあいサロン 脳トレ体操

毎週月曜日  
10:00～10:30

毎週の脳トレ体操で、  
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



毎週  
水曜日

当日受付

## ふれあいサロン ちぎり絵

毎週水曜日  
10:00～11:00

様々な色紙をちぎって貼り、  
きれいなちぎり絵を描きましょう。

対象 50歳以上 参加費 無料  
定員 20名(先着順)  
持ち物 なし  
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



事前受付

## おいしい食事は元気な歯から! 口腔ケア講座

6/28(火)  
10:30～12:00

口腔ケアは、全身の健康維持に  
つながります。気軽に学んでみましょう。

対象 おおむね 30歳以上 参加費 無料  
定員 20名(先着順)  
持ち物 筆記用具  
会場 2階 多目的室3  
講師 花王グループカスタマー  
マーケティング株式会社

※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。

## お申し込み・お問い合わせ

相模原市立東林ふれあいセンター 〒252-0311 相模原市南区東林間1-22-17  
[TEL] 042-745-7660 [FAX] 042-745-7661

事前受付開始

令和4年5月15日(日)より窓口もしくは電話にて受付開始  
※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。

# 5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	2 ● 脳トレ体操	3	4 ● ちぎり絵	5	6	7
8	9 ● 脳トレ体操	10	11 ● ちぎり絵	12	13	14
15	16 ● 脳トレ体操	17	18 ● ちぎり絵	19	20	21
22	23 ● 脳トレ体操	24	25 ● ちぎり絵	26	27 ● 健康太極拳	28
29	30 ● 脳トレ体操	31				

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。

わくわく 2022年5月号

2022年5月1日発行



## 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

**発行** 相模原市立東林ふれあいセンター

住所：〒252-0311 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 5 時まで）

休所日：7月・11月・3月の第2月曜日

年未年始（12月29日から1月3日まで）ほか

----- 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 ▶▶▶



貸出施設の予約状況はこちら ▶▶▶

