



人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる

topics ||

- 特集記事「第 1 回『東林すこやかひろば』開催しました！」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 1 月以降のイベント紹介

イベント
開催報告

東林すこやかひろば

2025年11/9(日)に開催しました!

当日は多くの方にご参加いただきました!
ご参加いただきました、みなさま
ありがとうございました!



「パン販売があるから、温かいコーヒーがうれしい。」



約1時間30分ほどかけて、
ライオンを完成させてくれた方が
2名あり、「達成感すごい!」と
喜んでくださったのが印象的でした...!



「子ども向けの工作だけど、パーツやシールが
いっぱいあるから大人も飾り付けを楽しめた」
と保護者の方にも楽しんでいただきました。



「こういうイベントをやってくれると助かる、ありがたい」との声をたくさんいただきました!
1つ1つのイベントへの関心が高く、あ水もこ水もと一度にいろいろまわり、楽しんでいる様子でした。
今後もこのような健康イベントを開催できたらと考えております。その際はぜひ足を運んでみてください。





第2・4
金曜日

当日受付

健康太極拳

1/9・23 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。

対象 おおむね 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



事前受付中

とうりん WALK 第5回「中和田」

1/15(木)
14:00～16:00

第5回は、「中和田」方面へ。泉龍寺、
長嶋神社や、道正坂などを巡ります。

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
会場 東林ふれあいセンター(集合場所)
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

1/25(日)
15:00～16:00

季節に合わせた絵本の読み聞かせ
をします。

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 おはなしのポケット



1/5(月)から
事前受付

ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

1/27(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)



全2回

1/5(月)から
事前受付

のびのびエアロビクス【2月】

2/6・20 各(金)
13:30～14:30

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!

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
会場 2階 多目的室
講師 Sawa



1/20(火)から
事前受付

とうりんラボ「アフリカの 楽器カリンバを作ってみよう」

2/23(月・祝)
14:00～16:00

アフリカの民族楽器「カリンバ」を
身近な素材で作って、奏でてみよう♪

対象 小学生以上
参加費 150円
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

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.22

自彊術サークル

東林自彊術 (とうりんじきょうじゅつ)

とうりん倶楽部

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

子育て時期を共に過ごした母親同士で、2016年12月に「東林自彊術」を結成しました。きっかけは今の講師が自彊術の講師資格を取得したと聞き、教えてもらえないかと声をかけたことです。その後地域の方や口コミ、自彊術普及会からの紹介などでメンバーが増え、現在は60～70代の女性13名になります。メンバーには当時働いている方も多かったので、土曜日限定の活動になっています。

活動目標

人間には、病気になっても正常に戻そうとする自然治癒力があります。それを活性化させ高めることで、自ら健康を取り戻すよう仕向ける体操が自彊術です。自彊術には31の動作があり、この動作を行うことによって全身の関節を1万数千回動かせます。そして独特の呼吸法を用いて自律神経を整え、全身の筋を屈伸して柔らかくすることで血管も柔らかくなり、老いの進行をゆるやかにして若さを保つことができます。メンバーの中には、自彊術を続けていくうちに慢性的に不調だった体調が改善したり、元々低かった平均体温が高くなって、風邪をひかなくなったという人もいます。

体操を行うことだけが私たちの最終目標ではありません。これを継続して行うことで心身のバランスを取り、老化の進行を防いで元気な若々しい身体をよみがえらせ、その先にある『やりたい事』に手が届くよう日々励んでいます。

メンバーから読者の皆様へ

メンバーの中には様々な分野の経験者があり、合間のおしゃべりで話しているうちに問題解決！という場面も多く見られ、楽しい時間が過ぎていきます。また、1人では運動を続けられなくても、みんなと一緒にだとモチベーションが維持できて続けられるようになります。自彊術をしながらみんなで楽しく交流することで、皆さんも一緒に心と身体が整う良い1週間を締めくくってみませんか。



東林自彊術 (とうりんじきょうじゅつ)

【活動日程】 月4回 (土曜日)

【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)

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
28	29	30	31	1	2	3
年末年始休所日 12/29 ~ 1/3						
4 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ	5 ● 脳トレと 百歳体操	6 ● カラオケ ● あみものの 時間	7	8 ● カラオケ ● 夜の フラダンス	9 ● アートの時間 ● 健康太極拳	10 ● リフレッシュ ヨガ
11 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● とうりん ちびラボ	12 成人の日 ● 脳トレと 百歳体操	13 休所日	14 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	15 ● カラオケ ● 夜の フラダンス ● とうりん WALK	16 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス	17 ● リフレッシュ ヨガ
18 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ	19 ● 脳トレと 百歳体操	20 ● カラオケ ● あみものの 時間	21 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	22 ● カラオケ ● 夜の フラダンス	23 ● アートの時間 ● 健康太極拳	24 ● リフレッシュ ヨガ
25 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● とうりん ラボ ● 東林 おはなし会	26 ● 脳トレと 百歳体操	27 ● カラオケ ● 歌声ひろば	28 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	29 ● カラオケ ● 夜の フラダンス	30 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス	31 ● リフレッシュ ヨガ

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 1 月号

2026 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