

# わくわく

# 6

相模原市立東林ふれあいセンター . . . . .

No.3 | 2022

特集



6月は  
食育月間



人生 100 年時代を  
わくわく  
しながら生きる



topics ||

■特集記事「6月は食育月間 食を通して、楽しく健康になろう！」

■6月からのイベント紹介

6月は

# 食育月間

食を通して、楽しく健康になろう！

国の食育推進基本計画では毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」に制定しています。

「食」の大切さを考え、日々の「食」をもっと楽しんでみませんか？

## 食育とは...

私たちは、日々「食べること」で健康を維持しています。

ただ食べるだけではなく、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人を育てることが「食育」です。

## 相模原の郷土料理

郷土料理とは、その地域で採れた食材を使い、地域の風土に合わせて作られた料理で、地域の歴史や文化の中で発達し、食生活とともに受け継がれています。

相模原では、火山灰に覆われたやせた土地が多かったため、さつまいもや小麦が多く栽培されていました。そのため、コメよりもさつまいもや地粉（じごな）を使った料理が多く食べられていました。

石垣だんご



酒まんじゅう



石垣だんご

こねた地粉にさつまいもを入れてふかしたまんじゅう。昔、相模原では石垣が多く、さつまいもを石に見立てたことから石垣だんごという名がつけました。

酒まんじゅう（さかまんじゅう）

相模原では祭りといえば酒まんじゅうをどっさり作ったそうです。小麦が多く収穫できる相模原ならではの、郷土料理です。





# 講座・イベント情報



6/19(日)から  
事前受付

## キューピーの 「楽しく食べて健康に」 講演会

7/12(火) 10:00 ~ 12:00

シニア世代の食事の大切さ、栄養の  
摂り方など分かりやすくお伝えします。

対 象 おおむね 65 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 1・2  
講 師 キューピー講演会事務局



当日受付

## 絵本でたのしむ 食育のおはなし

①6/12 ②6/19 ③6/26 各(日)  
※各日開催  
10:30 ~ 12:00

食育にまつわる絵本の読み聞かせ  
や、工作を親子で一緒に楽しもう。

対 象 3~5 歳のお子さまと保護者  
参加費 無料  
定 員 15 組 (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



申込受付中

## 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



6/5(日)から  
事前受付

## 夏の緑を楽しむ 苔玉作り

7/17(日)  
10:00 ~ 12:00

夏に最適なグリーンインテリア「苔玉」  
を作りませんか。

対 象 18 歳以上 参加費 2,000円  
定 員 15 名 (先着順)  
持ち物 汚れてもよい服装  
会 場 2 階 工作室  
講 師 前田 恵美 (Garden&Tea 主宰)



当日受付

## リフレッシュヨガ

<お試し版>

①7/16 ②7/23 各(土) ※各日開催  
■ 8 月より連続講座開催  
18:45 ~ 19:45 (入場 18:30)

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♪

対 象 18 歳以上 参加費 各700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  
会 場 2 階 多目的室 2・3  
講 師 岡山 佐和子



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 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

定期  
開催



【1期】  
申込受付中

【2期】  
7/5(火)～受付

【3期】  
10/5(水)～受付

【4期】  
12/5(月)～受付

## イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

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。

### 日 程

【1期(全6回)】毎(水)  
6/15・22・29、7/6・13・20

【2期(全6回)】毎(水)  
8/3・10・17・24・31、9/7

【3期(全8回)】毎(水)  
11/9・16・23・30、12/7・14・21・28

【4期(全10回)】毎(水)  
2023年 1/11・18・25、2/1・8・15・22、  
3/1・8・15

時 間 10:30～11:30 対 象 おおむね 65歳以上

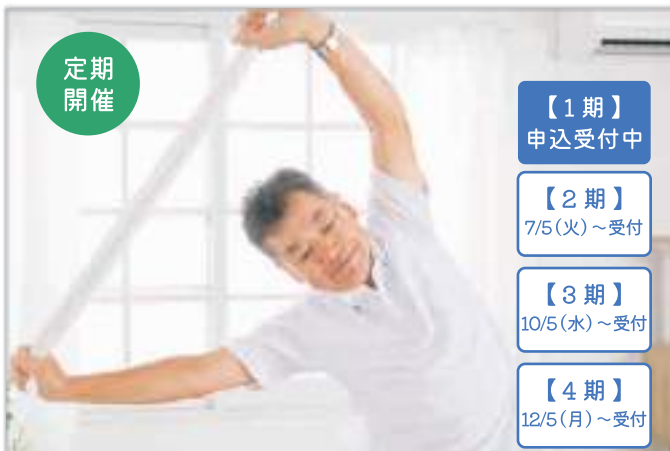
参加費 【1・2期】3,000円、【3期】4,000円、  
【4期】5,000円

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

定期  
開催



【1期】  
申込受付中

【2期】  
7/5(火)～受付

【3期】  
10/5(水)～受付

【4期】  
12/5(月)～受付

## ヘルシーエクササイズ

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。

### 日 程

【1期(全6回)】毎(水)  
6/15・22・29、7/6・13・20

【2期(全6回)】毎(水)  
8/3・10・17・24・31、9/7

【3期(全8回)】毎(水)  
11/9・16・23・30、12/7・14・21・28

【4期(全10回)】毎(水)  
2023年 1/11・18・25、2/1・8・15・22、  
3/1・8・15

時 間 13:00～14:30 対 象 おおむね 65歳以上

参加費 【1・2期】4,200円、【3期】5,600円、  
【4期】7,000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

※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。



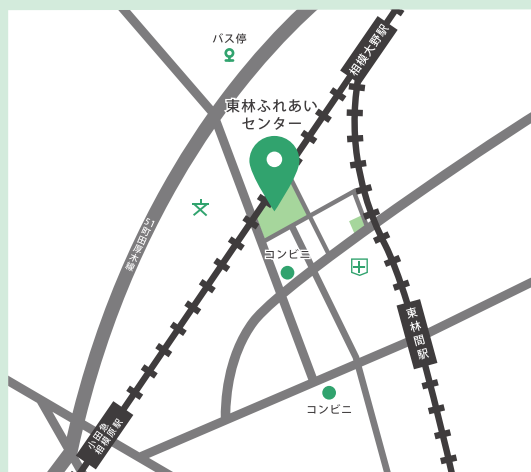
# 6月イベントカレンダー ● 当日受付 ● 事前受付

| Sun           | Mon           | Tue            | Wed                                      | Thu | Fri           | Sat |
|---------------|---------------|----------------|------------------------------------------|-----|---------------|-----|
| 29            | 30<br>● 脳トレ体操 | 31             | 1<br>● ちぎり絵                              | 2   | 3             | 4   |
| 5             | 6<br>● 脳トレ体操  | 7              | 8<br>● ちぎり絵                              | 9   | 10<br>● 健康太極拳 | 11  |
| 12<br>● おはなし会 | 13<br>● 脳トレ体操 | 14             | 15<br>● ちぎり絵<br>● はつらつ教室<br>● ヘルシーエクササイズ | 16  | 17            | 18  |
| 19<br>● おはなし会 | 20<br>● 脳トレ体操 | 21             | 22<br>● ちぎり絵<br>● はつらつ教室<br>● ヘルシーエクササイズ | 23  | 24<br>● 健康太極拳 | 25  |
| 26<br>● おはなし会 | 27<br>● 脳トレ体操 | 28<br>● 口腔ケア講座 | 29<br>● ちぎり絵<br>● はつらつ教室<br>● ヘルシーエクササイズ | 30  | 1             | 2   |

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 6 月号

2022 年 6 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 相模原市南区東林間 1-22-17

電話：042-745-7660

FAX：042-745-7661

HP：<https://www.torinfureaicenter.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

年末年始（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 ▶▶▶

