

わくわく

8

相模原市立東林ふれあいセンター

No.5 | 2022

人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる



※画像はイメージです。

topics ||

- 特集記事「からだを動かして、健康になろう」
- 8月以降のイベント紹介

からだを動かして、健康になる！

東林ふれあいセンターでは、様々な運動系の講座を開催しています。
講師より、それぞれの講座のおすすめポイントをお話ししていただきました！

私たちは、みなさんの心・体・脳の健康のお役に立てるよう日々学び続けています！
コーディネーション運動（COE）を通して、
たくさんの笑顔と楽しい会話のある時間を、
一緒につくりませんか？

★コーディネーション運動（COE）とは
「今ある機能を最適に使うため」に全身の
筋肉と脳や神経に刺激を与える運動です。

ヘルシー エクササイズ 8/3～毎週水曜日開催

立位で行う運動が中心です。
より若々しい姿勢でアクティブに
動くための COE を、全身や道具を
使って笑顔で真剣に行います。

イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室 8/3～毎週水曜日開催

椅子に座って（座位）行う運動が中心です。
足腰を鍛え元気に歩き続けるための COE を、
みんなで楽しくお話ししながら行います。

講師 コーチングバリュー協会

子育て経験のあるママたちが指導者となり、
子どもからシニア、障がい者など全ての人を
対象に、教室やイベントなどを開催し、笑顔
をとける運動の研究開発をしています。

リリッシュヨガ 第1～4土曜日開催

講師 岡山 佐和子

指導歴 15 年
全米ヨガアライアンス RYT500 取得
自宅スタジオやフィットネスクラブなど
で 0 才から 90 才まで、老若男女問わず
ヨガを教えています。

なにかと慌ただしい毎日ですが、
土曜日の夜ここに来てヨガをするという
習慣がつくと、心も体もスッキリ！
ヨガは体が柔らかい、ポーズや服装が
カッコイイ、それだけではありません。
自分の心とからだがいいつもの場所に
戻ってくるような、スーッと落ち着く
感覚と一緒に味わいましょう！

健康太極拳 第2・4金曜日開催

講師 三浦 さきえ

楊名時八段錦・太極拳師範
30 代より太極拳を始め、50 代より公園などで
太極拳を指導しています。

気持ちの良い時間を皆さんと共有しながら、
ゆったりとした呼吸と太極拳の動きを通して、
心と体のバランスを整えていきます。
1 回だけの参加でも大まかに太極拳全体を体験
できるので、気軽にご参加ください。

※画像はイメージです。

各講座は、定期的で開催いたします。
次回の開催や講座情報などは公式 HP などをご確認ください。



公式 HP

講座・イベント情報

9月は 世界アルツハイマー月間

国際アルツハイマー病協会（ADI）は、世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、9月も「世界アルツハイマー月間」と定めています。当センターでも、認知症に関する講座を開催します。この機会にご自身やご家族、ご友人のためにも理解を深めてみませんか。



引用 厚生労働省（<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/alzheimerday2021.html>）

楽しく学ぶ 認知症予防講座

9/2（金）
13：30～14：30
会場：2階 多目的室 3

8/5（金）から
事前受付

老化と予防を学び、体験を通して認知症に関する理解を深めます。

あなたは大丈夫？ フレイル予防講座

9/8（木）13：30～15：30
会場：2階 多目的室 1・2

老化や活力の低下により、健康障害を起こしやすい状態「フレイル」。その予防や症状について知識を深めます。

対 象 おおむね 50 歳以上 定 員 20 名（先着順） 持ち物 筆記用具
参加費 無料 講 師 明治安田生命

認知症サポーター養成講座

9/26（月）10：00～11：30

8/20（土）から
事前受付

正しい知識と理解を得て、認知症の方たちをサポートできるように学びます。

対 象 18 歳以上 参加費 無料
定 員 20 名（先着順） 持ち物 筆記用具
会 場 1 階 ふれあい交流室 1・2
講 師 東林第 1 地域包括支援センター職員

全 4 回

8/5（金）から
事前受付



リフレッシュヨガ【9月】

9/3・10・17・24 毎（土）
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 2,800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。

おおむね
対 象 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

当日受付



東林おはなし会

8/28（日）
10：30～12：00

季節に合わせた絵本の読み聞かせ
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 1・2
講 師 東林ふれあいセンター職員

※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。

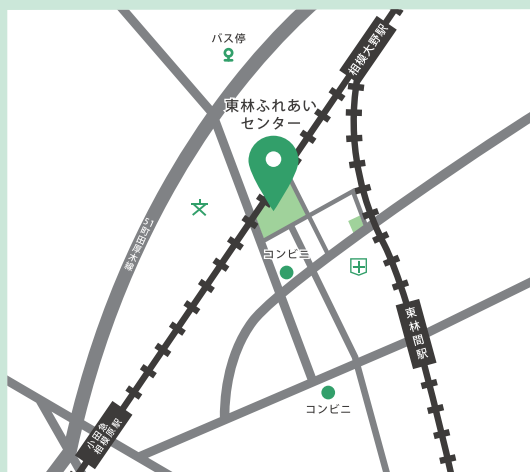
8 月 イベントカレンダー ● 当日受付 ● 事前受付

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31	1 ● 脳トレ体操	2	3 ● ちぎり絵 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	4	5 ● 星を見る会	6 ● リフレッシュヨガ
7	8 ● 脳トレ体操	9	10 ● ちぎり絵 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	11 山の日	12 ● 健康太極拳	13 ● リフレッシュヨガ
14	15 ● 脳トレ体操	16	17 ● ちぎり絵 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	18	19	20 ● リフレッシュヨガ
21	22 ● 脳トレ体操	23	24 ● ちぎり絵 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	25	26 ● 健康太極拳	27 ● リフレッシュヨガ
28 ● おはなし会	29 ● 脳トレ体操	30	31 ● ちぎり絵 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	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。

わくわく 2022 年 8 月号

2022 年 8 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

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 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 ▶▶▶



公式 SNS にて 情報発信中!!



Twitter



Instagram