

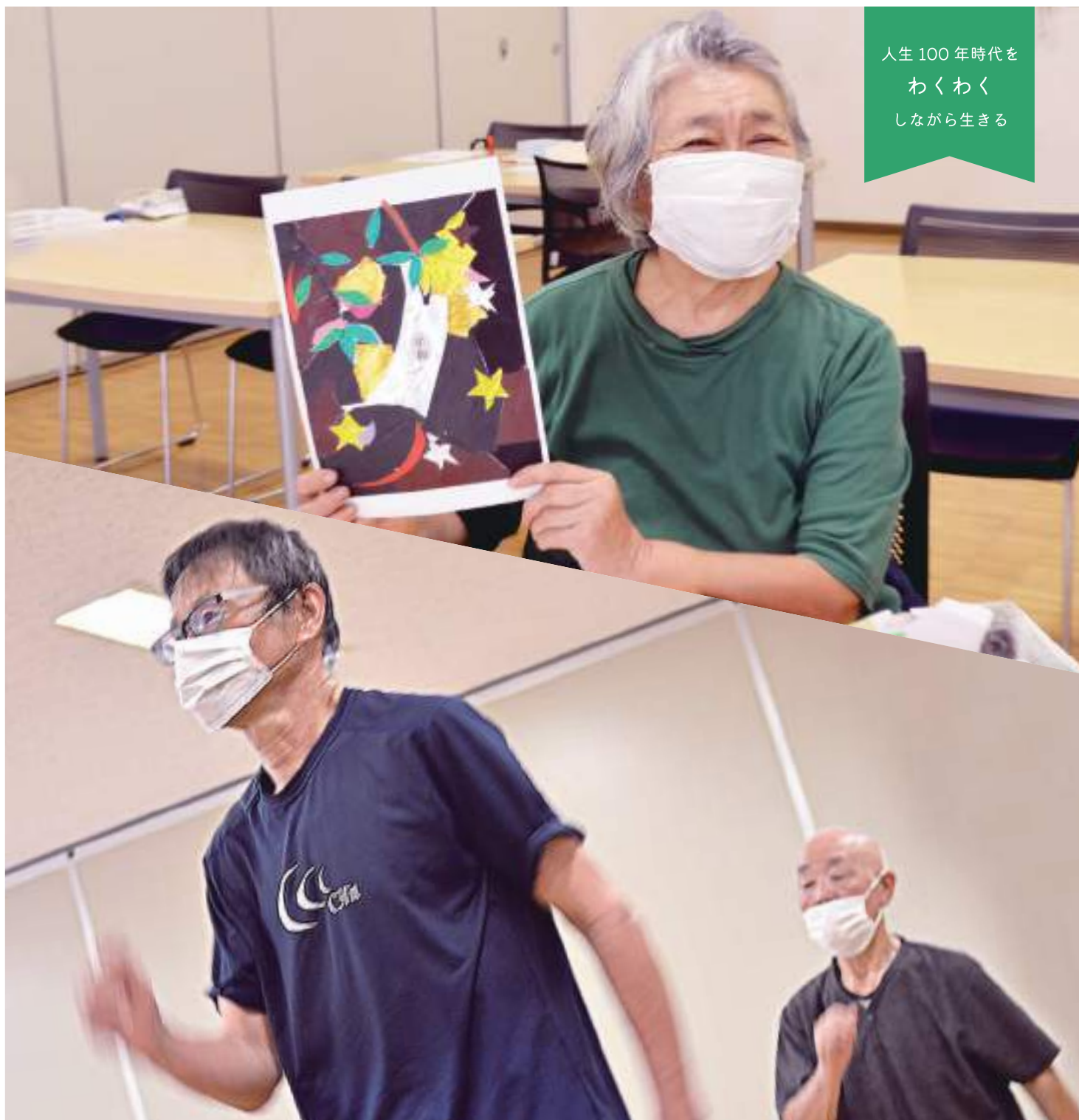
わくわく

9

相模原市立東林ふれあいセンター ・ ・ ・ ・ ・

No.6 | 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「9 月は世界アルツハイマー月間 認知症について考えよう！」
- 9 月以降のイベント紹介

認知症

9月は世界アルツハイマー月間

について考えよう!

認知症って何？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなるために、記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出ている状態をいいます。

東林ふれあいセンターで認知症を学んで、予防しよう！

運動や食習慣の改善、知的活動や社会交流を通して、日頃から頭（脳）を使ったり、身体を動かしたり、誰かと会話することが、こころと身体の健康にはとても大切です。当センターでは健康づくりをサポートするために、様々な催しを実施しています。

あなたは大丈夫？ フレイル予防講座

申込受付中



9/8（木）
13：30～15：30
老化や活力低下により、健康を害しやすい状態「フレイル」やその予防について学びます。

認知症サポーター 養成講座

申込受付中



9/26（月）
10：00～11：30
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。

ふれあいサロン 脳トレ体操

当日受付



毎週月曜日
10：00～10：30
座ったままでもできる手足の運動や漢字クイズといった頭の体操を行います。

ふれあいサロン ちぎり絵

当日受付



毎週水曜日
10：00～11：00
下絵を選び、色を組み合わせて、オリジナルのちぎり絵をつくります。

認知症や健康のことで、悩んだら相談してみよう！



東林第1地域包括支援センター

地域の高齢者等の方々が住み慣れた地域で暮らすための総合相談窓口です。スタッフには保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等がおり、それぞれ保健医療・福祉・介護の専門性を活かし活動を行っています。

介護保険申請ってどうやればよいの？という事や、どこに相談してよいかわからないということなど、お気軽にご相談ください。



保健師

野村さん

講座・イベント情報



申込受付中

認知症サポーター養成講座

9/26 (月)

10:00 ~ 11:30

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

講 師 東林第 1 地域包括支援センター職員



9/20 (火) から
事前受付

秋のおうちを彩る ハンギングバスケット

10/30 (日)

9:30 ~ 12:00

ベランダ、庭先などで楽しむ
「ハンギングバスケット」を作りませんか。

対 象 18 歳以上 **参加費** 6,000円

定 員 15 名 (先着順)

持ち物 汚れてもよい服装

会 場 2 階 多目的室

講 師 前田 恵美 (Garden&Tea 主宰)



9/5 (月) から
事前受付

絵本で子育て講座 ～おはなし会をしてみよう～

10/16・23 各 (日)、11/3 (木・祝)

10:00 ~ 12:00

絵本専門士の図書館員が読み聞かせを
教えます。その後、11/3 (木・祝) 開催の
「おはなし会」で絵本を読みます。

対 象 18 歳以上

参加費 無料

定 員 6 名 (先着順)

会 場 2 階 会議室

講 師 水野 愛子 (絵本専門士)



全 4 回

9/5 (月) から
事前受付

リフレッシュヨガ【10月】

10/1・8・15・22 各 (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

講 師 岡山 佐和子



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

講 師 三浦 さきえ



当日受付

東林おはなし会

9/25 (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

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

[電話] 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。

9 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 ● 楽しく学ぶ 認知症 予防講座	3 ● リフレッシュ ヨガ
4	5 ● 脳トレ体操	6	7 ● ちぎり絵	8 ● フレイル 予防講座	9 ● 健康太極拳	10 ● リフレッシュ ヨガ
11	12 ● 脳トレ体操	13	14 ● ちぎり絵	15	16	17 ● リフレッシュ ヨガ
18	19 敬老の日 ● 脳トレ体操	20	21 ● ちぎり絵	22	23 秋分の日 ● 健康太極拳	24 ● リフレッシュ ヨガ
25 ● おはなし会	26 ● 認知症 サポーター 養成講座	27	28 ● ちぎり絵	29	30	1

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 9 月号

2022 年 9 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