

わくわく

10

相模原市立東林ふれあいセンター

No.7 | 2022

人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる



topics ||

- 特集記事「みんなで秋だ！アートだ！ハロウィーンだ！」
- 10月以降のイベント紹介

みんなで

秋だ!アートだ! ハロウィーンだ!

みんなでつくる秋のアート

10/16 (日) からスタート!

当日受付

おおきなジャックオーランタンをつくろう

折り紙でつくったジャックオーランタンをみんなで下絵に貼り、
おおきなジャックオーランタンを完成させて、ハロウィーンを盛り上げよう!!



ジャックオーランタン
の折り紙

館内にはハロウィーン飾りや
フォトスポットも…。

おはなし会などのイベントに
仮装して遊びに来てね♪
仮装して来てくれた子どもたち
にはプレゼントがあるかも!?

ハロウィーンおはなし会



当日受付

10/30 (日)

14:00 ~ 15:00

どなたでも
(未就学児は保護者同伴)

15組 (先着順)

東林ふれあいセンター 1 階



10月といえば、ハロウィーンの季節です。
今月の東林おはなし会は、ハロウィーンを
テーマに読み聞かせや仮装の工作を行います!

どんぐりと 落ち葉であそぼう!

当日受付

10/16・23・30 各 (日)

※10/30 はハロウィーンおはなし会での開催

14:00 ~ 15:00

どなたでも (未就学児は保護者同伴)

15組 (随時入れ替え制)

東林ふれあいセンター 1 階



どんぐりや落ち葉を使って、
秋を感じるかわいい工作の
ワークショップを開催します!
お子さんやお孫さんと一緒に
ご家族で遊びに来てください。

各イベントの詳細は公式ホームページや窓口・電話でお問い合わせください。
※画像はイメージです。※予告なく、内容の変更や中止とさせていただきます。

シニア健康体操

10/5 (水) から
事前受付

イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室【3期】

11/9・16・23・30、
12/7・14・21・28 毎(水)
10:30～11:30

椅子に座ったまま、
運動機能・筋力向上
トレーニングをしましょう。

対 象 65 歳以上

定 員 15 名(先着順)

参加費 4,000円

ヘルシーエクササイズ 【3期】

11/9・16・23・30、
12/7・14・21・28 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 65 歳以上

定 員 20 名(先着順)

参加費 5,600円

会 場 2 階 多目的室 講 師 一般社団法人 コーティングバリュー協会

持ち物 室内シューズ、タオル



全 4 回

10/5 (水) から
事前受付

リフレッシュヨガ【11月】

11/5・12・19・26 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 25 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



申込受付中

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)



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 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 - スペシャル -

11/3 (木・祝)
10:30～12:00

「絵本で子育て講座」参加者が
読むおはなしを一緒に楽しもう。

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
「絵本で子育て講座」参加者

※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。

10 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
25	26	27	28	29	30	1 ● リフレッシュ ヨガ
2	3 ● 脳トレ体操	4	5 ● ちぎり絵	6	7	8 ● リフレッシュ ヨガ
9	10 スポーツの日 ● 脳トレ体操	11	12 ● ちぎり絵	13	14 ● 健康太極拳	15 ● リフレッシュ ヨガ
16 ● 絵本で 子育て講座 ● 秋の工作 WS	17 ● 脳トレ体操	18	19 ● ちぎり絵	20	21	22 ● リフレッシュ ヨガ
23 ● 絵本で 子育て講座 ● 秋の工作 WS	24 ● 脳トレ体操	25	26 ● ちぎり絵	27	28 ● 健康太極拳	29
30 ● ハングイン バスケット ● おはなし会	31 ● 脳トレ体操					

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 10 月号

2022 年 10 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.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