

わくわく

相模原市立東林ふれあいセンター ・ ・ ・ ・ ・

12

No.9 | 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「みんなで楽しもう！クリスマス」「とうりん自習室 開催」
- 12 月以降のイベント紹介



みんなで楽しもう! クリスマス



クリスマスおはなし会

当日受付

クリスマスにちなんだ絵本や紙芝居の読み聞かせを行います。
おはなし会の後には、工作会もあります!

12/18 (日) 15:00 ~ 16:00

対 象 どなたでも (未就学児は保護者同伴) 会 場 1 階 ふれあい交流室

参加費 無料 定 員 15 組 (先着順) 講 師 東林ふれあいセンター職員
市内のボランティア

ツリーをみんなで飾ろう!!

当日受付

みんなでクリスマスツリーの飾りを作って、正面玄関の
大きなツリーに飾ろう!

12/6 (火) からスタート、開館中 随時開催!

対 象 どなたでも 会 場 東林ふれあいセンター 1 階

参加費 無料 ※随時入れ替えとなります。画像はイメージです。



学生応援! 無料開放!

と
う
り
ん
自
習
室

受験やテストに向けて頑張りたい方、集中して自主勉強したい方のために、ふれあい交流室を自習室として開放します!

2023/1/4 (水) ~ 1/14 (土) 17:00 ~ 21:00

対 象 中学生以上 ※中学生の方は必ず保護者の許可を得てからご利用ください。 会 場 1 階 ふれあい交流室 参加費 無料

定 員 38 名 (先着順) 申 込 当日会場にて受付 ※事前予約はできません。

シニア健康体操

12/5 (月) から
事前受付

イスに座ってゆったり体操
はつらつ教室【4期】

2023/1/11・18・25、
2/1・8・15・22、
3/1・8・15 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 おおむね 65 歳以上

定 員 15 名(先着順)

参加費 5,000円

ヘルシーエクササイズ
【4期】

2023/1/11・18・25、
2/1・8・15・22、
3/1・8・15 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 おおむね 65 歳以上

定 員 20 名(先着順)

参加費 7,000円

会 場 2 階 多目的室 講 師 一般社団法人 コーチングバリュー協会

持ち物 室内シューズ、タオル



全 4 回

12/20(火) から
事前受付

リフレッシュヨガ【2月】

2023/2/4・11・18・25 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



1/5 (木) から
事前受付

もしもの時に備える 乳児・小児救命講座

2023/2/26 (日)
10:00～13:00

赤ちゃんや小さなお子様の万が一に
備えて、正しい救命方法を学びましょう。

対 象 18 歳以上 参加費 1,000円

定 員 15 名(先着順)

託 児 先着 10 名(要予約)

会 場 2 階 多目的室

講 師 相模原市防災協会



毎週
月曜日

当日受付

ふれあいサロン 脳トレ体操

毎週月曜日
10:00～10:30

毎週の脳トレ体操で、
定期的に運動を行いましょう。

対 象 50 歳以上 参加費 無料

定 員 20 名(先着順)

持ち物 動きやすい服装

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



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

講 師 三浦 さきえ

※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

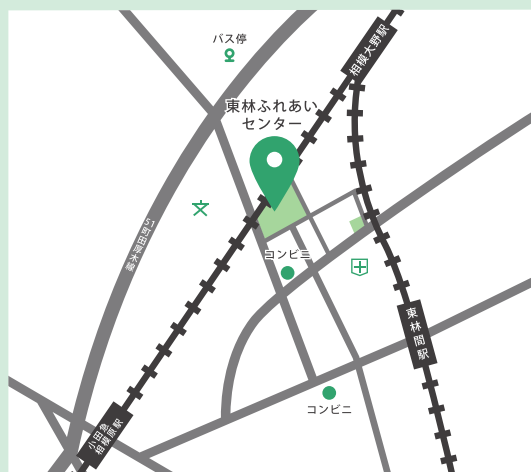
窓口もしくは電話にて受付

※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。

12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
27	28	29	30	1	2 ● 星を見る会	3 ● リフレッシュ ヨガ
4 ● クリスマス リース	5 ● 脳トレ体操	6	7 ● ちぎり絵 ● はつらつ教室 ● ヘルシー エクササイズ	8	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 ● はつらつ教室 ● ヘルシー エクササイズ	15	16	17 ● リフレッシュ ヨガ
18 ● クリスマス おはなし会	19 ● 脳トレ体操	20	21 ● ちぎり絵 ● はつらつ教室 ● ヘルシー エクササイズ	22 ● 血流改善 講座	23 ● 健康太極拳	24 ● リフレッシュ ヨガ
25	26 ● 脳トレ体操	27	28 ● ちぎり絵 ● はつらつ教室 ● ヘルシー エクササイズ	29	30	31
年末年始 休所日 (12/29~1/3) ※全ての業務、窓口・電話もお休みとなります。						

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

わくわく 2022 年 12 月号

2022 年 12 月 1 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 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