

わくわく

1

相模原市立東林ふれあいセンター ・ ・ ・ ・ ・

No.10 | 2023



人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる

topics ||

■ 特集記事「今年 1 年、健康に過ごしましょう♪」

■ 1 月以降のイベント紹介

今年1年、健康に過ごしましょう♪

新年も楽しく過ごすために、まずは心と身体の健康が大事！

東林ふれあいセンターでは、機能回復コーナーや健康情報の発信、講座開催など様々な催しがあります。ぜひ、足を運んでみてください。



機能回復コーナーで身体を整えよう

2階 機能回復コーナーでは、マッサージチェアをはじめ、電気をういて血液の循環を良くする電位治療器（スカイウェル）、ルームランナーやリカンベントバイクなどの運動器具もあり、すべて無料で利用できます。運動したり、マッサージをしたりと、身体を整えるにはぴったりの環境です。ぜひ、定期的にご利用ください。

※60歳以上の方が優先となります。その他利用のルールがございますので、予めご確認ください。

NEW

マッサージチェア

新しく3台設置しました！

散歩や買い物の帰り、運動・サークル活動の後にリラックスしていきませんか。



NEW

健康情報コーナー始まりました！

1階 階段横にて、心と身体の健康を促進する情報コーナーを設置しました。現在は本格的に寒くなってきたこの季節、病気に負けないような「免疫力を高める」をテーマに実施中！展示は定期的に更新していきます。



EVENT

脳トシや運動など、様々な健康講座を開催！

東林ふれあいセンターでは、様々な講座を開催しています！毎週月曜「脳トレ体操」、第2・4金曜「健康太極拳」などがあります。直近のイベントは次のページの講座情報をご覧ください。



講座・イベント情報



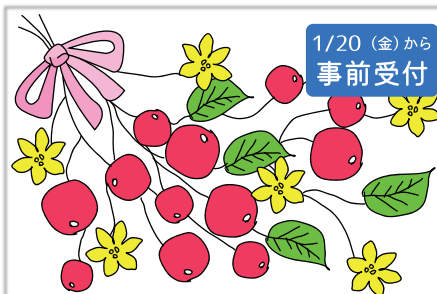
1/5 (木) から
事前受付

もしもの時に備える 乳児・小児救命講座

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 1 階 ふれあい交流室
講 師 相模原市防災協会



1/20 (金) から
事前受付

春を感じるスワッグづくり

2/25 (土)
10:00 ~ 12:00

花や緑を通して、春を感じてみませんか。
春のお花や葉でスワッグを作ります。

対 象 18 歳以上 **参加費** 3,500円
定 員 15 名 (先着順)
持ち物 汚れてもよい服装
会 場 1 階 ふれあい交流室
講 師 前田 恵美 (Garden&Tea 主宰)



当日受付

とうりん自習室

1/4 (水) ~ 1/14 (土)
17:00 ~ 21:00

受験やテスト勉強など、自主勉強した
い学生に、自習室を開放します!

対 象 中学生以上の学生
参加費 無料
定 員 38 名 (先着順)
会 場 1 階 ふれあい交流室



全 4 回

1/20 (金) から
事前受付

リフレッシュヨガ【3 月】

3/4・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



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。

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

※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。

1 月 イベントカレンダー ● 当日受付 ● 事前受付 ● 自習室開放

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

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 2023 年 1 月号

2023 年 1 月 4 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.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