

わくわく

3

相模原市立東林ふれあいセンター ・ ・ ・ ・ ・

No.12 | 2023



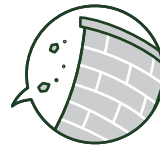
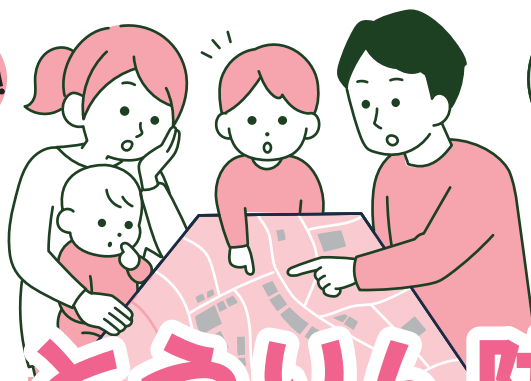
人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる

▲ キッズコーナーで遊ぶ親子の様子

topics ||

- 特集記事「どうりん防災強化月間、キッズコーナーリニューアル」
- 3月以降のイベント紹介

もしもの時に
備えておこう！



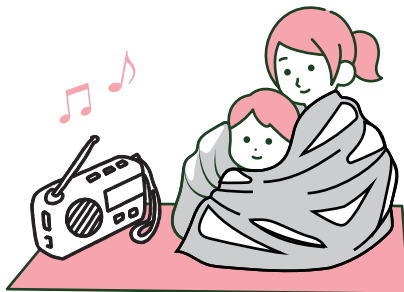
3月はとうりん防災強化月間！
防災に関する講座や展示を開催中
です。SNSでも情報発信しています
ので、ぜひご覧ください。

とうりん防災強化月間

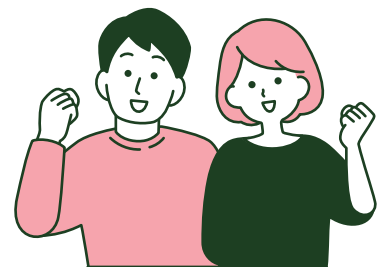
災害から被害を減らすには…

自身で取り組む「**自助**」、家族や
身近な方々と取り組む「**共助**」、
国や行政などが取り組む「**公助**」
の3つが大切です。その中でも
「**自助**」はすぐ取り組むことがで
きます。自宅の安全対策、災害か
ら身を守る方法、水・食糧などの
備蓄をしましょう。また、いざと
いう時の為、避難先を知っておき
ましょう。当センターでは隣接
の「**林間公園**」が一時避難所と
なり、利用者や職員も避難します。

多くの小中学校は地域の避難所
とされ、長期にわたる避難先と
なる可能性があります。自分の
住んでいる地域でどこが避難先
となるか、相模原市が公開して
いるハザードマップを確認して
おきましょう。



3月は「とうりん防災強化月間」
として災害時に使える知識を
学ぶ講座や展示を実施します。
この機会に防災について考え
てみましょう。講座詳細は次
のページをご確認ください。



参考：政府広報オンライン、相模原市 HP



キッズコーナー リニューアル!!

check

1階の「キッズコーナー」をリニューアルしました！

スペースを広げて、ゆっくりできるように人工芝を敷いています。また新しく絵本やぬいぐるみのおもちゃを用意しております。林間公園で遊んだ後などぜひ、こちらにも足を運んでみてください。毎月第4日曜日は、おはなし会などのイベントも開催予定です。お楽しみに♪

講座・イベント情報



申込受付中

防災講座「備えて安心！ 在宅避難のススメ」

3/5（日）
10：00～11：30

災害時に備えて、適切な避難先の選び方や「在宅避難」について学びましょう。

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 2 階 多目的室

講 師 明治安田生命



申込受付中

突然の地震に備えよう 使える！ 防災知識とアクションプラン

3/19（日）
10：00～11：30

地震はなぜ起こるのか？そのメカニズムや被災時に役立つことをお伝えします。

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 2 階 多目的室

講 師 明治安田生命



3/5（日）から
事前受付

イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

4/5・12・19・26、
5/10・17・24・31、
6/7・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。

おおむね

対 象 60 歳以上 参加費 6,000円

定 員 15 名（先着順）

持ち物 室内シューズ、タオル

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



3/5（日）から
事前受付

ヘルシーエクササイズ

4/5・12・19・26、
5/10・17・24・31、
6/7・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。

おおむね

対 象 60 歳以上 参加費 8,400円

定 員 20 名（先着順）

持ち物 室内シューズ、タオル

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



3/5（日）から
事前受付

春のハンギングバスケット

4/16（日）
9：30～12：00

さまざまな花や緑をあしらい、おうちに春をとりいれましょう。

対 象 18 歳以上 参加費 6,600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）



全 4 回

3/20（月）から
事前受付

リフレッシュヨガ【5 月】

5/6・13・20・27 各（土）
【ステップアップ】 17：45～18：45
【ビギナー】 19：00～20：00

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 各 2,800円

定 員 各 30 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

※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。

3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
26	27	28	1 ● ちぎり絵 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	2	3	4 ● リフレッシュヨガ
5 ● 備えて安心！在宅避難のススメ	6 ● 脳トレ体操	7	8 ● ちぎり絵 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	9	10 ● 健康太極拳	11 ● リフレッシュヨガ
12	13 休所日	14	15 ● ちぎり絵 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	16	17	18 ● リフレッシュヨガ
19 ● 突然の地震に備えよう使える！防災知識とアクションプラン	20 ● 脳トレ体操	21 春分の日 ● 絵本の楽しみ方講座	22 ● ちぎり絵	23	24 ● 健康太極拳	25 ● リフレッシュヨガ
26 ● おはなし会	27 ● 脳トレ体操	28	29 ● ちぎり絵	30	31	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 2023 年 3 月号

2023 年 3 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.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：次回は、2023 年 3 月 13 日（月）

※2023 年 4 月より、毎月第 2 月曜日と年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日まで）が休所日となります。

----- 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