

わくわく

4

相模原市立東林ふれあいセンター

No.13 | 2023



人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる

▲ リフレッシュヨガの様子

topics ||

- 特集記事「NEW LIFE あたらしいこと始めよう」
- 4月以降のイベント紹介

NEW LIFE

あたらしいこと始めよう

4月になり、引っ越したり就職したり、お子さんやお孫さんが入学・進学したりと、身の回りの環境が変わり、新鮮な気持ちになりますね。

当センターでも色々な講座やイベントが始まります。

みなさんも気持ちを新たに“あたらしいこと”を始めてみませんか？

健康太極拳



毎月第2・4金曜日

13:30～15:00 開催

太極拳に興味のある方、激しい運動が苦手な方はぜひ、ご参加ください。当日受付なので気軽に、初めての方でも楽しめます！

リフレッシュヨガ ビギナークラス



毎月第1～4土曜日

19:00～20:00 開催(全4回)

ヨガを始めたい方、やったことはあるけど自信のない方も大丈夫！ヨガで、心と身体をリフレッシュしましょう。

ちぎり絵



毎週水曜日

10:00～11:00 開催

手先が器用でなくても大丈夫！カンタンな下絵でちぎり絵を試してみませんか。周りの仲間と作品を見せ合うのも楽しいですよ。

各講座の申し込み方法や詳細は公式 HP をご覧いただくか、窓口や電話でお問い合わせください。

友人や仲間と“あたらしいこと”始める

多目的室、工作室、会議室など、色々な貸室がございます。ダンスやコーラス、手芸など用途に合わせてお部屋を借りて、活動してみませんか。サークル活動だけでなく、友人同士、ご家族でのご利用や、会議・打ち合わせでも気軽にお部屋を借りることができます！また65歳以上の方が多くいる団体・サークルは「高齢者団体※」に登録することで、お得にご利用ができます。お気軽にお問い合わせください。

※メンバーが5名以上かつ65歳以上の方が過半数を超える場合「高齢者団体」としてご登録いただけます。施設予約の抽選会への参加や、利用料金の減免が適用されます。事前の申請が必要です。お申し込みの際は一度お問い合わせください。



申込受付中

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ひ、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)



当日受付

東林おはなし会

4/23 (日)
15:00 ~ 16:00

季節に合わせた読み聞かせや、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



4/5 (水)から
事前受付

あなたを狙う悪質商法 ~こんな商法にご用心~

4/27 (木)
13:30 ~ 15:00

実例を交えながら学び、自分やご家族が巻き込まれないように対策しましょう。

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 消費生活総合センター
消費生活相談員



全4回

4/20 (木)から
事前受付

リフレッシュヨガ【6月】

6/3・10・17・24 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 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



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。

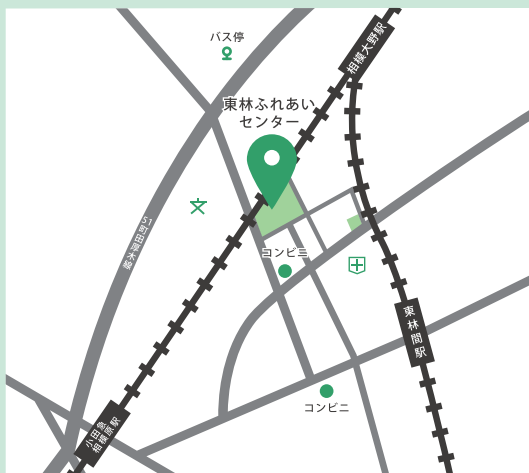
4月 イベントカレンダー ● 当日受付 ● 事前受付

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1 ● リフレッシュ ヨガ
2	3 ● 脳トレ体操	4	5 ● ちぎり絵 ● はつらつ教室 ● ヘルシー エクササイズ	6	7	8 ● リフレッシュ ヨガ
9	10 休所日	11	12 ● ちぎり絵 ● はつらつ教室 ● ヘルシー エクササイズ	13	14 ● 健康太極拳	15 ● リフレッシュ ヨガ
16 ● 春の ハンギング バスケット	17 ● 脳トレ体操	18	19 ● ちぎり絵 ● はつらつ教室 ● ヘルシー エクササイズ	20	21	22 ● リフレッシュ ヨガ
23 ● おはなし会	24 ● 脳トレ体操	25	26 ● ちぎり絵 ● はつらつ教室 ● ヘルシー エクササイズ	27 ● 悪質商法予防	28 ● 健康太極拳	29 昭和の日
30						

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4月号

2023年4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

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8時まで）

休所日：毎月第2月曜日

年末年始（12月29日～1月3日まで）

----- 指定管理者 ヤオキン商事株式会社 -----

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

公式ホームページはこちら ▶▶▶



公式 SNS にて 情報発信中!!



Twitter



Instagram