

わくわく

9

相模原市立東林ふれあいセンター

No.18 | 2023

人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる



認知症 
について考えよう!

9月14日(木)「認知症予防 元気いきいき体操」講師 Sawa さん

topics ||

■ 特集記事「認知症について考えよう！」

■ 9月以降のイベント紹介

認知症

9月は世界アルツハイマー月間

について考えよう!



認知症って何？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなるために、記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出ている状態をいいます。

認知症を予防する（進行を遅らせる）には…

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）との関連があるとされています。例えば、バランスの良い食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

出典：「知っておきたい認知症の基本」（政府広報オンライン）（<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html#secondSection>）

健康的な身体を保つために運動してみよう！

運動するときに大切なことは無理なく、楽しく続けていくことです。
重要なのは、頑張りすぎないこと！
会話しても息切れしない程度の運動、笑顔でできるぐらいがベストです。
また、体を動かすときは、小さい動きではなく、大きくゆっくりと動くことを意識しましょう。
今回はおうちで簡単にできる座ったままの体操をご紹介します。

笑顔
忘れずに！



「認知症予防 元氣いきいき体操」
講師 Sawa (ヨガインストラクター)

座ったままで、 腹筋トレーニング



転倒防止のための 足先の体操



それぞれ2セットずつ行いましょう。

認知症を学んだり、予防する講座を開催します!!

認知症予防 元氣いきいき体操

9/14 (木)
9:30 ~ 10:30 **申込受付中**

イスを使い全身をほぐしたり、運動を行って、元気な心と体を作る体操です。

対象 65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 運動靴
会場 1階 ふれあい交流室
講師 Sawa

認知症サポーター 養成講座

9/15 (金)
13:30 ~ 15:00 **申込受付中**

正しい知識と理解を得て、認知症の方たちをサポートできるように学びます。

対象 18歳以上 **参加費** 無料
定員 30名 (先着順)
持ち物 筆記用具
会場 2階 多目的室3
講師 東林第1包括支援センター
宮上一美 (認知症看護認定看護師)

楽しく学ぶ 認知症予防講座

9/29 (金)
13:00 ~ 14:30 **9/5 (火)から
事前受付**

認知症の基礎知識と予防や、若年性認知症についてなどを学びます。

対象 18歳以上 **参加費** 無料
定員 30名 (先着順)
持ち物 筆記用具
会場 2階 多目的室3
講師 宮上一美 (認知症看護認定看護師)

講座・イベント情報



申込受付中

※画像はイメージです。

陶芸講座 「おちゃわんづくり体験」

9/21 (木)
10:00 ~ 12:00

陶芸を体験しませんか。オリジナルの器を作ります。

対 象 18歳以上 **参加費** 4,000円
定 員 10名 (先着順)
持ち物 汚れてもよい服装
会 場 2階 工作室
講 師 亜月工房



当日受付

東林おはなし会

9/24 (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 キッズスペース
講 師 おはなしのポケット



9/5 (火) から
事前受付

イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

10/4・11・18・25、
11/1・8・15・22・29、
12/6・13・20 各 (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



9/5 (火) から
事前受付

ヘルシーエクササイズ

10/4・11・18・25、
11/1・8・15・22・29、
12/6・13・20 各 (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



全4回

9/20 (水) から
事前受付

リフレッシュヨガ【11月】

11/4・11・18・25 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 Sawa



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

事前受付方法

窓口もしくは電話にて受付

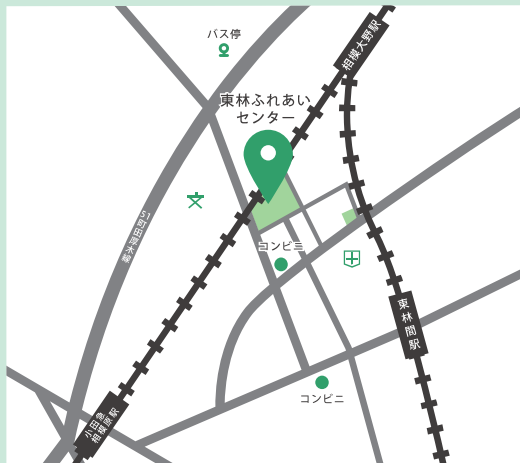
※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。 ※各講座の詳細は、東林ふれあいセンターまでお問い合わせください。

※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。

9 月 イベントカレンダー ● 当日受付 ● 事前受付 ● 認知症予防講座

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	1 ● ちぎり絵	2 ● リフレッシュ ヨガ
3 ●	4 ● 脳トレ体操	5 ● カラオケ	6 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	7 ● カラオケ	8 ● ちぎり絵 ● 健康太極拳	9 ● リフレッシュ ヨガ
10	11 休所日	12 ● カラオケ	13 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	14 ● カラオケ ● 認知症予防 元気いきいき体操	15 ● ちぎり絵 ● 認知症サポーター 養成講座	16 ● リフレッシュ ヨガ
17	18 敬老の日 ● 脳トレ体操	19 ● カラオケ	20 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	21 ● カラオケ ● おちゃわん づくり体験	22 ● ちぎり絵 ● 健康太極拳	23 秋分の日 ● リフレッシュ ヨガ
24 ● おはなし会	25 ● 脳トレ体操	26 ● カラオケ	27 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	28 ● カラオケ	29 ● ちぎり絵 ● 楽しく学ぶ 認知症予防 講座	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。



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

新型コロナ 5類でも基本的な感染対策を!



詳しくは市HPへ

わくわく 2023 年 9 月号

2023 年 9 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 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 -----

公式ホームページはこちら



公式 SNS にて 情報発信中!!



X (旧 Twitter)



Instagram