

わくわく

12

相模原市立東林ふれあいセンター

No.21 | 2023

人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる



※画像は昨年の展示の様子です。

topics ||

- 特集記事「冬、東林ふれあいセンターで過ごそう…」
- 12 月以降のイベント紹介

冬、東林ふれあいセンター で過ごそう...

Winter is here

クリスマスおはなし会

クリスマスをテーマに手遊びや大型絵本、パネルシアターなどで、読み聞かせをします。
おはなし会の後は、クリスマス工作も行います。一緒にクリスマスを楽しもう♪

12/24(日)

対 象 どなたでも (未就学児は保護者同伴) 参加費 無料

15:00 ~ 16:00

定 員 30 名(先着順) 講 師 東林ふれあいセンター職員

会 場 1 階 ふれあい交流室



クリスマスツリーをかざろう♪

折り紙でサンタクロースの飾りを作って、クリスマスに向けてみんなでツリーを飾り付けよう!
飾り付けたクリスマスツリーと一緒に写真も撮ってみよう♪

12/1(金) ~ 25(月)の間 (センター開館中のみ開催)

対 象 どなたでも (未就学児は保護者同伴)

参加費 無料

会 場 1 階 正面入口前 展示コーナー



テスト勉強・自習、ちょっとした交流や打ち合わせに とても便利♪ふれあい交流室のフリースペースを活用しよう

1 階 ふれあい交流室をフリースペースとして開放します。どなたでもご利用いただけます。
ルールを守って、便利に使う!

開館中、9:00 ~ 21:00 まで (イベント開催・専用利用がある場合を除く)

【休所日】毎月第 2 月曜日 (その日が祝日の場合は翌日)、
年末年始 12/29 ~ 1/3



講座・イベント情報



毎週
金曜日

当日受付

ふれあいサロン ちぎり絵

12/1・8・15・22 毎(金)
10:00～11:30

様々な色紙をちぎって貼り、
きれいなちぎり絵を描きましょう。

対 象 おおむね 50 歳以上

参加費 無料

定 員 20 名(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



毎週
月曜日

当日受付

ふれあいサロン 脳トレ体操

12/4・18・25 毎(月)
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 おおむね 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

12/8・22 各(金)
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 各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



申込受付中

全 12 回

イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

2024 年 1/10・17・24・31、
2/7・14・21・28、
3/6・13・20・27 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 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



申込受付中

全 12 回

ヘルシーエクササイズ

2024 年 1/10・17・24・31、
2/7・14・21・28、
3/6・13・20・27 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 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

12/20(水)から
事前受付

リフレッシュヨガ【2月】

2024 年 2/3・10・17・24 毎(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

事前受付方法

窓口もしくは電話にて受付

※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。
※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。 ※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。

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
26	27	28	29	30	1 ● ちぎり絵 ● 星を見る会	2 ● リフレッシュ ヨガ
3 ● クリスマス リース	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	15 ● ちぎり絵	16 ● リフレッシュ ヨガ
17	18 ● 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	22 ● ちぎり絵 ● 健康太極拳	23 ● リフレッシュ ヨガ
24 ● クリスマス おはなし会	25 ● 脳トレ体操	26 🎤 カラオケ	27	28 🎤 カラオケ	29 年末年始 休所日 12/29(金)~1/3(水)	30
31 年末年始 休所日						

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!



わくわく 2023 年 12 月号

2023 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 8 時まで)

休 所 日 : 毎月第 2 月曜日 (月曜が祝日の場合はその翌日)
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