

わくわく

1

相模原市立東林ふれあいセンター

No.22 | 2024

人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる



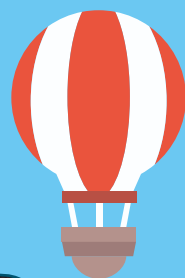
▲ おはなしのポケット 山崎さん

■ 出典『はらぺこサンタのクリスマス』作：はらぺこめがね 出版：ほるぷ出版

topics ||

- 特集記事「こどももおとなもみんなでいっしょにえほんをたのしもう！～東林おはなし会～」
- 1月以降のイベント紹介

子どももおとなも みんなであいっしょに えほんをたのしもう!



東林おはなし会 当日受付

季節に合わせた絵本の読み聞かせや、工作を親子で一緒に楽しもう。

日時 毎月第4日曜日 15:00～16:00

今回は **1月28日** 開催

語り手 奇数月：おはなしのポケット 偶数月：東林ふれあいセンター 職員

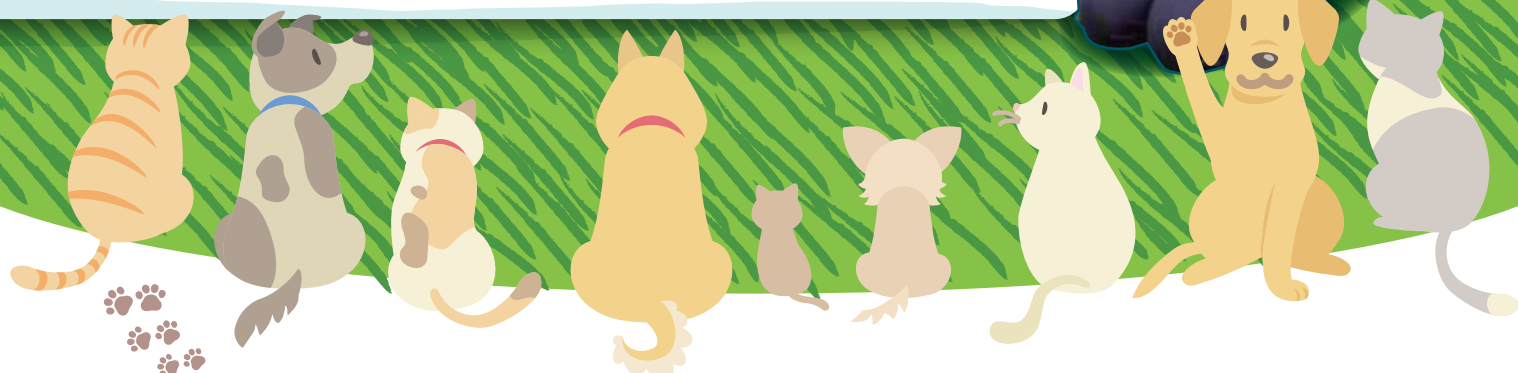
対象 3～5歳のお子さまと保護者

参加費 無料

定員 15組（先着順）

会場 1階 キッズスペース

毎月第4日曜に
おはなし会を
開催してるよ!



令和5年12月16日(土)に開催されたクリスマスおはなし会の様子



おはなし会に協力いただいている方々にインタビューしました!!

読み聞かせボランティア **おはなしのポケット**

昭和54年に南文化センターにて開催された「母と子の読書講座」に参加した受講生が立ち上げたサークルです。現在は10数名ほどで大野南公民館を拠点に子どもたちに向けて、絵本・紙芝居の読み聞かせやパネルシアター・エプロンシアター、手遊びなどを実施しています。

その講座で「本を肉声で読み聞かせる時に大切なことは、親と子、読む人と聞く子たちがいっしょに楽しむこと」と教えられ、また講座の担当職員からは「公民館で学習したことは地域にお返しすることが大切」と助言いただいたことをきっかけに始めました。

また、平成28年に「子ども読書活動優秀実践団体」として、文部科学大臣表彰をいただきました。公民館、小学校、図書館を中心に、読み聞かせボランティアを続け、多くの子どもたちに絵本の楽しさを伝えてきた、その長年にわたる地域貢献及び子ども読書活動の普及・啓発が評価されました。

発足から40年以上になりますが、これからもより多くの子どもたちに楽しんでもらうため、続けていきたいと思っています。

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

1/5・12・19・26 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。

おおむね

対 象 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



全 12 回

申込受付中

イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

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。

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



全 12 回

申込受付中

ヘルシーエクササイズ

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。

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



第2・4
金曜日

当日受付

健康太極拳

1/12・26 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。

おおむね

対 象 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



全 2 回

1/20(土)から
事前受付

中和田新開開拓記念碑

東林歴史探訪講座

緑道を歩いて学ぶ、東林の開拓と開発

2/27(火)13:00～14:00
3/5(火)13:00～15:30

東林間近辺の歴史を学び、実際に
地域を巡ります。(1回目座学、2回目探訪)

対 象 18 歳以上(歩く・運動ができる方)

参加費 100円 定 員 10名(先着順)

持ち物 筆記用具

会 場 2 階 多目的室、屋外

講 師 眞壁 ゆい(相模原市立博物館)



全 4 回

1/20(土)から
事前受付

リフレッシュヨガ【3月】

3/9・16・23・30 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

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。 ※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。

※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。

1 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
31 年末年始 休所日 12/29(金)~1/3(水)	1 元旦 ● 脳トレ体操	2 休所日	3 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	4 ● カラオケ	5 ● ちぎり絵	6
7	8 成人の日 ● 脳トレ体操	9 休所日	10 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	11 ● カラオケ	12 ● ちぎり絵 ● 健康太極拳	13 ● リフレッシュヨガ
14	15 ● 脳トレ体操	16 ● カラオケ	17 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	18 ● カラオケ	19 ● ちぎり絵	20 ● リフレッシュヨガ
21	22 ● 脳トレ体操	23 ● カラオケ	24 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	25 ● カラオケ	26 ● ちぎり絵 ● 健康太極拳	27 ● リフレッシュヨガ
28 ● 東林おはなし会	29 ● 脳トレ体操	30 ● カラオケ	31 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	1	2	3

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 2024 年 1 月号

2024 年 1 月 4 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