



人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる

参加費 無料

東林ふれあいセンター

防災フェスティバル

身を守るために、防災について考えよう

2024 年 3 月 10 日 (日) 10:00 ~ 15:00

地震・豪雨・大雪など、日本各地でさまざまな災害が起こっています……。いま私たちにできる防災を、楽しみながら学び、みなさんの暮らしに取り入れてみてください。

topics ||

- 特集記事「防災フェスティバル開催！」
- 3 月以降のイベント紹介

東林ふれあいセンター

参加費 無料

防災フェスティバル

身を守るために、防災について考えよう

2024年3月10日(日) 10:00～15:00

日頃からの防災意識を高めるために、東林ふれあいセンターで体験や専門家からお話を通じて、防災について楽しく学んでみよう！

① パッククッキング

当日整理券

10:00～11:30

13:30～15:00

② 炊き出し体験

当日受付

11:30～12:30

防災に役立つパッククッキング(1回30分)や防災食の試食を行います。

対象 どなたでも
定員 ①計48名 ※整理券無くなり次第終了
 ②100食 ※先着順、無くなり次第終了
講師 向田 昭彦 (さがみはら防災マイスター)

○特大！防災すごろく
 ○防災工作ワークショップ

10:00～15:00

「特大！防災すごろく」に挑戦してみんなで脱出を目指そう！
 また、防災に関する工作も開催！

対象 どなたでも
定員 随時入替制

防災おはなし会

当日受付

13:30～14:00

絵本や紙しばいで、たのしく防災について学びましょう！

対象 どなたでも
 (未就学児は保護者同伴)
定員 30名 (先着順)



消防による防災体験

当日整理券

起震車体験、煙体験ハウス、消火器訓練

10:00～12:00

(1回15分)

消防署職員により、3つの防災体験をします。

対象 どなたでも
定員 計22組
 (1組3名まで)
講師 東林分署

※整理券無くなり次第終了
 ※雨天時は中止となります。



災害発生！
 そのときペットはどうする？

事前申込

11:00～12:30

人もペットも安全に避難するために、
 どうするか、専門家が解説します。

対象 どなたでも
定員 20名 (先着順)
講師 谷茂岡 良佳
 (愛玩動物看護師)



「気象災害から身を守るために」
 講演会

事前申込

14:00～16:00

気象災害の危険性や備えについて、
 気象予報士が解説します。

対象 18歳以上
定員 20名 (先着順)
講師 生田 修 (気象予報士)



防災クイズラリー

当日受付

10:00～15:00

施設内の防災クイズにチャレンジしよう。
 全問正解でプレゼントも。
 ※プレゼントは無くなり次第終了



フードトラック出店

当日受付

10:00～15:00

タコス / チキンステーキ / 焼き鳥 etc...

※飲食品は販売となります。※雨天時は中止となります。



災害写真展

当日受付

避難所再現展示

ペット同行避難に関する展示

10:00～15:00

東日本大震災や相模原市内の災害の写真展、避難所を再現した展示や、ペットの同行避難を紹介するブースなど

当日整理券 整理券のアイコンのあるイベントは当日9:30より1階窓口にて、すべての回の整理券を配布いたします。整理券はなくなり次第、終了となります。

※本イベントは、予告なく中止・延期、内容を変更する場合がございます。また、雨天時は一部イベントが中止となります。

※当日は駐車場もイベント会場となるため、駐車できません。また自転車は臨時駐輪場をご利用ください。

講座・イベント情報

申込受付中

今から取り組もう！
防災講座

3/15(金)

10:00～11:30

地震や台風・大雨など、家族の防災力を高めるため、災害への備えを紹介します。

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

申込受付中

お洒落なアーティフィシャルフラワーでお部屋を明るく

3/17(日)

10:00～12:00

精巧で華やかなアーティフィシャルフラワー(造花)でアレンジメントをしましょう。

対 象 18歳以上 **参加費** 3,500円
定 員 12名 (先着順)
持ち物 筆記用具
会 場 2階 工作室
講 師 前田 恵美 (Garden&Tea 主宰)

3/20(水祝)から
事前受付

はじめてさんのためのフラダンス

4/11・18・25 毎(木)

13:30～14:30

初心者のための、フラダンス講座です。ぜひこの機会に始めてみませんか。

対 象 18歳以上 **参加費** 1,500円
定 員 10名 (先着順)
持ち物 動きやすい服装
会 場 2階 多目的室
講 師 松嶋 彩子

3/20(水祝)から
事前受付

イスに座ってゆったり体操はつらつ教室

4/17・24、
5/8・15・22・29、
6/5・12・19・26 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。

対 象 60歳以上 **参加費** 5,000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

3/20(水祝)から
事前受付

ヘルシーエクササイズ

4/17・24、
5/8・15・22・29、
6/5・12・19・26 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。

対 象 60歳以上 **参加費** 7,000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

3/20(水祝)から
事前受付

リフレッシュヨガ【5月】

5/11・18・25 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2,100円
定 員 20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

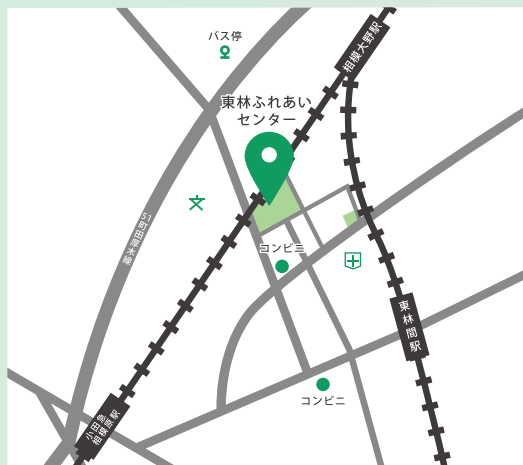
事前受付方法 窓口もしくは電話にて受付

※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。

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
25	26	27	28	29	1 ● ちぎり絵	2
3	4 ● 脳トレ体操	5 ● カラオケ ● 東林歴史探訪講座	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 ● 認知症講座	9 ● リフレッシュヨガ
10 防災フェスティバル	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 ● 防災講座	16 ● リフレッシュヨガ
17 ● アーティフィシャルフラワー	18 ● 脳トレ体操	19 ● カラオケ	20 春分の日 ● 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 ● 東林おはなし会	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	30
31						

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 3 月号

2024 年 3 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.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 (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