



▲ 昨年度に開催した防災フェスティバルの様子

topics ||

- 特集記事「あそぼうさい開催予告」
- 連載コーナー「どうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 3月以降のイベント紹介

あそぼうさい

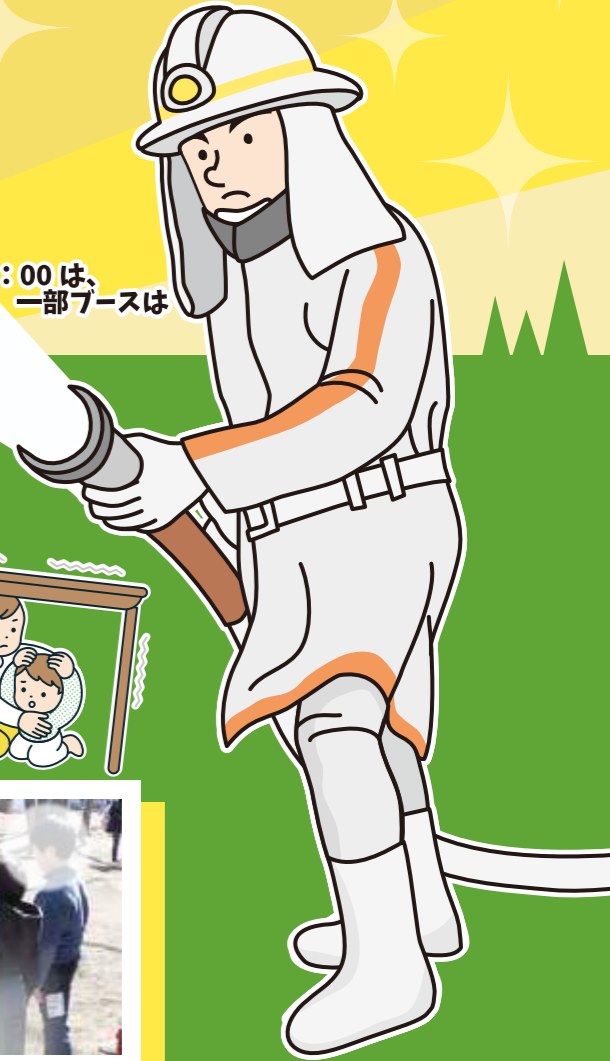
あそんで★まなぶ★防災のこと★

2025年
3月30日(日)

10:00 ~ 15:00

会場 東林ふれあいセンター、林間公園

12:00 ~ 13:00は、お昼休みの為、一部ブースはお休みします。



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あそびを通じて、防災について楽しく学んでみよう！



特大！防災すごろく
10:00 ~ 15:00

防災クイズに挑戦しながら、巨大なすごろくのクリアを目指そう！

対象 どなたでも



防災O×クイズ

- ① 10:15 ~
- ② 10:45 ~
- ③ 11:15 ~
- ④ 13:15 ~
- ⑤ 13:45 ~
- ⑥ 14:15 ~
- ⑦ 14:45 ~

きみは何問わかるかな！
巨大O×クイズで防災の知識を身につけよう！

対象 どなたでも 定員 各回15名



タンカはこびレース
10:00 ~ 15:00

人間と同じ重さの人形を、ブルーシートの上で運んでみよう！

対象 どなたでも

定員 1回4名程度(随時入替)



防災食 試食体験
11:00 ~ 13:00

アルファ化米や、備蓄食料で作れるローリングストック食を試食してみよう。

対象 どなたでも 定員 100食

※先着順、無くなり次第終了



1階 交流ロビー

防災関連展示

東日本大震災や相模原市内の災害の写真展、災害時に持ち出す物品展示や、VR映像で震災を体験できるブースなど



起震車体験

駐車場

10:00 ~ 12:00

震災が起きた時の揺れを体験しよう。

対象 どなたでも

定員 1回3名程度(随時入替)



消火器訓練

林間公園

10:00 ~ 12:00

水消火器を使って、消火を体験しよう。

対象 どなたでも

定員 1回3名程度(随時入替)



シニア体験 防災編

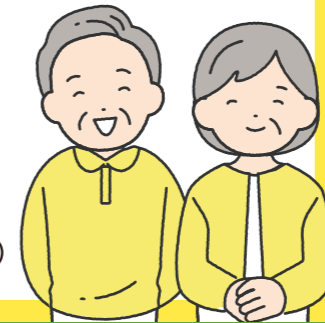
1階 交流ロビー

10:00 ~ 15:00

体験装具を装着して、日常生活を擬似的に体験することによって、加齢によるからだの変化を知り、もしもの時どのように対応すればよいかを考えてみましょう。

対象 どなたでも

定員 1回5名程度(随時入替)



**ドローン飛行
デモンストレーション**

1階 交流ロビー

13:00 ~
15:00
(1回30分程度)

※詳細はHPをご確認ください。

防災の現場では人命救助のため、ドローンが使われることもあります。ドローンが、どんなものかデモンストレーションを行います。

対象 どなたでも 定員 各回40名程度



防災メダルラリー

体験すると、ブースごとに異なる色のメダルを渡します。3色以上のメダルが集まったら、プレゼントと交換。プレゼントがなくなり次第、ラリーは終了です。

※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。
※各イベントの詳細につきましては、東林ふれあいセンターHPをご確認ください。



講座・イベント情報



当日受付

あみものの時間

3/4・11・18 各(火)
10:00～12:00

手ぶらでだれでも気軽に編み物を
楽しめる場です。

対象 どなたでも

参加費 無料

定員 10名(先着順)

会場 2階 工作室

講師 東林ふれあいセンター職員



3/5(水)から
事前受付

歌って楽しむ 音楽の教科書

3/25(火)
10:00～11:30

音楽の教科書に出てきた歌を発声練習
を交えながら、歌ってみませんか。

対象 18歳以上

参加費 500円

定員 30名(先着順)

会場 1階 ふれあい交流室

講師 大沼 ケイ(あじさい大学講師)



3/5(水)から
事前受付

フラダンス講座を体験 しよう

3/27(木)
19:00～20:00

「基礎からしっかり楽しいフラダンス」
の体験講座となります。

対象 18歳以上 **参加費** 600円

定員 15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 松嶋 彩子



全11回

3/5(水)から
事前受付

基礎からしっかり！ 楽しいフラダンス

4/3・10・17・24、
5/8・15・22・29、
6/12・19・26 各(木)
19:00～20:00

基本をしっかり、楽しく踊ります。

対象 18歳以上 **参加費** 6,600円

定員 15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 松嶋 彩子



全2回

3/5(水)から
事前受付

のびのびエアロビクス【4月】

4/4・18 各(金)
13:30～14:30

リズムに乗って楽しく運動しましょう♪
初めての方、運動苦手の方も大歓迎!

対象 18歳以上 **参加費** 1,400円

定員 15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 Sawa インストラクター



全4回

3/5(水)から
事前受付

リフレッシュヨガ【4月】

4/5・12・19・26 毎(土)
18:30～20:00

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** 3,200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 インストラクター

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、中止となる場合がございます。



No.12

ウクレレサークル

ポッキーズ (旧: FRE Uke) 東林ふれあいセンターで、活動する団体紹介

とっりん倶楽部

発足のきっかけ

メンバーの多くは元々、音楽経験者でしたが、仕事や子育てなどで音楽から離れていました。諸々落ち着いてきた時期に、またやってみたいといった気持ちが再燃。ただ長い間音楽に触れていなかったため、初心者でも気軽に始められるウクレレの話聞いて、興味が湧き、同好の士を集めて、2023年3月に「FRE Uke」としてウクレレのサークルを結成しました。

その後、1年たってメンバーも増えたので、改めてサークル名を「ポッキーズ」と新しくして活動していこうと思います。由来としては、みんなよく怪我をするので、骨を「ポキッ」とすることからポッキーズです(笑)なんでも音にして楽しんじゃえという心持ちです。

活動目標

サークルのモットーは、純粋に「音」を「楽」しむことです。演奏を完璧にこなすことよりもみんなであまく演奏できた時、素直に喜び、褒め合うことを大切にしています。

そもそもとしてメンバーの多くがウクレレは初めてなので、各々が独学で練習しています。だからこそ、みんなで一緒に上達することが楽しいです。

基本的に、月2回ほど、集まって各々で練習してきたパートを合わせています。曲としては、TVCMとかBGMなどで一度は聞いたことあるような有名な曲を、3~4つのパートに分かれて、アンサンブル演奏を練習しています。1曲を仕上げるまで、だいたい半年程度、練習します。大変かと思われそうですが、メンバーみんな、自分のペースで楽しみながら活動しているので、毎回、活動時には音楽を存分に楽しんでいます。

メンバーから読者の皆様へ

今年は、5月に開催する「東林ふれあい市」にて、ステージ発表をする予定です。みんなで新しく曲を選定して、頑張っています。当日は誰もが一度は耳にしたことがある曲を演奏します。またウクレレによる楽しいハーモニーをお楽しみいただければ嬉しいです。ぜひ足を運んでみてください。

※本団体は現在、新たな会員募集はしていません。

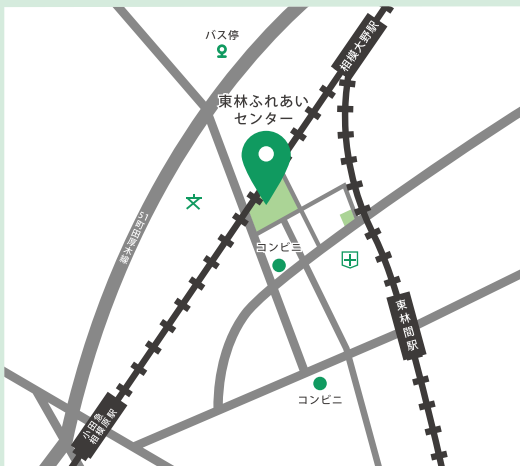
※「東林ふれあい市」は5月11日(日)に開催予定です。



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
26	27	28	29	30	31	1 ● リフレッシュ ヨガ
2 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ	3 ● 脳トレと 百歳体操	4 ● カラオケ ● あみものの 時間	5 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	6 ● カラオケ ● 夜の フラダンス	7 ● アートの時間	8 ● 小児救命講座
9 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ	10 休所日	11 ● カラオケ ● あみものの 時間	12 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	13 ● カラオケ	14 ● アートの時間 ● 健康太極拳 ● 夜歩き会	15 ● リフレッシュ ヨガ
16 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● スワッグの 教室	17 ● 脳トレと 百歳体操	18 ● カラオケ ● あみものの 時間	19 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	20 ● 春分の日 カラオケ	21 ● アートの時間	22 ● リフレッシュ ヨガ
23 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 東林 おはなし会	24 ● 脳トレと 百歳体操	25 ● カラオケ ● 歌って楽しむ 音楽の教科書	26	27 ● カラオケ ● 夜の フラダンス (おためし)	28 ● アートの時間 ● 健康太極拳	29
30 ● ぼんぼり お楽しみ会	31 ● 脳トレと 百歳体操					

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 2025 年 3 月号

2025 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.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