

わくわく

7

相模原市立東林ふれあいセンター

No.40 | 2025



※画像はイメージです。

topics

- 特集記事「夏休みイベント&とうりんラボ紹介」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 7月以降のイベント紹介

東林ふれあいセンターの 夏休み なっやすみ



星を見る会

夏の星空を望遠鏡で観察しよう！

日時 8/1（金）19：00～20：00
対象 どなたでも（中学生以下は保護者同伴）
定員 15組
費用 無料
申込 7/5（土）から受付開始

事前申込



どんぐりキャンドルをつくろう

蜜ろうのキャンドルをつくります。

日時 8/17（日）10：00～11：00
対象 小学生以上
定員 15名
費用 100円
申込 7/20（日）から受付開始

事前申込

森やミツバチの
ような自然と
人のかかわりを
考えてみよう



展
示



とうりん宇宙調査隊

※画像はイメージです。
展示期間 7/1（火）～8/1（金）
星座や星雲の写真や、宇宙にまつわる
展示をします。

展
示



とうりん花鳥園

※画像はイメージです。
展示期間 8/2（土）～8/31（日）
花や鳥など、身近な生きものについて
知ってみよう

とうりんラボ 毎月いろいろな体験を 気軽に楽しもう♪

7月



サンキャッチャーをつくろう

日のあたる窓辺に飾ってみよう。

日時 7/20（日）14：00～15：00
対象 4歳以上（小学校低学年以下は保護者同伴）
定員 10名
費用 150円
申込 7/5（土）から受付開始

事前申込

8月



ダンボールでまちをつくろう

みんなでおうちを建てよう。

日時 8/11（月）10：00～12：00
対象 どなたでも（未就学児は保護者同伴）
定員 随時入替（材料がなくなり次第、終了）
費用 無料
申込 当日受付

当日受付

これからの予定

9月

ハロウィーンかざり
をつくろう

10月

オリジナル御朱印帳
をつくろう

11月

ガラスでつくる
クリスマスツリー

12月

糸かけアートでコースター
をつくろう

夏休み期間の1階ふれあい交流室の利用について

期間中は「勉強したい」「宿題しよう」「本を読みたい」などの自習や、休憩スペースとして優先的にご利用いただけます。その他のご利用の際は、なるべく交流ロビーをご利用ください。
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

- ・事前申込のイベントは、当センター窓口及び電話にてお申し込み受け付けております。定員に達した場合、キャンセル待ちとなります。
- ・予告なく、開催中止または延期や内容変更する場合がございます。

講座・イベント情報



申込受付中

とうりん WALK 第2回「東林間」

7/6 (日)
16:30 ~ 18:30

第2回は、「東林間」方面へ。深堀川沿いを歩いていきます。

対 象 18 歳以上 **参加費** 100円
定 員 10 名 (先着順)
持ち物 運動しやすい服装
会 場 東林ふれあいセンター (集合場所)
講 師 東林ふれあいセンター職員



申込受付中

全 10 回

イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

7/9・16・23・30、
8/20・27、
9/3・10・17・24 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** 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



申込受付中

全 10 回

ヘルシーエクササイズ

7/9・16・23・30、
8/20・27、
9/3・10・17・24 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** 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



申込受付中

※画像はイメージです。

夏の緑を楽しむ苔玉作り

7/27 (日)
10:00 ~ 11:30

夏のグリーンインテリアとして最適な
「苔玉」を作ませんか。

対 象 18 歳以上 **参加費** 2,000円
定 員 15 名 (先着順)
持ち物 汚れてもよい服装
会 場 2 階 工作室
講 師 前田 恵美 (Garden&Tea 主宰)



7/5(土)から
事前受付

全 2 回

のびのびエアロビクス【8月】

8/1・29 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



7/20 (日) から
事前受付

全 4 回

リフレッシュヨガ【9月】

9/6・13・20・27 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。 ※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。



No.16

太極拳サークル

相模原太極拳同好会

とっりん倶楽部

東林ふれあいセンターで、活動する団体紹介

発足のきっかけ

同好会の発足は 40 年程前になります。日本での太極拳サークルの活動としては、創成期にあたるのではないのでしょうか、当初は麻溝台の総合体育館で活動していました。その後は市内の様々な施設で活動してきましたが、新型コロナウイルス流行後は東林ふれあいセンターをメインに活動しています。

感染症流行前は、30 名近くのメンバーが居ましたが、現在男性 10 名女性 5 名で活動しています。年齢は 50～80 代。以前は県大会等にも参加していました。

活動目標

中国伝統の陳式（ちんしき）太極拳をメインに、24 式太極拳、仲間が増えるなかで他の太極拳も取り入れて、練習しています。身体の使い方、ゆるみを意識しながらけがのない身体作りをめざしています。

活動では、最初に中国の医療体操「練功十八法」、ストレッチ、太極拳の基本功を 30 分くらい行ない、身体をほぐす時間をしっかりと取ります。その後、24 式太極拳、陳式太極拳の練習に入ります。24 式は入門編にあたる太極拳で、これを通りやったあとに、陳式の稽古を行ないます。陳式太極拳は全部で 86 の動作を持つ、楊式や 24 式といった太極拳の源流となる、伝統のある太極拳です。まず「太極拳ってどんなものかな」ということを体験してから、もっと難しい複雑な太極拳や、伝統拳を練習していく流れになっています。弛・急動作がありますが、10～15 分の太極拳を終えたあと、心地良い汗を流すことができます。私事ですが、呼吸が整うことで、大きな風邪をひくことが無くなりました。

メンバーから読者の皆様へ

仲間と一緒にやる太極拳そのものの楽しさもありますが、ある曜日、ある時間に仲間と集うことを続けていくと、いいことがたくさんあります。

「月に 4 回、日曜日の午前中にふれあいセンターとれんげの里あいそを会場として活動しています。見学等も受け付けていますので、ご興味をお持ちの方はぜひお声がけください。」



相模原太極拳同好会

【活動日程】 毎週日曜日

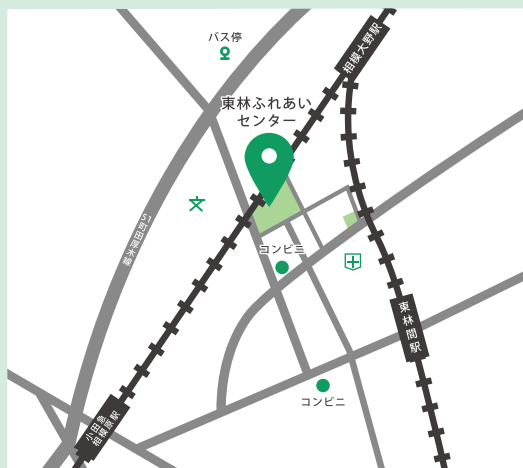
【活動場所】 東林ふれあいセンター、れんげの里あいそ

※入会希望や質問については、東林ふれあいセンター事務室までお問い合わせください。(042-745-7660)

7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
29	30	1  ● あみもの の時間	2	3  ● 楽しい フラダンス	4 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス	5 ● リフレッシュ ヨガ
6  ● とうりん WALK	7 ● 脳トレと 百歳体操	8  ● あみもの の時間	9 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	10  ● 楽しい フラダンス	11 ● アートの時間 ● 健康太極拳	12 ● リフレッシュ ヨガ
13  ● とうりんラボ 「サンキャッ チャー」	14 休所日	15  ● あみもの の時間	16 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	17  ● 楽しい フラダンス	18 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス	19 ● リフレッシュ ヨガ
20  ● とうりんラボ 「サンキャッ チャー」	21 海の日 ● 脳トレと 百歳体操	22  ● あみもの の時間	23 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	24  ● 楽しい フラダンス	25 ● アートの時間 ● 健康太極拳	26 ● リフレッシュ ヨガ
27  ● 苔玉作り ● 東林 おはなし会	28 ● 脳トレと 百歳体操	29  ● 歌声ひろば	30 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	31  ● 楽しい フラダンス	1	2

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 7 月号

2025 年 7 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