



topics

- 特集記事「東林すこやかひろば開催告知！」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 10 月以降のイベント紹介

東林すこやかひろば

11/9(日)
10:00～14:00

参加
無料

「元気なうちから地域とつながろう」をテーマに、
楽しみながら健康や福祉に関する体験できる催しがたくさん！
また専門的な方々へ、実際に相談をできる場もあります。

1 ボッチャ体験
東林第1地域包括支援センター
10:00～14:00

老若男女問わず、だれでも楽しめる
スポーツ「ボッチャ」を体験しよう。

2 歩き方測定
福祉用具事業所 ヤマシタ
10:00～12:00

簡易的な歩行速度システムを用いて
歩行力のチェックができます。

3 パン販売
ベーカリーキッチン ポナペティ
11:00～12:30頃

東林間にある「ベーカリーキッチン
ポナペティ」による出張販売。

4 物忘れチェック・個別相談
東林第1地域包括支援センター
10:00～14:00

ケアマネジャー、支援センターの介護
相談や、『物忘れ簡易スクリーニング』
で認知機能の状態をチェックできます。

5 お薬クイズ
こだま薬局、いろは堂薬局
10:00～14:00

薬に関するクイズや残薬について
個別相談できます。

6 握力・足指力測定
健康づくり普及員
10:00～14:00

握力・足指力を測定します。

7 血管年齢測定
南保健センター
10:00～14:00

血管年齢を測定します。

8 骨チェック測定
福祉用具事業所 パナソニック
10:00～14:00

簡易的な骨密度測定ができます。
骨の強度を調べてみませんか。

9 福祉用具(電動車いす)体験
福祉用具事業所 パナソニック
居宅介護事業所 ジョイナス
10:00～14:00

福祉用具は日々発展しています。見て、
触れて、試して便利さを体験しよう。

10 毛糸であそぼう！
東林ふれあいセンター
10:00～14:00

子どもから大人まで、毛糸で簡単な
工作やあみものをしてみよう♪

11 どんぐり・落ち葉工作
東林ふれあいセンター
10:00～14:00

どんぐりや落ち葉を使って、秋を
感じるかわいい工作をしよう！

12 健康遊具体験
森下記念病院 理学療法士 (PT)
11:00～12:00

理学療法士による健康遊具の使い方、
正しい歩行や姿勢をレクチャーします。

イベントマップ



主催 相模原市立東林ふれあいセンター 共催 東林第1地区地域づくり部会

※すべて当日受付となります。また、相談やイベントへの参加は無料です(パン販売を除く)。
※天候等により開催内容を変更する可能性があります。ご了承ください。

会場・お問い合わせ 相模原市立東林ふれあいセンター 南区東林間 1-22-17
042-745-7660

講座・イベント情報



10/5(日)から
事前受付

ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

10/28(火)
10:00～11:30

呼吸法や発声法を交えながら、
なじみのある歌を合唱します。

対 象 18歳以上
参加費 650円
定 員 50名(先着順)
会 場 2階 多目的室
講 師 大沼 ケイ(あじさい大学講師)



全2回

10/5(日)から
事前受付

のびのびエアロビクス【11月】

11/7・21 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



10/20(月)から
事前受付

とうりん WALK 第4回「上鶴間本町・谷口」

11/15(土)
14:00～16:00

第4回は、「上鶴間本町・谷口」方面へ。
鹿島神社などを目指して歩きます。

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



10/5(日)から
事前受付

秋薫る ハンギングバスケット

11/16(日)
9:30～12:00

ベランダ、庭先などで楽しむ「ハンギングバスケット」で秋を感じましょう。

対 象 18歳以上 **参加費** 4,800円
定 員 15名(先着順)
持ち物 汚れてもよい服装
会 場 1階 ふれあい交流室
講 師 前田 恵美(Garden&Tea 主宰)



10/20(月)から
事前受付

ガラスでつくる クリスマスツリー

11/29(土)
10:00～12:00

ガラスで綺麗なミニツリーをつくってみませんか。

対 象 小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴)
参加費 2,500円 **定 員** 12名(先着順)
持ち物 汚れてもよい服装
会 場 2階 工作室
講 師 四方 享子(ガラスインザポケット)



10/20(月)から
事前受付

クリスマスをもっと楽しむリース作り

12/7(日)
10:00～12:00

クリスマスを彩るリースをつくります。
※小学生以上のお子さまと一緒に参加できます。

対 象 18歳以上 **参加費** 2,500円
定 員 15名(先着順)
持ち物 汚れてもよい服装
会 場 1階 ふれあい交流室
講 師 前田 恵美(Garden&Tea 主宰)

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.19

書道サークル ふれあい書の会

とぅりん倶楽部

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

始まりは、2009 年ごろ東林ふれあいセンターが主催した書道の講座がきっかけでした。講座終了後、「もっと続けたい」という有志が集まり、また講師の先生も快く引き受けてくれたため、サークルとして発足しました。当初 10 名ほどだった会員は、現在 17 名（ピーク時は 25 名ほど）となり、多くは 70 代後半から 80 代の方で、活動を続けています。

活動目標

サークルは、全国規模の書道団体「書星会」に所属し、毎月出される課題に取り組んでいます。作品を提出すれば段級位の認定も受けられ、それが会員の励みにもなっています。しかし、何よりも大切にしているのは、「昇級」よりも「楽しむこと」です。書道で競い合うことなく、「一人ひとりが自分のペースで書と向き合うこと」、「仲間と和気あいあいと楽しむこと」が大事だと考えています。

月 2 回活動し、仲間と交流しながら講師の指導を受けています。また、メンバーによっては自宅で集中して練習もしているようです。そういったメリハリのあるスタイルが、長く続けられる秘訣です。

活動は書道だけではありません。以前はハイキングや花見なども企画していましたが、現在はセンターの部屋を借りてお弁当を囲むなど、無理のない範囲で懇親会を開き、会員同士の交流を深めています。

その他にも 10 周年記念の作品展を開催しました。最近では講師が出展する大和市文化創造拠点シリウスでの展覧会に、会員も作品を展示します。

メンバーから読者の皆様へ

現在新しい会員を募集しています。書道経験は問いません。自分のペースで好きな字を書きたいという方は、ぜひ一度見学に来てください。気兼ねなく参加できる会です。仲間とのおしゃべりを楽しみながら、時には真剣に筆を走らせる。そんな充実した時間を一緒に過ごしてみませんか。

ふれあい書の会

【活動日程】 月 2 回

【活動場所】 東林ふれあいセンター



※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)

10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
28	29	30	1	2 🎤 カラオケ ● 楽しいフラダンス	3 ● アートの時間 ● のびのびエアロビクス	4 ● リフレッシュヨガ
5 🐾 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	6 ● 脳トレと百歳体操	7 🎤 カラオケ ● あみもの時間	8 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	9 🎤 カラオケ ● 楽しいフラダンス	10 ● アートの時間 ● 健康太極拳	11 ● リフレッシュヨガ
12 🐾 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	13 スポーツの日 ● 脳トレと百歳体操 ● とうりんラボミニ	14 休所日	15 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	16 🎤 カラオケ ● 楽しいフラダンス	17 ● アートの時間 ● のびのびエアロビクス	18 ● リフレッシュヨガ
19 🐾 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● とうりんラボ御朱印帳をつくろう	20 ● 脳トレと百歳体操	21 🎤 カラオケ ● あみもの時間	22 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	23 🎤 カラオケ ● 楽しいフラダンス	24 ● アートの時間 ● 健康太極拳	25 ● リフレッシュヨガ
26 🐾 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● ハロウィンおはなし会	27 ● 脳トレと百歳体操	28 🎤 カラオケ ● 歌声ひろば	29 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	30 🎤 カラオケ ● 楽しいフラダンス	31 ● アートの時間 ● 健康太極拳	1

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 10 月号

2025 年 10 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

FAX 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 (Twitter)



Instagram