

わくわく

11

相模原市立東林ふれあいセンター

No.44 | 2025



人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる

▲ クヌギのどんぐりがなっている様子

topics ||

- 特集記事「秋の林間公園を楽しもう」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 11 月以降のイベント紹介

秋の林間公園を楽しもう

季節によって違った表情を見せてくれる、センターのおとなり「林間公園」。

秋になると、子供たちから大人気のどんぐりをはじめ、地面を覆いつくすたくさんの落ち葉、香り高い秋の花など、季節の移り変わりが感じることができるイベントが次々とやって来ます。センターに来たら少し寄り道して、過ごしやすい時期の林間公園を楽しんでみませんか？

みどころ ①

どんぐりが、見られる時期：9月下旬～

秋の林間公園と言えばやっぱりどんぐり！遊具や健康器具の無い、公園中央周辺の木が多く、秋になるとどんぐりを落とします。たくさんの種類があるどんぐりですが、林間公園にあるのは主に「クヌギ」と「コナラ」の2種類。大きい方がクヌギ、小さい方がコナラのどんぐりです。

みどころ ②

秋の花が、見られる時期： サルスベリ…9月下旬、キンモクセイ…10月中旬

線路沿いの道近くでは、様々な種類の木を見ることができます。秋にはまず踏切近くでサルスベリがピンクの花を、次にキンモクセイが甘い芳香を放つ黄色い花を咲かせます。

みどころ ③

たくさんの落ち葉が、見られる時期：11月上旬

複合遊具やブランコ、砂場があるエリアと、道路との間に生えている木はユリノキと言います。一見、手のひらのような形をしているものの、よく見ると真ん中がへこんでいる不思議な形をした葉は、毎年11月ごろになると一斉に落ちていきます。また、12月に入ると、公園中央のクヌギやコナラも一斉に落葉を始めます。木々の根元を埋め尽くした落ち葉は、そのままセンター正面入り口まで迫ってくることも……！

1年で一番外のお掃除が大変な東林センターを、ぜひ一度ご覧ください。

いろいろなどんぐり！見分けるには… ぼうしの模様をみよう



トゲトゲ

チューリップ型



しましま

うろこ状



林間公園のどんぐりを使って工作を楽しんでみませんか？

どんぐり・落ち葉工作

11/9 (日) 10:00～14:00 林間公園
「東林すこやかひろば」イベント内にて開催！



※画像はイメージです。

東林すこやかひろば 11/9 (日) 10:00～14:00

来場無料！楽しみながら健康や福祉について体験できる催しがたくさん！ぜひおこし下さい。



申込受付中

※画像はイメージです。

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)



11/5 (水) から
事前受付

ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

11/25 (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 1階 ふれあい交流室

講 師 大沼 ケイ (あじさい大学講師)



申込受付中

※画像はイメージです。

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)



全2回

11/5 (水) から
事前受付

のびのびエアロビクス【12月】

12/5・19 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



11/5 (水) から
事前受付

星を見る会

12/5 (金)
18:00 ~ 19:00

大人も子どもも、いっしょに冬の星空を望遠鏡で楽しもう♪

対 象 どなたでも (中学生以下は保護者同伴)

参加費 無料

定 員 15組 (先着順)

会 場 東林ふれあいセンター

講 師 星を見る会ボランティア



申込受付中

※画像はイメージです。

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。 ※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、中止となる場合もございます。



No.20

スポーツ吹矢サークル スポーツ吹矢はやぶさ

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

「吹矢をやりたい」—— といった想いから始まり、「スポーツ吹矢はやぶさ」として誕生しました。気功をベースにした吹矢は、単なる運動に留まりません。的をめがけて息を吹き込む動作は、自然と喉や腹筋を鍛え、知らず知らずのうちに体全体を丈夫にしていく効果があると言えます。メンバーの一人は、「体力に自信がなかったけれど、今では体が軽くなった気がする」と笑顔で語ります。設立から今年5月で10周年を迎えました。これからも日々の健康増進のため、取り組んでいきます。

活動目標

現在、有段者を含む10名ほどのメンバーで活動しています。「スポーツ吹矢はやぶさ」のモットーは、「腹式呼吸を基本に、吹矢を楽しみながら健康を目指す」こと。毎月2回、月曜の午前、主に東林ふれあいセンターを拠点に集い、吹矢に集中することで正しい呼吸法を習得します。個人に合わせた丁寧な指導が行われるため、自信のない方や車椅子の方でも無理なく健康増進を図れるのが特徴です。

サークルでは、有段者の増加を通じて、他のメンバーが有段を目指すという目的を持ち、前向きな生き方を考えています。「年齢を重ねることも怖くない、元気な人を目指します」という目標があり、単にスポーツするだけに留まらず、メンバーの人生を豊かにする活動への熱い想いを抱いてます。まだまだ競技人口の問題で、オリンピック競技になってはいませんが、いずれはその可能性もある「スポーツ吹矢」を続けていき、盛り上げていきたいと考えています。

メンバーから読者の皆様へ

「スポーツ吹矢」の最大の魅力は、老若男女問わず、誰でもすぐにできるスポーツだという点です。運動が苦手な方でも簡単に楽しめます。サークルでは基本的に「楽しむこと」と「健康」のために活動しています。ただもし希望者がいれば大会出場も視野に入れるなど、本格的に打ち込みたい方のニーズにも応えられます。また日常生活の中でも吹矢の口部分を使って呼吸法の練習をするなど、手軽さも魅力です。

少しでも興味を持たれた方は、運動が苦手でも大丈夫！まずは気軽に一度体験してみませんか。

スポーツ吹矢はやぶさ

【活動日程】 月2回（月曜日・午前）

【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)



11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 ● 文化の日 ● 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 ● 楽しい フラダンス	7 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス	8 ● リフレッシュ ヨガ
9 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 東林すこやか ひろば	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 ● 楽しい フラダンス	14 ● アートの時間 ● 健康太極拳	15 ● とうりん WALK ● リフレッシュ ヨガ
16 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 秋薫る ハンギング バスケット	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 ● カラオケ ● 楽しい フラダンス	21 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス	22 ● リフレッシュ ヨガ
23 ● 勤労感謝の日 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● おはなし会	24 ● 振替休日 ● 脳トレと 百歳体操	25 ● カラオケ ● 歌声ひろば	26 ● はつらつ教室 ● ヘルシー エクササイズ	27 ● カラオケ ● 楽しい フラダンス	28 ● アートの時間 ● 健康太極拳	29 ● ガラスでつくる クリスマス ツリー
30 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ						

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



わくわく 2025 年 11 月号

2025 年 11 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