

# わくわく

# 12

相模原市立東林ふれあいセンター · · · ·

No.45 | 2025



## topics //

- 特集記事「冬はあったかい屋内で音楽や運動、ものづくりを楽しもう♪」
- 連載コーナー「とうりん俱楽部」センター活動団体紹介
- 12月以降のイベント紹介

冬は

# あったかい屋内で 音楽や運動、ものづくりを 楽しもう♪

## クリスマス音楽会

2025年12月21日(日)10:00～12:15

[対象]どなたでも [参加費]無料 [会場]1階ロビー

東林ふれあいセンターで開催している「ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば」の参加者が、クリスマスソングを歌います♪その他にも、センターで活動しているコーラス、ウクレレ、ハーモニカなどのサークルや、中高生たちによる演奏会も予定しています。また、楽器の工作もあり、一部の演奏ではいっしょに奏でて楽しむこともできます。

### 参加団体(順不同)

- ・「ハーモニーを楽しもう！歌声ひろば」参加者
- ・ポッキーズ(ウクレレ)
- ・おおぞら混声合唱団(コーラス)
- ・特別出演：中高生による楽器演奏
- ・ヒバリの会(コーラス)



## 健康太極拳

当  
日  
申  
込  
毎月第2・4金曜日開催

2025年12月12日・26日各(金)13:30～15:00

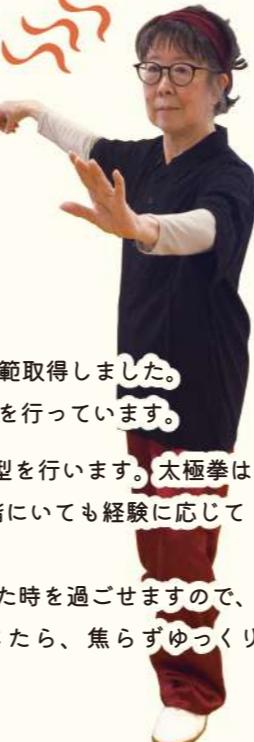
[対象]おおむね65歳以上 [参加費]各500円 [定員]20名(先着順)

[会場]2階多目的室 [申込]当日1階窓口にて、整理券をお取りください。



- ①ゆったりと深く丁寧な呼吸を味わう
- ②丸くふんわりとゆっくり動く
- ③[調心調息調身]動きを通して心と呼吸と身体を調える

「普段、意識しない呼吸ができる気持ちが安定します」



### 講師]三浦 さきえ

30代より太極拳を始め、55才で師範取得しました。  
その後、公園などで太極拳の普及活動を行っています。

この講座では24の型と8つの短い型を行います。太極拳は「金太郎飴」のようなもので、どの段階にいても経験に応じて得るものがあります！  
単発講座ですが1回でもゆったりした時を過ごせますので、気軽に試してみて気持ち良いと感じたら、焦らずゆっくり続けてみてください。

## ヘルシーエクササイズ

事前  
申込

2026年1月14日～3月18日毎週(水)13:00～14:30

[対象]おおむね60歳以上 [参加費]7,000円(全10回) [定員]20名(先着順)

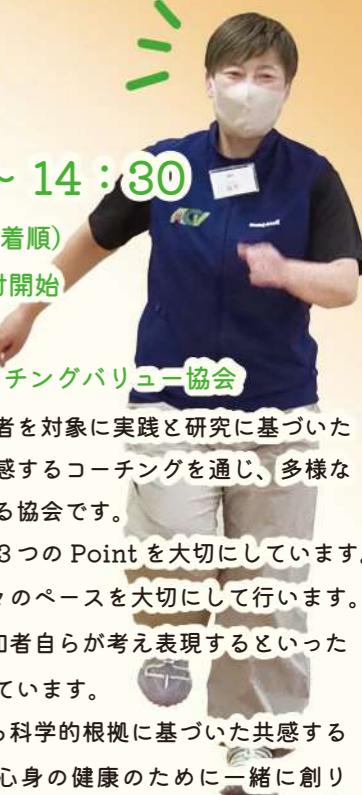
[会場]2階多目的室

[申込]2025年12月5日(金)から窓口・電話で受付開始



この講座ではコーディネーション運動を行っています。コーディネーション運動とは、脳に刺激を与えながら、さまざまに全身を動かすことで、今ある機能を最適に使うことができるようになる、「神経系」に働きかける運動です。

「笑い」や、参加者、講師みんなでの、「コミュニケーション」による心身への効果も大切に進め、脳の活性と全身機能の維持を目標にしています。ヘルシーエクササイズは1時間半、基本的に立位の運動を行いますが、休憩用の椅子もご用意がありますので、その日の体調等に合わせて運動いただけます。ストレッチ、筋トレを含めたコーディネーション運動で、運動後は体が軽く、動かしやすくなったことをお感じいただけたらと思います。



### [講師]一般社団法人コーチングバリュー協会

子どもから高齢者、障がい者を対象に実践と研究に基づいたコーディネーション運動と共に感するコーチングを通じ、多様なコーチングの普及に努めている協会です。

共感するコーチングでは、3つのPointを大切にしています。

①一人一人に寄り添い、個々のペースを大切にして行います。

②実践者主導ではなく、参加者自らが考え表現するといった「主体的」な活動を目指しています。

③軸運動理論をはじめとする科学的根拠に基づいた共感するコーチングの技法により心身の健康のために一緒に創り上げる運動を目指しています。



「たくさんお話ができるから  
楽しい、元気がもらえる、  
生活リズムができた、  
よく寝られるようになった」

## とうりんラボ

事前  
申込

毎月1回開催



### 糸かけアートでコースターを作ろう！

2025年12月20日(土)  
14:00～16:00

フェルトとカラフルな糸を使って、糸かけアートのコースターをつくりましょう。針を使わず、気軽に作ることができます。



[対象]小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴)

[参加費]200円 [定員]10名(先着順)

[講師]東林ふれあいセンター職員

[会場]東林ふれあいセンター2階工作室

[申込]窓口・電話にて受付中

2026年1月25日(日)  
14:00～16:00

けん玉検定の資格をもつ職員と一緒に、紙コップけん玉を作ってあそびましょう♪  
紙コップのけん玉も、木のけん玉も、技の基本は同じ！  
遊び方のコツを教えるよ！作って楽しく遊ぼう♪



[対象]4歳以上(未就学児は保護者同伴)

[参加費]無料 [定員]15名(先着順)

[講師]東林ふれあいセンター職員

[会場]東林ふれあいセンター2階工作室

[申込]2025年12月20日(土)窓口・電話にて受付開始

# 講座・イベント情報



12/5(金)から  
事前受付

## ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

12/16(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)



全11回

12/5(金)から  
事前受付

## 基礎からしっかり! 楽しいフラダンス

2026/1/8・15・22・29、2/5・12  
・19・26、3/5・12・19 各(木)  
①17:45～18:45  
②19:00～20:00

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10回

12/5(金)から  
事前受付

## イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

2026/1/14・21・28、  
2/4・11・18・25、  
3/4・11・18 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



12/5(金)から  
事前受付

全10回

## ヘルシーエクササイズ

2026/1/14・21・28、  
2/4・11・18・25、  
3/4・11・18 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



12/20(土)から  
事前受付

## とうりんWALK 第5回「中和田」

2026/1/15(木)  
14:00～16:00

第5回は、「中和田」方面へ。泉龍寺、  
長嶋神社や、道正坂などを巡ります。

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



全2回

12/5(金)から  
事前受付

## のびのびエアロビクス【1月】

2026/1/16・30 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

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。



No.21

色鉛筆画サークル

色鉛筆画アトリエさがみ

## とうりん俱楽部

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

メンバーの平均年齢は 65 歳以上ですが、エネルギー溢れる笑顔に溢れる活気あるサークルです。平成 12 年頃に現在 98 歳と 100 歳になられたメンバーが「ぬり絵の会」として発足させたのが始まりです。その後、平成 22 年に現在の講師をお迎えし、「色鉛筆画アトリエさがみ」として新たな一步を踏み出しました。メンバーの入れ替わりもありますが、25 年もの長きにわたり活動を続ける長寿サークルとして、みんなで支え合いかながら活動を続けています。

### 活動目標

現在は女性 12 名が、元小学校の先生である講師の指導のもと、月 1 回、東林ふれあいセンターで活動しています。

モットーは「心も頭も若々しく健康に！」です。色鉛筆画は、指先を使う繊細な作業であり、脳を刺激し、認知症の予防にも繋がると言われています。私たちは「やる気は 40 代！」と口を揃え、おしゃべりにも花を咲かせながら、いきいきと明るい時間を過ごしています。また講師は、予め用意した花や果物、風景など季節感のある題材でお手本と手順のレシピを用意し、色の重ね方や塗り方を丁寧に、分かりやすく指導してくださいます。

色鉛筆画の魅力は、道具が少なく場所も取らず、手軽に始められる点にあります。初心者にも優しく、慣れてくるとお手本に自分なりのアイデアをプラスしたり、色を変えてみたりと、作品の世界が無限に広がります。さらに、完成した作品を額に入れて飾ると、あら不思議！自作とは思えないほどの出来栄えに驚きます。さらに家族や仲間から褒められると、やる気が高まります。

年 1 回、東林ふれあいセンターの展示スペースにて作品展を開催するほか、5 月に開催される東林ふれあい市（※1）でも作品を展示し、地域の皆様にも美しい色彩の世界を紹介しています。

### メンバーから読者の皆様へ

日常生活に小さな楽しみを見つけてみませんか？新しい仲間をいつでも歓迎しています。指先を動かすこと、美しい色に触れること、そして何より仲間と笑顔で語り合う楽しいひとときと一緒に過ごしてみませんか。見学・体験はいつでも受け付けています。あなたの参加をお待ちしております！

※1 「東林ふれあい市」とは毎年 5 月に開催している東林ふれあいセンターのお祭りです。

### 色鉛筆画アトリエさがみ

【活動日程】 月 1 回（第 2 土曜日 13:30 ~ 15:30）

【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）



# 12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
30	1 ● 脳トレと百歳体操	2 ● あみものの時間	3 ● はつらつ教室 ● ヘルシー エクササイズ	4 ● カラオケ ● 楽しいフラダンス	5 ● アートの時間 ● のびのび ● エアロビクス ● 星を見る会	6
7 ● おもちゃ・絵本 ● クリスマスリース	8 休所日	9 ● カラオケ	10 ● はつらつ教室 ● ヘルシー エクササイズ	11 ● カラオケ ● 楽しいフラダンス	12 ● アートの時間 ● 健康太極拳	13 ● リフレッシュヨガ
14 ● おもちゃ・絵本 ● クリスマスリース	15 ● 脳トレと百歳体操	16 ● カラオケ ● 歌声ひろば	17	18 ● カラオケ ● 楽しいフラダンス	19 ● アートの時間 ● のびのび ● エアロビクス	20 ● とうりんラボ ● リフレッシュヨガ
21 ● おもちゃ・絵本 ● クリスマス音楽会 ● おはなし会	22 ● 脳トレと百歳体操	23 ● カラオケ ● あみものの時間	24	25 ● カラオケ	26 ● アートの時間 ● 健康太極拳	27 ● リフレッシュヨガ
28 ● おもちゃ・絵本 ● クリスマスリース	29	30	31	1	2	3
年末年始 休所日 12/29～1/3						

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12月号

2025年12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