

# わくわく

# 2

相模原市立東林ふれあいセンター . . . . .

No.47 | 2026



人生100年時代を  
わくわく  
しながら生きる

## topics

- 特集記事「とうりん倶楽部 2025年 振り返り」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 2月以降のイベント紹介

No.10  
2025年1月掲載

## カローリング カローリングくらぶ

カローリングは、ボウリングやカーリングに似ており、ジェットローラーという円盤状の用具を床の上で滑らせ、ポイントゾーンに入った点数を競います。年齢、性別、体力に関係なく、世代間交流もできるコミュニケーション・スポーツです。勝敗にかかわらず、またやりたいと実感できるニュースポーツです。どうぞ参加してみてください。

【活動日】月3回



No.11  
2025年2月掲載

## 剣舞・詩舞 神刀流研究部会

神刀流とは、明治23年に剣術家・日比野雷風が創設した流派であり、「剣武道」「居合道」「居合抜刀術」「詩舞道」「吟詠道」として日本や世界各地で活動している流派です。吟に合わせて剣舞する、現代の剣舞の源流の1つでもあります。剣舞や詩吟など、日本文化や歴史を実感できる場所は魅力的だと感じています。覚えるのはかなり大変ですが、皆初心者から始めているので、やりたい気持ちがある方はぜひ見に来てください。

【活動日】週1回



No.12  
2025年3月掲載

## ウクレレ ポッキーズ

メンバーの多くは仕事や子育てなどで音楽から離れていました。落ち着いてきた時期に、またやってみようといった気持ちが再燃。気軽に始められるウクレレの話を聞いて、興味が湧き、同好の士を集めて、活動中。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がうまく演奏できた時、素直に喜び、褒め合うことを大切にしています。



No.13  
2025年4月掲載

## 人形浄瑠璃 江戸人形浄瑠璃保存会

江戸人形浄瑠璃は、阿波・淡路系や大阪の文楽系の人形と比べると仰度をもった（ちょっとだけ上を向いている）カシラが特徴です。また、着物は動かしやすいように1〜2枚に軽量化されていて、大胆にポーズをつけることができるようになっています。歌謠や写楽などの絵師は人形を見て浮世絵を描いたと言うほど、前も、脇も、後ろも同時に見せることができる人形の動きは昔から人々を惹きつけてきました。また、手を入れて動かした瞬間に、命が宿って見えるというのも、人形浄瑠璃の面白いところです。ご興味をお持ちになった方がいましたら、お気軽にご連絡ください。

【活動日】毎週木曜

No.14  
2025年5月掲載

## 陶芸 れんげ作陶会

ライフスタイルに合わせたものを作ったり、誰かにプレゼントしたり…用途によって世界に一つだけのオリジナルのものを作れる、というのが陶芸の楽しみの一つです。透明感のある涼し気な印象の白磁とは違い、土のぬくもりを感じられるようなオリジナル作品を作ること、それを作りあげられるような技術の向上を目指して活動しています。気になった方はぜひお気軽に見学にいらしてください。

【活動日】月4回



No.15  
2025年6月掲載

## 卓球 卓友会

活動の目的は、「健康づくり」と、何より「仲間との時間」を大切にしています。もちろん卓球を通して健康を維持し、体力をつけています。メンバーの多くは65歳以上のため、「卓球を通して、みんなで健康増進や体力維持をはかること」を第一に活動しています。でも、それと同じくらい大切にしているのが、メンバー同士の「親睦」です。様々な人たちが年齢を重ねても仲間と共に汗を流し、笑い合える時間はとても大事だと考えます。もし、卓球に興味があって、「どんな雰囲気なのか?」「ちょっと見てみたいな」と思ってくださった方は、ぜひ一度、活動日に見学にいらしてください!

【活動日】月4回



No.16  
2025年7月掲載

## 太極拳 相模原太極拳同好会

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。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。仲間と一緒に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。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。

【活動日】毎週日曜



No.17  
2025年8月掲載

## 民謡 あじさいの会

民謡の起源は、農耕など自然の中で生活する人々の仕事唄にあります。民謡を謡ったり、聴いたりすると、自然豊かな情景が思い浮かび、故郷の親のことを思い出して、なつかしい気持ちになります。地方から出てこられた方々に故郷の唄を謡うと皆さん喜んでくださいます。歌い手も聴き手も、ふるさとを全身で感じる事ができるのが民謡です。民謡に興味を持ってくださった方、いつでも歓迎いたします!

【活動日】第1・3金曜

No.18  
2025年9月掲載

## 社交ダンス さがみのダンス・サークル

社交ダンスを始めたきっかけは「憧れ」、今は「健康と仲間」のために……。 「ドレスを着て踊るのが夢」「ダンスへの憧れ」「楽しそうだから」という純粋な気持ちで多くの方がこの世界に足を踏み入れました。今では「健康維持」や「足腰の強化」がダンスを続ける大きな理由になっています。音楽に合わせて体を動かす。ただ歩くだけとは違う楽しさがあるから、音楽が鳴ると自然に体が動いていきます。楽しみながら体を動かすことが、何より長く続けている理由です。ダンスは年齢や性別を問わず楽しめる生涯スポーツですので、初心者の方も、男性の方も、若い方も大歓迎です。

【活動日】毎週火曜



No.19  
2025年10月掲載

## 書道 ふれあい書の会

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ではなく、「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。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。

【活動日】月2回



No.20  
2025年11月掲載

## スポーツ吹矢 スポーツ吹矢はやぶさ

「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。

【活動日】月2回（月曜）



No.21  
2025年12月掲載

## 色鉛筆画 色鉛筆画アトリエさがみ

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ビを用意し、色の重ね方や塗り方を丁寧に、分かりやすく指導してまいります。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。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。あなたの参加をお待ちしております!

【活動日】第2土曜



第2・4  
金曜日

当日受付

## 健康太極拳

2/13・27 各（金）  
13：30～15：00

初めての方でも大丈夫！  
気軽に太極拳を楽しみましょう。

**対象** おおむね 65歳以上 **参加費** 各500円  
**定員** 20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** 三浦 さきえ



2/5(木)から  
事前受付

## ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

2/24（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）



2/5(木)から  
事前受付

## のびのびエアロビクス【3月】

3/6（金）13：30～14：30  
3/20（金）16：30～17：30

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** 各700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



2/5(木)から  
事前受付

## こどもの「もしも」に 備える小児救命講座

3/22(日)  
14：00～15：30

赤ちゃんや小さなお子様に万が一の  
ことがあったときの対応を学びます。

**対象** 18歳以上  
**参加費** 無料 ※託児有(事前申込)  
**定員** 15名（先着順）  
**会場** 2階 多目的室  
**講師** 日本赤十字社



2/20(金)から  
事前受付

## 春を呼ぶスワッグの教室

3/15（日）  
10：00～12：00

春の植物をふんだんに使ったスワッグ  
を作ります。

※画像はイメージです。  
**対象** 18歳以上 **参加費** 3,900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)



2/20(金)から  
事前受付

## とうりん WALK 第6回「上鶴間」

3/15（日）  
14：00～16：00

第6回は、「上鶴間」方面へ。その後、  
つきみ野、中央林間方面を巡ります。

**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

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.23

ハーモニカサークル

ハーモニカクラブひまわり会

# 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

30年以上前に相模大野公民館でハーモニカ教室が開催されました。そこから「もっと教えて欲しい!」という熱意ある方たちが同じ講師のもとで「相模大野ハーモニカクラブ」を作りました。10年ほど経って講師の先生が退任されるタイミングで、いくつかのサークルに分かれて活動することになりました。そのうち、東林間で活動することになり今に至るのが「ハーモニカクラブひまわり会」です。東林公民館から東林ふれあいセンターへと場所を移し、活動しています。

### 活動目標

音階練習をしたり、各自で練習してきた曲を発表し合ったり、みんなで1つの曲を合奏したりします。1人での練習は自宅でもできますが、皆でハーモニーを生み出す合奏ができるのがサークル活動での喜びです。練習のステップとしては、基本を学ぶことのできる昔の教科書に掲載された曲を初歩として、技術をみがいて流行歌や演歌などを吹けるようになります。普段自分が口ずさんでいる曲をハーモニカで吹けるようになると、達成感は格別です。

また、ハーモニカは健康楽器と言われていています。その理由は、呼吸が基本だからです。音を呼吸でコントロールするので、息の使い方が上手になります。ハーモニカを続けていたら坂道を早足で登っても息切れしなくなったという話もあるくらいです。また、楽譜を見て、自分で吹いた音や他の方が吹く音色を聞きながら、頭を使って演奏するので、脳の活性化にもなります。

そして、現在の講師が他にも5つほどのサークルで教えているので、年に1回これらのサークルが橋本公民館に集まって発表会を開催しています。そこでの演奏を目標に、日々楽しみながら高め合っています。

### メンバーから読者の皆様へ

ハーモニカに興味を持ってくださった方、ぜひいらしてください!ハーモニカは値段が高すぎず、軽くて持ち運びやすいので、始めやすい楽器です。でもやってみると奥が深い。歌が好きの方や健康になりたい方におすすめです!

## ハーモニカクラブひまわり会

【活動日程】 月2回(土曜日・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)



# 2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
1 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	2 ● 脳トレと 百歳体操	3 🎤 カラオケ ● あみものの 時間	4 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	5 🎤 カラオケ ● 楽しい フラダンス	6 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス	7 ● リフレッシュ ヨガ
8 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	9 休所日	10 🎤 カラオケ ● あみものの 時間	11 建国記念の日 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	12 🎤 カラオケ ● 楽しい フラダンス	13 ● アートの時間 ● 健康太極拳	14
15 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	16 ● 脳トレと 百歳体操	17 🎤 カラオケ ● あみものの 時間	18 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	19 🎤 カラオケ ● 楽しい フラダンス	20 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス	21 ● リフレッシュ ヨガ
22 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 東林 おはなし会	23 天皇誕生日 ● 脳トレと 百歳体操 ● とうりんラボ	24 🎤 カラオケ ● 歌声ひろば	25 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	26 🎤 カラオケ ● 楽しい フラダンス	27 ● アートの時間 ● 健康太極拳	28 ● リフレッシュ ヨガ
1	2	3	4	5	6	7

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!



詳しくは市HPへ

わくわく 2026 年 2 月号

2026 年 2 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 (Twitter)



Instagram