

わくわく

4

相模原市立東林ふれあいセンター

No.49 | 2026



人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる

▲ 座ってできるはつらつ体操

topics ||

- 特集記事「シニア体操リニューアルしました！」
- 連載コーナー「どうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 4月以降のイベント紹介

4月より、シニア向け体操をリニューアル!

新年度・新学期、身の回りの様々な環境が変わります。そんなときだからこそ、新しいことに取り組んでみませんか。東林ふれあいセンターでも、4月から体操講座がリニューアルします。ぜひこの機会に参加してみてくださいはいかがですか。



NEW 座ってできるはつらつ体操 申込受付中

いくつになっても笑い合える仲間づくり、いくつになっても続けられる体力づくりをご一緒に! イスを使った筋トレ・リズム体操・ストレッチで楽しく体を動かしましょう。

4/8・15・22、5/13・20・27、
6/3・10・17・24 各(水) 10:30~11:30

対象 おおむね 60歳以上 参加費 5,000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 加藤 涼子 (健康運動指導士)
1987年よりエアロビクス、企業フィットネス、幼児体操、健康体操自主グループの指導をしています。楽しく、効果的に継続できますようにひとりでも、いくつになっても続けられる運動を心がけています。



NEW 元気を引き出すシニアエクササイズ 申込受付中

体を動かすことで、心もふっと軽やかに。やさしい動きで体の正しい使い方を知り、脳もいきいき活性化していきます。健やかに毎日を過ごせる喜びを感じながら、自然と笑顔が広がる時間です。

4/8・15・22、5/13・20・27、
6/3・10・17・24 各(水) 13:30~14:30

対象 おおむね 60歳以上 参加費 6,000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 岡山 佐和子 (元健康づくり普及員)
全米ヨガアライアンス RYT500 取得
自宅スタジオやフィットネスクラブなどで0才から90才まで、老若男女問わずヨガを教えています。アクアビクス、エアロビクス、ステップ台クラス、元気くらぶ、椅子ヨガなどの指導経験もあります。

のびのびエアロビクス [5月]

5/15・29 各(金) 13:30~14:30

月に2回、音楽に合わせて体を動かす有酸素運動の時間です。膝・腰・股関節に不安のある方も、無理をせずご自身のペースで参加できます。40代から80代まで、年齢を問わず、楽しく汗をかきながら、いきいきと体を動かしましょう。

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



他にもいろいろな運動系の講座がいっぱい!

リフレッシュヨガ [6月]

6/6・13・20・27 各(土) 4月20日(月)より受付開始

① 18:20~19:20 ② 19:30~20:30
なにかと慌ただしい毎日ですが、土曜日の夜ここに来てヨガをするという習慣がつくと、心も体もスッキリ! ヨガは体が柔らかい、ポーズや服装がカッコイイ、それだけではありません。自分の心とからだがいっしょの場所に戻ってくるような、スーッと落ち着く感覚を一緒に味わいましょう!

対象 18歳以上 定員 15名(先着順) 会場 2階 多目的室
参加費 3,000円 持ち物 運動しやすい服装 講師 Sawa



4月より2クラス制になりました

健康太極拳 [4月]

4/10・24 各(金) 13:30~15:00 当日受付

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



東林ふれあいセンター窓口 もしくは電話にて受付

※各講座の詳細は、公式ホームページまた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、中止となる場合がございます。

講座・イベント情報



全 10 回

座ってできるはつらつ体操

4/8・15・22、5/13・20・27、
6/3・10・17・24 各（水）

10：30～11：30

イスに座りながら、ストレッチや体操！
体力に自信のない方も大丈夫！

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 運動しやすい服装

会 場 2 階 多目的室

講 師 加藤 涼子



全 10 回

元気を引き出す シニアエクササイズ

4/8・15・22、5/13・20・27、
6/3・10・17・24 各（水）

13：30～14：30

初心者でも大丈夫！全身を使ったエク
ササイズで心身の機能を向上しよう！

おおむね

対 象 60 歳以上 参加費 6,000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 岡山 佐和子



ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

4/28（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 1 階 ふれあい交流室

講 師 大沼 ケイ（あじさい大学講師）



東林ふれあいの森で自然観察 を楽しもう

4/29（水・祝）

10：00～11：00

東林ふれあいの森を会場に、自然
観察会を行います。

対 象 小学生以上

参加費 10 円

定 員 15 名（先着順）

会 場 東林ふれあいの森

講 師 東林ふれあいの森を愛する会



※画像はイメージです。

とうりんラボ「紙粘土で かわいいスイーツをつくろう」

4/29（水・祝）

14：00～15：00

紙粘土を使って、まるで本物み
たいなお菓子をつくろう！

対 象 4 歳以上（未就学児は保護者同伴）

参加費 200 円 定 員 10 名（先着順）

持ち物 汚れてもよい服装

会 場 2 階 工作室

講 師 東林ふれあいセンター職員



のびのびエアロビクス【5月】

5/15・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

事前受付方法

窓口もしくは電話にて受付

※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。

※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、中止となる場合がございます。



No.25

体操サークル
green

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

きっかけは、以前通っていた体操教室が終了してしまったことでした。「せっかくなら自分たちで続けよう！」と一念発起し、まず初めに有志で「Crane」というサークルを立ち上げました。そこでは土曜日だけの活動でしたが、メンバー内で「週1回だけじゃ物足りない！」という熱意から、2年ほど前、「green」としても新たに木曜日の活動を始めました。今では多くのメンバーが両サークルに参加し、熱心に汗を流しています。

活動目標

現在は木曜日午後、東林ふれあいセンターを拠点に活動しています。メンバーは60代から80代前半までの女性たちで活動し、毎回13名ほどが集まります。音楽に合わせたリズム体操をしています。プログラムは40分から1時間ほどで、まずは椅子に座った状態でのほぐしやストレッチ、コンディショニングから入ります。前半でしっかり筋トレを行って代謝を上げ、後半の有酸素運動を怪我なく、より効果的に行えるように工夫しています。

私たちの目標は、ずばり「健康の現状維持」です。年齢とともにこわばりがちな体や、減少してしまう筋肉を少しでも維持し、心肺機能の向上を目指しています。メンバーからも「ここに来て体操をすると、重かった腰がふっと軽くなって帰れる」と、嬉しい効果を実感する声が上がっています。

メンバーから読者の皆様へ

「家では一人で運動しようと思っても、絶対長続きしない…」という方も多いのではないのでしょうか。でも仲間と一緒に集まり、指導のもとで音楽に合わせて体を動かせば、自然と「頑張ろう！」というスイッチが入ります！休憩時間には楽しくおしゃべりをして、新しいお友達ができるのも大きな魅力の一つです。

現在、一緒に楽しく活動できる女性メンバーを大募集中です！「リズムに乗って体を動かすのが好き」という方にぴったりです。「私についていけるかしら…」と不安な方も大丈夫。まずは気軽に見学や体験にお越しいただき、サークルの温かい雰囲気や体操の楽しさを味わってみませんか？皆様のご参加を、メンバー一同心よりお待ちしております！



green

【活動日程】 木曜日（月3～4回）

【活動場所】 東林ふれあいセンター

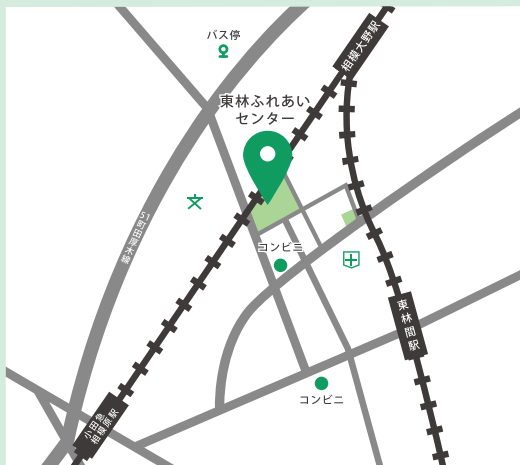
●入会希望や質問については、東林ふれあいセンター事務室までお問い合わせください。（042-745-7660）

4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	31	1 ● のびのび エアロピクス	2 🎤 カラオケ ● 楽しい フラダンス	3 ● アートの時間	4 ● リフレッシュ ヨガ
5 🐱 おもちや・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 ● はつらつ体操 ● シニア 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 🐱 おもちや・絵本 とりかえっこ	13 休所日	14 🎤 カラオケ	15 ● はつらつ体操 ● シニア エクササイズ	16 🎤 カラオケ	17 ● アートの時間 ● のびのび エアロピクス	18 ● リフレッシュ ヨガ
19 🐱 おもちや・絵本 とりかえっこ	20 ● 脳トレと 百歳体操	21 🎤 カラオケ ● あみもの 時間	22 ● はつらつ体操 ● シニア 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 ● 東林おはなし会 🐱 おもちや・絵本 とりかえっこ	27 ● 脳トレと 百歳体操	28 🎤 カラオケ ● 歌声ひろば	29 春分の日 ● ふれあいの森 自然観察会 ● とうりんラボ	30 🎤 カラオケ ● 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 2026 年 4 月号

2026 年 4 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