

わくわく

5

相模原市立東林ふれあいセンター

No.50 | 2026



東林ふれあい市

こどももおとなもいっしょに楽しもう



人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる



topics

- 特集記事「東林ふれあい市開催！」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 5月以降のイベント紹介

子どもおとなもいっしょに楽しもう 東林ふれあい市

2026年5月10日(日)
10時～15時30分

いろいろなサークルのステージ発表や作品の販売・展示があります!

ステージ

会場 1階 ふれあい交流室 時間 10:05～15:30

午前の部

- 10:05～10:25** **R・D・T** ダンス
3歳～80歳のメンバーが所属し、よさこいからヒップホップまで様々なジャンルのダンスに取り組んでいます。ダンスの楽しさを伝えるべく相模原市を中心に活動中です!!
- 10:30～10:50** **ハーモニカクラブひまわり** ハーモニカ
美しい音色のハーモニカ、さらに美しい音が出て、聞く人々の心に響くように頑張って練習していきます。
- 10:55～11:15** **民謡同好会** 民謡
津軽民謡を師はなく、独自練習しています。
- 11:20～11:40** **ハッピー** レクダンス
歌謡曲、ポップスなどの曲に、やさしく振りつけられた楽しいレクリエーションダンスです。若返って踊ります。
- 11:45～12:05** **江戸人形浄瑠璃保存会** 人形浄瑠璃
情感豊かに演じる人形の不思議さが醸し出す人形浄瑠璃の芸術。じっくりとその魅力をお楽しみください。

午後の部

- 13:00～13:20** **おおぞら混声合唱団** コーラス
楽しみにしていた“東林ふれあい市”コーラスガンバルゾ!!
- 13:25～13:45** **ヒバリの会** コーラス
元気で心優しい、優しい“歌う事”が大好きなヒバリの会です。ぜひ見学を!! 大歓迎お待ちしております。
- 13:50～14:10** **あじさいの会** 民謡
日本各地の民謡を三味線、尺八、太鼓の演奏で月2回楽しく唄っています。
- 14:15～14:35** **レアレア** ウクレレ
グループ名を変え心機一転! 今年もCMや街角で聞いたことのある親しみやすい曲を演奏します。
- 14:40～15:30** **ハワイアンフラ** フラダンス体験
フラダンスは世界の誰ひとり取り残されないダンスです。子どもも大人も座ったままでも楽しみましょう!

会場 1階 展示コーナー、階段横

- 色鉛筆画アトリエさがみ** 色鉛筆画
子どものころよく使った色鉛筆。身近な画材を使って優しい温かみのある作品になっております。
- ふれあい書の会** 書道
ゆったりと筆を楽しむ時間を一緒にしませんか! 70代女性中心の落ち着いた雰囲気のある書道教室です。初めての方も安心してご参加いただけます。
- なおの会 2期・3期生** 水彩画
私たちは、高齢者の仲間が集まり、和気あいあいとした団体です。自分の好きなモチーフで水彩画をわくわくしながら描いています。

販売

会場 駐車場 時間 10:00～15:30

- 手芸の会** 手芸
月2回第1・第3金曜日に登録14名平均年齢79歳の手芸大好きな元氣いっばいの仲間とわいわい、ガヤガヤ口と手を動かしています。手芸が脳トレ!? バザー2回目の参加です。
- 陶紅会** 陶芸
楽しくのんびりに陶芸をやっている陶紅会。お気に入りの作品を探してみてください。
- わくわく染めカフェ** 染め物
染め上がった時のよろこびを!
- 陶友会** 陶芸
年4回の焼成を経て作陶しています。日常使いの食器からアクセサリーまで全て一品モノです。ぜひご覧ください。
- 健陶会** 陶芸
一つ一つ丁寧に作り上げた作品が数多くあります。作り手が作品の説明などもいたしますので、世界に一つだけの陶器を探してみてください。
- れんげ作陶会** 陶芸
各自、それぞれのアイデアで自由に作品づくりを楽しんでいるグループです!
- 三陶会** 陶芸
手仕事の呼吸と土の温もりを日々の食卓に。一点物だからこそ出さえる、暮らしに寄り添う表情豊かな器たち。日常をもっと豊かに!
- 各団体による、陶器や手芸作品などを販売しています。様々な作品がございますので、ぜひご来場ください。

体験・ワークショップなど

- 当日受付**
カロリング体験 会場 1階 ロビー 時間 10:00～15:00
申込 当日直接会場へ(随時入替制)
カロリングくらぶ 一度やってみると、みんな仲間になり楽しいよ!
- 当日整理券**
毛糸でぼんぼんどうぶつキーホルダーをつくろう!
会場 駐車場 時間 10:00～12:15、13:00～15:50 1回30分
料金 500円 定員 各回4名 申込 当日整理券制(全9回・先着順)
対象 小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴)
毛糸をつかってかわいい動物のキーホルダーをつくろう!
- 当日受付**
ヨーヨー釣り 会場 駐車場 時間 10:00～15:30
料金 1回100円 申込 当日直接会場へ(随時入替制)
どうぶつやフルーツなど色々なヨーヨーもあるよ!



キッチンカーもやってくる!?



おもちゃ絵本のおゆずり会開催!

スペシャル版として、「おもちゃ・絵本とつかえっこ」で集まったおもちゃ、絵本を1人1つまでおゆずりします! ※引き取りはいたしません。
★通常の「おもちゃ・絵本とつかえっこ」も毎週日曜日に開催中!
今回は5/17です。詳細は公式HPをご確認ください。

当日受付

FC 相模の選手と一緒にストリートサッカー!
会場 林間公園内 時間 10:00～12:00、13:00～15:30
対象 どなたでも(未就学児は保護者同伴) ※雨天時は開催を延期いたします。延期日程は6/28(日)の予定です。
定員 1回1～6名程度 申込 当日直接会場へ(随時入替制)
子どもから大人まで楽しめる『ストリートサッカーブース』を用意しました。地元・相模原市の皆さんと一緒にサッカーできることを楽しみにしています!
【FC相模 代表兼監督 齊藤 勝】



Jリーグ参入を目指して相模原市と愛川町をホームタウンとして活動しているサッカークラブ、FC相模です。幼児からお年寄りまで、スポーツを楽しむ心を大切に地域に根差したクラブとしてスポーツ普及活動や福祉活動まで、幅広く活動しています。

『あみもの時間』参加者のハンドメイド作品販売会

定期的に開催している「あみもの時間」の参加者による作品を販売します。あみぐるみや、バッグまで幅広い作品があります。
★通常の「あみもの時間」は火曜日(月2回程)に開催中!
今回は5/19です。詳細は公式HPをご確認ください。

※各イベントの詳細は東林ふれあいセンターHPをご確認ください。また、雨天時は中止となるイベントもございます。
※東林ふれあい市は告知なく、中止・変更・延期する場合がございます。予めご了承ください。

※駐車場及び駐輪場は、イベント会場となるため、使用できません。代わりに臨時駐輪場を設けておりますが、多くの来場による混雑が見込まれます。徒歩、公共交通機関をご利用のご来場にご協力ください。駐輪時は整列駐輪にご協力ください。



5/5(火)から
事前受付

大人のための夜の リラックスヨガ

5/22(金)
19:30 ~ 20:30

1週間の疲れを夜のヨガでリセット
しましょう。

対象 18歳以上
参加費 1,000円
定員 15名(先着順)
会場 2階 多目的室
講師 Sawa



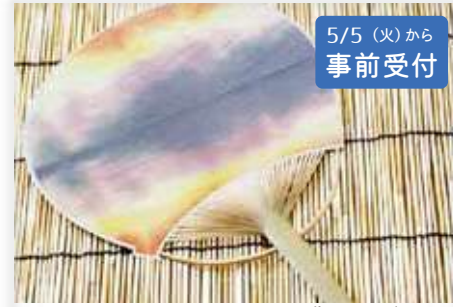
5/5(火)から
事前受付

ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

5/26(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)



5/5(火)から
事前受付

※画像はイメージです。

とうりんラボ「和紙をつかって、 自分だけのうちわをつくろう」

5/31(日)
14:00 ~ 15:00

和紙を染めたり、切ったりして、
自分だけの柄でうちわをつくろう

対象 小学生以上 (小学2年生以下は保護者同伴)
参加費 450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



5/5(火)から
事前受付

のびのびエアロビクス [6月]

6/5・19 各(金)
13:30 ~ 14:30

リズムに乗って楽しく運動しましょう♪
運動をしっかりとやりたい方、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



5/20(水)から
事前受付

腎臓ナースと管理栄養士が 伝える健康と食事

6/22(月)
14:00 ~ 15:30

腎臓にまつわる知識や食生活につい
て、現役看護師・栄養士が教えます。

対象 18歳以上 **参加費** 無料
定員 20名(先着順)
持ち物 筆記用具
会場 2階 多目的室
講師 医療法人社団 蒼紫会
森下記念病院



5/20(水)から
事前受付

講演会「楽しく食べて健康 に！」

6/30(火)
14:00 ~ 15:30

食事をする事の大切さや高齢期の
食事の摂り方をお話します。

対象 18歳以上 **参加費** 無料
定員 20名(先着順)
持ち物 筆記用具
会場 2階 多目的室
講師 キューピー株式会社

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.26

気功サークル

気功サークル松竹梅

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

元々は、ヘルスサイエンスセンターで開催されていた「メンタルヘルス教室」でした。指導してくださっている王先生は、内科医であり、日本で心療内科を学ばれた中医学の先生です。

ただ事情により教室が終了となってしまいました。しかし当時の生徒たちは続けたいと考えていて先生をお願いして約13年前サークルとして立ち上がりました。教室からサークルへと生まれ変わり、みんなの絆があったからこそ、今もこうして通える温かい場所が続いています。

活動内容

月に2回、1時間半ほど集まって活動しています。王先生が監修した映像などを活用しながら、「六字訣（ろくじけつ）」や「易筋経（いきんきょう）」といった医学的根拠に基づいた気功に取り組んでいます。

目標は「体力づくり」と「仲間づくり」です。気功といっても、決して難しいものではありません。王先生の指導方針は「直さないこと」。お手本通りに完璧にできなくてもいい、自分のペースで心地よく動くことを大切にしています。そのため目標を高く掲げるといふより、メンバーそれぞれが日々の生活を心身ともに豊かにすることが大切だと考えています。例えば、自分の体の「ズレ」に気づくこと。月2回の活動が、体調変化の目安になっています。また続けていると姿勢が良くなり、声に張りが出ます。さらに心のリフレッシュとして、呼吸法や体操を実施しながらも、合間のおしゃべりで笑い合う時間が、何よりも心を健康にしてくれます。

メンバーから読者の皆様へ

気功と聞くと少し身構えてしまうかもしれませんが、ここではプレッシャーはありません。宿題もなければ、出欠の束縛もなく、「行きたいな」と思った時に、いつでも温かく迎え入れられる、そんな大らかな場所です。

現在は70～80代のベテランを中心に一緒に汗を流しています。体が硬くても、運動が苦手でも大丈夫。終わった後の爽快感と、時々開催される楽しい飲み会などが待っています！

「ちょっと健康が気になる」「新しい仲間と出会いたい」……そんな方は、ぜひ一度体験に来てみてください。私たちと一緒に、心と体を整えてみませんか？



気功サークル松竹梅

【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)

5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	1 ● アートの時間	2
3 ● 憲法記念日 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ	4 ● みどりの日 ● 脳トレと 百歳体操	5 ● こどもの日 ● カラオケ ● あみものの 時間	6 ● 振替休日	7 ● カラオケ	8 ● アートの時間 ● 健康太極拳	9 ● 東林ふれあい市 前日準備
10 ● 東林ふれあい市 こどもおどなごいっしょに楽しもう	11 ● 休所日	12 ● カラオケ	13 ● はつらつ体操 ● シニア エクササイズ	14 ● カラオケ ● 楽しい フラダンス	15 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス	16 ● リフレッシュヨガ
17 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● とうりん WALK	18 ● 脳トレと 百歳体操	19 ● カラオケ ● あみものの 時間	20 ● はつらつ体操 ● シニア エクササイズ	21 ● カラオケ ● 楽しい フラダンス	22 ● アートの時間 ● 健康太極拳 ● 大人のための 夜ヨガ	23 ● リフレッシュヨガ
24 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 東林おはなし会 ● ハンギングバスケット	25 ● 脳トレと 百歳体操	26 ● カラオケ ● 歌声ひろば	27 ● はつらつ体操 ● シニア エクササイズ	28 ● カラオケ ● 楽しい フラダンス	29 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス	30 ● リフレッシュヨガ
31 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● とうりんラボ	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!

換気 手洗い 咳エチケット 顔に密したマスク

詳しくは市HPへ

わくわく 2026 年 5 月号

2026 年 5 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