

わくわく

9

相模原市立東林ふれあいセンター

No.54 | 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 講師 加藤 涼子 先生

topics ||

特集記事「9 月は世界アルツハイマー月間～認知症について考えよう～、
～やってみようおうちでできるコグニサイズ～」

連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介

9 月以降のイベント紹介

認知症について考えよう!

9月は世界アルツハイマー月間



● 認知症を予防するには?

認知症の予防への取組における「予防」の意味は、認知症にならないということではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするという事です。認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）との関連があるとされています。例えば、バランスの良い食事を心掛け、定期的な運動習慣を身に付けるなど、ふだんからの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

参考：政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」<https://www.gov-online.go.jp/article/202501/entry-7013.html>（閲覧 2026.7.16）

東林ふれあいセンターで 身体や手を動かして脳を活性化させよう!

（身体を動かす!）脳トレ体操 & いきいき百歳体操

「脳トレ体操」では、座ったままでもできる簡単な運動や頭の体操を行います。その後、10分間の休憩を挟んで「いきいき百歳体操」を実施します（途中参加 / 退室自由）。

【日時】毎週月曜日 ①午前9時30分～10時40分

②午前11時～12時10分

【会場】1階 交流室 【費用】無料 【定員】30名



あみものの時間

手ぶらで誰でも気軽に、編み物を楽しめる広場です。参考になる書籍などを読みながら、自分のペースで取り組みます。

【日時】9/1・22（火）

午前10時～12時

【会場】2階 工作室 【費用】無料 【定員】10名



ゆったりアートの時間

ちぎり絵や塗り絵、折り紙など、じっくりと自分だけの作品をつくれます。

【日時】毎週金曜日
午前10時～11時30分

【会場】1階 交流室
【費用】無料 【定員】20名



今年の「東林すこやかひろば」10/11（日）に開催決定!

「元気なうちから地域とつながろう」をテーマに、ボッチャ体験、福祉用具体験、血管年齢測定などその他、様々な健康と福祉に関する体験を楽しめるイベントを開催します。ぜひご参加ください!

やってみよう! おうちでできるコグニサイズ

● コグニサイズとは?

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語の cognition（認知）と exercise（運動）を組み合わせで cognicise（コグニサイズ）と言います。

引用：国立研究開発法人国立長寿医療研究センター「認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」」
<https://www.ncgg.go.jp/hospital/kenshu/kenshu/27-4.html>（閲覧 2026.7.7）

コグニサイズの大前提は「間違えてもいい!」です。ドキドキしながら諦めずにトライすることが大切です。はじめは動作もゆっくりでかまいません。声も出して、間違えたら笑っちゃいましょう!

👉 今回は、ジャンケンの「グー・チョキ・パー」をイスに座って脚でやってみます。



「グー・チョキ・パー」と声を出しながら、続けてゆっくり5セットやってみましょう! 簡単に出来ちゃいましたか? できたらチョキの脚は毎回反対の脚を引っきましょう。

👉 次に、腕の動きをプラスします。脚の「グー・チョキ・パー」にあわせて腕を交互にパンチします。（右からでも左からでもOK!）



声を出しながら、腕と脚で違う動きを同時に行います。はじめはゆっくり、慣れてきたらテンポよく10セット（息が少しあがるくらいの回数）しましょう。落ち着いたらもう一度!

● 今回は「座ってできるはつらつ体操」講師の加藤涼子先生におうちで出来るコグニサイズを教えてくださいました。みなさんもぜひおうちでやってみてくださいね!



9/5(土)から
事前受付

とうりんラボ「ぽんぽんで つくるハロウィンにんぎょう」

9/27(日)
13:30～15:00

毛糸のぽんぽんをつかって、ハロウィンのかざりにピッタリな人形をつくろう。

対 象 小学生以上 (小学1・2年生は保護者同伴)
参加費 700円
定 員 10名 (先着順)
会 場 2階 工作室
講 師 東林ふれあいセンター職員



9/5(土)から
事前受付

とうりん WALK 第8回「相南・翠ヶ丘」

9/27(日)
16:00～17:30

第8回は、「相南・翠ヶ丘」方面へ。野火よけ道、出雲神社などを巡ります。

対 象 18歳以上 **参加費** 100円
定 員 10名 (先着順)
持ち物 水分補給用の飲料
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



9/5(土)から
事前受付

ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

9/29(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2回

9/5(土)から
事前受付

のびのびエアロビクス【10月】

10/2・16 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



全10回

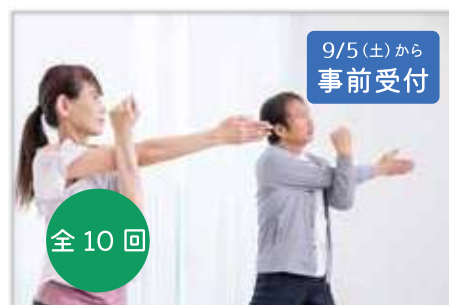
9/5(土)から
事前受付

座ってできるはつらつ体操

10/14・21・28、
11/4・11・18・25、
12/2・9・16 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でも大丈夫!

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

9/5(土)から
事前受付

元気を引き出す シニアエクササイズ

10/14・21・28、
11/4・11・18・25、
12/2・9・16 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

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。

※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。



No.30

<フラダンス> ハワイアンフラ

発足のきっかけ

元はスポーツジムのフラダンスクラスでした。4年前にジムが閉館することになり、インストラクターの先生に魅力を感じた有志が存続をお願いし、今に至ります。毎年東林ふれあい市（※1）に参加させていただき、様々な人々と関わり合う機会を生み出せていることが一番の喜びです。

活動目標

月曜日に月2回、10時15分から11時45分の1時間半活動しています。レッスンはストレッチやフラダンスの基本の動きから始まります。先生が体の使い方をわかりやすく丁寧に教えてくださり、和気あいあいとした雰囲気です。メンバーからは「入会して1年未満の初心者ですが、楽しく続けられています」「長年フラダンスを続けていますが、先生のお人柄と確かな指導に魅了されました。ハワイアンフラの活動に来ると初心に帰れます」という声がありました。初心者の方も、ベテランの方も、フラダンス歴の長短に関わらず楽しんでます。

また、東林ふれあい市では当日参加型の体験会を開催しています。子どもから大人まで、介護を受けている方も、なさっている方も、さらには、男性やお子様など、皆様と「オハナ」（家族）となって楽しい時間を過ごしています。目標は「子どもも大人も座ったままでも楽しめる、どなたでも参加できる、心身の健康づくり」の場であることです。ハワイの「アロハ（ALOHA）」という言葉のそれぞれの文字には、「思いやり、優しさ（akahai）」「調和、ハーモニー（lōkahi）」「心地よさ（'olu'olu）」「謙虚さ（ha'aha'a）」「忍耐強さ（ahonui）」という意味がこめられています。このアロハスピリットを大切にしながら、誰もが心地よく参加できるサークルでありたいです。

メンバーから読者の皆様へ

フラダンスはゆったりとしたハワイアンソングを聴きながら踊るので、心のリラックスタイムになります。基本の練習では自然と体幹が鍛えられ、曲が表現している自然や情景を想像しながら心をこめて踊ることは頭の体操にもなります。見学は無料で、いつでも大歓迎です！ぜひお気軽にお越しください！

※1 東林ふれあい市とは…東林ふれあいセンターで毎年5月に開催するお祭りです。

ハワイアンフラ

【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

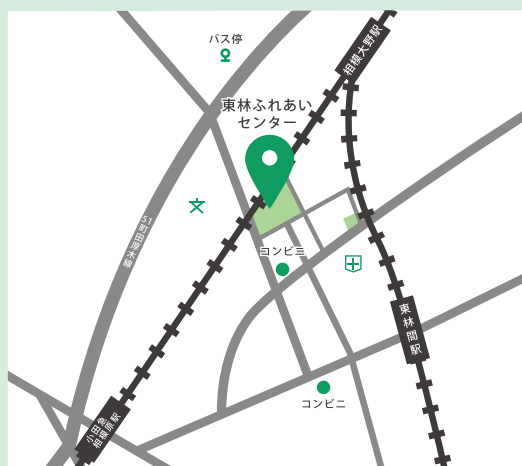
●入会希望や質問については、東林ふれあいセンター事務室までお問い合わせください。（042-745-7660）



9 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	31	1  ● あみものの時間	2 ● はつらつ体操 ● シニアエクササイズ	3  ● 楽しいフラダンス	4 ● アートの時間 ● スポーツトレーナーと脳トレ体操 ● のびのびエアロビクス	5 ● リフレッシュヨガ
6 	7 ● 脳トレと百歳体操	8 	9 ● はつらつ体操	10  ● 楽しいフラダンス	11 ● アートの時間 ● 健康太極拳	12 ● リフレッシュヨガ
13 	14 休所日	15 	16 ● はつらつ体操 ● シニアエクササイズ	17  ● 楽しいフラダンス	18 ● アートの時間 ● のびのびエアロビクス	19 ● リフレッシュヨガ
20 	21 敬老の日 ● 脳トレと百歳体操	22 国民の休日  ● あみものの時間	23 秋分の日	24  ● 認知症サポーター養成講座 ● 楽しいフラダンス	25 ● アートの時間 ● 健康太極拳	26 ● リフレッシュヨガ
27  ● 東林おはなし会 ● とうりんラポ ● とうりんWALK	28 ● 脳トレと百歳体操	29  ● 歌声ひろば	30 ● はつらつ体操 ● シニアエクササイズ	1	2	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!



詳しくは市HPへ

わくわく 2026 年 9 月号

2026 年 9 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

FAX 042-745-7661

HP <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