

2026

東林すこやかひろば

10/11(日)

10:00~13:00

参加
無料



「元気なうちから地域とつながろう」をテーマに、
楽しみながら健康や福祉に関する体験ができる催しがたくさん！
また専門的な方々へ、実際に相談をできる場もあります。

人生100年時代を
わくわく
しながら生きる

topics ||

- 特集記事「10/11(日) 東林すこやかひろば開催！」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 10月以降のイベント紹介



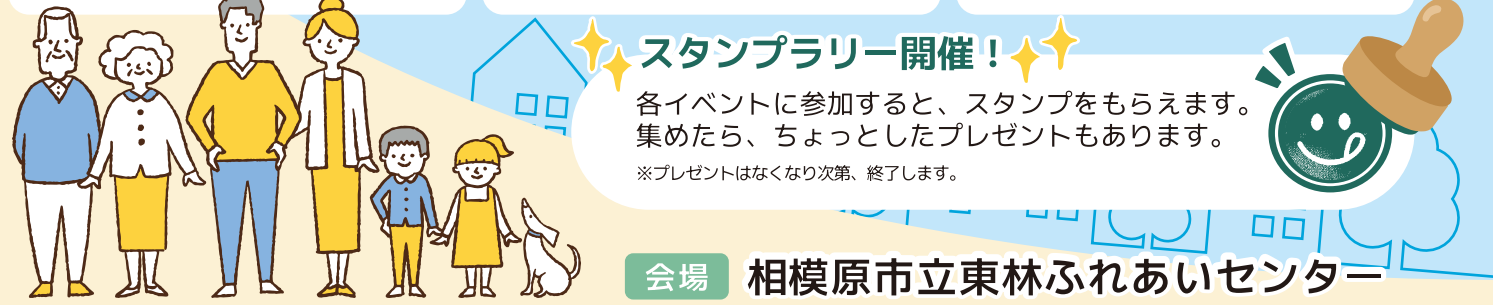
2026 東林すこやかひろば

10/11(日) 10:00～13:00

「元気なうちから地域とつながろう」をテーマに、
楽しみながら健康や福祉に関する体験ができる催しがたくさん！
また専門的な方々へ、実際に相談をできる場もあります。

参加無料

- 1 ボッチャ体験**
東林・上鶴間ボッチャの会
10:00～13:00
老若男女問わず、だれでも楽しめるスポーツ「ボッチャ」を体験しよう。
- 2 福祉用具(電動車いす)体験**
福祉用具事業所 SEIJINホクソウサービス
居宅介護支援事業所 東林間福祉事務所
10:00～13:00
福祉用具は日々発展しています。見て、触れて、試して便利さを体験しよう。
- 3 缶バッジをつくろう**
東林ふれあいセンター
10:00～13:00
自分だけのオリジナル缶バッジをつくろう！
- 4 わたがし販売**
社会福祉法人 ユーアイニーター 太陽の家
相模原 清菊園
10:00～13:00
わたがしの販売を行います。
- 5 物忘れチェック・個別相談**
東林第1地域包括支援センター
10:00～13:00
ケアマネジャー、支援センターの介護相談や、『物忘れ簡易スクリーニング』で認知機能の状態をチェックできます。
- 6 お薬クイズ**
東林第1地区薬局部会
10:00～13:00
おくすりクイズ、服薬支援グッズ、相談ブース
- 7 握力・足指力・敏捷性の測定**
健康づくり普及員
10:00～13:00
握力・足指力を測定します。
- 8 血管年齢測定**
南保健センター
10:00～13:00
血管年齢を測定します。
- 9 骨チェック測定**
福祉用具事業所/パナソニックエイジフリー
10:00～13:00
簡易的な骨密度測定ができます。骨の強度を調べてみませんか。
- 10 健康けん玉体験会**
東林ふれあいセンター
10:00～13:00
けん玉を楽しみながら、頭と身体を使って、健康になろう。
- 11 健康遊具体験**
森下記念病院 理学療法士 (PT)
11:00～12:00
理学療法士による健康遊具の使い方、正しい歩行や姿勢をレクチャーします。
※雨天は2階多目的室で体操・健康講座 11:00～11:30
- 12 手足でえのぐ / 和紙折り染め**
東林ふれあいセンター
10:00～13:00
和紙の折り染めを体験しよう。自分だけのものをつくろう。



★スタンプラリー開催!★
各イベントに参加すると、スタンプをもらえます。集めたら、ちょっとしたプレゼントもあります。
※プレゼントはなくなり次第、終了します。

会場 相模原市立東林ふれあいセンター



主催 相模原市立東林ふれあいセンター **共催** 東林第1地区地域づくり部会

※すべて当日受付となります。また、相談やイベントへの参加は無料です(キッチンカー・わたがしを除く)。
※天候等により開催内容を変更する可能性があります。ご了承ください。
※当日は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上、ご来館ください。また駐輪時は整列駐輪にご協力ください。



申込受付中

とうりん WALK 第9回「木もれびの森」

10/12（月・祝）
14：00～16：00

第9回は、古淵駅から「木もれびの森」
方面へ向かいます。

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 古淵駅改札前（集合場所）
講 師 東林ふれあいセンター職員



10/5（月）から
事前受付

大人のための夜の リラックスヨガ

10/23（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）
持ち物 ヨガマット（無い方は貸出可）
会 場 2 階 多目的室
講 師 Sawa



10/5（月）から
事前受付

ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

10/27（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

10/5（月）から
事前受付

のびのびエアロビクス【11月】

11/6・20 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



10/20（火）から
事前受付

玄関や庭を彩る冬の花咲く ハンギングリース

11/15（日）
9：30～12：00

クリスマスからお正月、そして春まで楽
しめる冬のお花のリースを作ります。

対 象 18 歳以上
参加費 4,800 円
定 員 15 名（先着順）
会 場 1 階 ふれあい交流室
講 師 前田 恵美（Garden&Tea 主宰）



全 4 回

10/20（火）から
事前受付

リフレッシュヨガ【12月】

12/5・12・19・26 各（土）
18：20～19：20
19：30～20：30

夜の時間を充実させよう！ヨガで楽しく
心とからだをリフレッシュしませんか。

対 象 18 歳以上 **参加費** 3,000円
定 員 15 名（先着順）
持ち物 ヨガマット（無い方は貸出可）
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。

※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.31

<レクリエーションダンス>
ハッピー

とうりん倶楽部

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

結成から約 23 年を迎えるレクリエーションダンス（レクダンス）のサークルです。以前は地域の公民館で活動していましたが、10 年ほど前から、東林ふれあいセンターで活動しています。メンバーの入れ替わりや活動場所が新しく変わっても、声を掛け合い、ダンスへの情熱を途切れさせることなく繋いでこられたことは、私たちの大きな誇りです。

活動内容

月 2 回、土曜日に集まって和気あいあいと練習に励んでいます。講師のもと、まずは怪我をしないようにしっかりと準備体操（ストレッチ）をしてから、音楽に合わせたダンスを練習しています。

レクダンスの最大の魅力は、3 歳から 100 歳近くまで、誰もが一緒になって楽しめるところにあります。難しいテクニックや華やかさを競う「見せるための踊り」ではなく、歌謡曲やポップス、フォークダンスなど、よく知っている音楽を口ずさみながら「自分たちが心から楽しんで踊る」ことです。

またかつては高齢者施設や病院などへボランティア訪問を行いました。私たちの踊りを見て喜んでくださる方々から、逆にたくさんの元気をいただくこともありました。現在は、毎年 5 月に開催される東林ふれあい市での発表という目標に向けて、支え合いながら、楽しくダンスしています。

メンバーから読者の皆様へ

体を動かして、次の振付を覚えることは、脳の活性化や日々の健康維持にも良い効果があるそうです。実はメンバー一同、「あちこち体が痛い」なんて言いながら集まっているのですが、不思議なことに音楽が流れてみんなと顔合わせると、痛みも忘れて自然と笑顔になります。何よりも、お互いを思いやれる素晴らしい「仲間」に出会えることが、最高の自慢です。

現在は女性メンバーのみで活動しています。「ダンスなんて覚えられないかしら」「リズム感に自信がないわ」という方も、どうぞ安心してください。経験が無くても大丈夫です。「ちょっと体験してみたい」「発表会に出る自信はないけれど、体を動かしてリフレッシュしたい」という方も大歓迎です。まずは気軽に、ハッピーなダンスを覗きにきてください！



ハッピー

【活動日程】 月 2 回（土曜日）

【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）

10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
27	28	29	30	1  カラオケ ● 楽しいフラダンス	2 ● アートの時間 ● のびのびエアロビクス	3 ● リフレッシュヨガ
4  おもちゃ・絵本とりかえっこ	5 ● 脳トレと百歳体操	6  カラオケ ● あみものの時間	7	8  カラオケ ● 楽しいフラダンス	9 ● アートの時間 ● 健康太極拳	10 ● リフレッシュヨガ
11  おもちゃ・絵本とりかえっこ 東林すこやかひろば	12 スポーツの日 ● 脳トレと百歳体操 ● とうりん WALK	13 休所日	14 ● はつらつ体操 ● シニアエクササイズ	15  カラオケ ● 楽しいフラダンス	16 ● アートの時間 ● のびのびエアロビクス	17 ● リフレッシュヨガ
18  おもちゃ・絵本とりかえっこ	19 ● 脳トレと百歳体操	20  カラオケ ● あみものの時間	21 ● はつらつ体操 ● シニアエクササイズ	22  カラオケ	23 ● アートの時間 ● 健康太極拳 ● 大人のための夜ヨガ	24 ● リフレッシュヨガ
25  おもちゃ・絵本とりかえっこ ● 東林おはなし会 ● とうりんラボ	26 ● 脳トレと百歳体操	27  カラオケ ● 歌声ひろば	28 ● はつらつ体操 ● シニアエクササイズ	29  カラオケ ● 楽しいフラダンス	30 ● アートの時間	31

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 10 月号

2026 年 10 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 (Twitter)



Instagram