わくわく 11

相模原市立東林ふれあいセンター・・・・・

No.56 | 2026







人生100年時代を
わくわく
しながら生きる



▲ガーデニング・ガラスフュージングの様子　※作品画像はイメージです。

topics

- 特集記事「この冬 星空をみんなで楽しもう」「くらしに彩りを取り入れよう♪」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 11月以降のイベント紹介

潤水都市 さがみはら

この冬 星空をみんなで楽しもう

土星の環の見え方に注目

昨年は、地球から土星を見るときに環がほぼ真横から見る位置関係にあったため、一見、環が消失するように見られるといった現象がありましたが、今年はとても形状が標準的です。

土星の位置は、うお座とくじら座の境界付近にあり、周辺の恒星よりも明るく、1等級の明るさで輝いていますので、みつけやすいことでしょう。

▼土星の環の傾きの変化　土星の環が開いているときとほぼ真横に近い状態のとき（撮影：石川勝也）



今年の土星の姿▶
（撮影：川端孝幸）



秋の星座を見よう

関東地方では１１月に入ると晴れる日が多くなり、星見に適した季節といえます。

夜空には秋の代表的な星座ペガスス座をはじめ、お誕生月の星座として星占いに登場するやぎ座、みずがめ座それにうお座などが見られます。

さらに北極星をさがすのに用いるカシオペア座なども秋の星座に含まれます。ぜひさがしてみましょう。



▲秋にも見られる天の川付近にアンドロメダ銀河や二重星団も見られる（撮影：田中千秋）

東林ふれあいセンターで星を観測しよう！

星を見る会　申込受付中

11/20（金）
18：00 ～ 19：00

大人も子どもも、いっしょに冬の星空を望遠鏡で楽しもう♪



対　象 どなたでも（中学生以下は保護者同伴）
参加費 無料
定　員 15 組（先着順）
会　場 東林ふれあいセンター
講　師 星を見る会ボランティア

くらしに彩りを取り入れよう♪

毎日を過ごすお部屋や玄関に、ちょっとした「彩り」をプラスしてみませんか？日常の暮らしがパッと華やぐ自分だけの作品づくりはいかがでしょうか。自ら作ったお気に入りの作品は、見るたびに心をそっと満たしてくれます。心地よい作品づくりとともに、あなたの暮らしに素敵な彩りを迎え入れましょう。

ガーデニング gardening

玄関や庭を彩る冬の花咲くハンギングリース

申込受付中

11/15（日） 9：30 ～ 12：00
対　象 18 歳以上　**参加費** 4,800 円　**定　員** 15 名（先着順）

春まで素敵に、お庭や玄関をハンギングリースで飾りませんか？可愛い花苗をリースの型に植え込み、完成品はフェンスや門扉、スタンドに掛けることもできます。終わったらリースの型は再利用し、季節のお花で再度作ることができます。



※画像はイメージです。

クリスマスをもっと楽しむリース作り

11/20（金）から 事前受付

12/6（日） 10：00 ～ 12：00
対　象 18 歳以上　**参加費** 3,000 円　**定　員** 15 名（先着順）

お部屋でもリースでクリスマス＆お正月シーズンを楽しみましょう。こちらはひばやユーカリなどの森のような自然素材の香りに癒されながらの制作です。最後にオーナメントやリボンを飾って手作りリースの完成です。シーズン後、オーナメントを外し普段使いのリースとして飾るのも素敵ですね。



※画像はイメージです。



ガーデニング 講師
前田 恵美（Garden&Tea 主宰）

ハンギングバスケット協会公認講師、造園技能士２級
園芸関連コンテスト受賞歴多数
分かりやすい園芸講座を多数開催中

ガラスフュージング glass fusing

ガラスでつくるクリスマスオーナメント

11/5（木）から 事前受付



11/28（土） 10：00 ～ 11：30
対　象 小学生以上（小学１・２年生は保護者同伴）　**参加費** 2,500円
定　員 12 名（先着順）

今回の講座はクリスマスオーナメントの「スノーマン」と「ペンギン」を２個セットで作ります。マフラーなどのパーツを自由に選ぶことができるので、自分だけのオリジナル作品が作れます。

ガラスフュージングとは

「キルンワーク」と呼ばれるガラス工芸の手法の一つで、特にアメリカやイタリア、チェコなどで盛んです。吹きガラスやバーナーを使う技法と違い、ガラスを窯で焼成するため作業中に直接熱源に触れることがありません。そのためお子様でも安心してガラスを楽しむことができます。

ガラスフュージング 講師
四方 享子（グラスインザポケット）

子供の頃からガラスが大好きで、お小遣いを貯めてガラスの小さな動物を買い集めたりしていました。
ある日、自宅でもできる「フュージング」というガラス技法に出会い夢中になりました。
そしていくつかの講師資格を得て今も楽しく活動を続けています。

講座・イベント情報



健康太極拳【11月】

11/13・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 65歳以上（おおむね） 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



ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

①11/24、②12/15 各（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 各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）



とうりんラボ「ステンドグラス風切り絵アートをつくろう」

11/29（日）
14：00～16：00

切り絵をつくって、ステンドグラス風にアレンジしよう。

対　象 小学生以上（小学1・2年生は保護者同伴）
定　員 10名（先着順） 参加費 350円
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【12月】

12/4・18 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



リフレッシュヨガ【1月】

2027年
1/9・16・23・30 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



ふれあいサロン 脳トレ体操＆いきいき百歳体操

毎週月曜日（休所日を除く）
①　9：30～10：40
②　11：00～12：10

毎週の脳トレ体操と百歳体操で、
定期的に運動を行いましょう。

対　象 50歳以上 参加費 無料
定　員 各回30名（先着順）
持ち物 動きやすい服装
会　場 1階 ふれあい交流室
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.32

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

< フォークダンス >

青い葡萄の会









発足のきっかけ

青い葡萄の会は、多いときには 60 名以上のメンバーが在籍する、フォークダンス（世界の民族舞踊）を踊る会でした。県内でも有数のフォークダンスサークルで、相模大野中央公園などでも踊りを披露していました。

50 周年を迎えた際に、いったん会を閉めることとなり、残りたい人 8 名で、その後も踊り続けることとなりました。今年の 9 月で 3 年を迎えます。

活動目標

月に 3 回、木曜日に活動しています。 1 回の活動で、世界各国の曲を 8 曲前後踊ります。メンバーのうち 4 名が指導者の資格を持っており、この 4 名が持ち回りでその日練習する曲を決めています。日連（日本フォークダンス連盟）や県連（神奈川県フォークダンス連盟）の講習で本場のダンサーから教わった内容や、指導書の内容、50 年に渡る青い葡萄の会の活動で体の中に入っている踊りや動きを、指導部からメンバーへ降ろす形で教えています。

音楽に合わせて世界中の踊りを踊るのはとても楽しく、運動量もあり、体力維持・頭の回転等にも大きく役立っています。フォークダンスはものすごく難しいという動きはないので、みんなで楽しく踊ることができ、私たちの年齢では最高の踊りだと思います。普段と違う衣装を身にまとい、世界各国のダンスを踊る、“ 変身 ” することの楽しさもフォークダンスの魅力です。衣装は、国内の取り扱っている店で購入したもののほか、手作りしたり、実際に海外で入手したりしています。

また、フォークダンスを通して世界各地の踊りを知ることもできます。実際に様々な国々を訪ねて、その地の踊りを勉強することも楽しさの一つです。

青い葡萄の会では現在、新規のメンバー募集はしていませんが、これからもできるだけ長く踊り続けられるよう、頑張っていきたいです。また、フォークダンスは若い人を中心に人口が減少しています。興味を持たれた方がいましたら、ぜひ調べてみてください。

青い葡萄の会

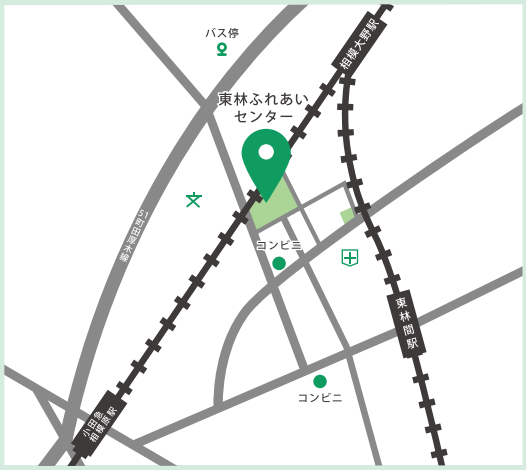
【 活 動 日 程 】　月 3 回（木曜日）

【 活 動 場 所 】　東林ふれあいセンター

11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 文化の日 カラオケ	4 はつらつ体操 シニアエクササイズ	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 とうりんWALK	9 休所日	10 カラオケ あみものの時間	11 はつらつ体操 シニアエクササイズ	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 リフレッシュヨガ
15 おもちゃ・絵本とりかえっこ ハンギングバスケット	16 脳トレと百歳体操	17 カラオケ あみものの時間	18 はつらつ体操 シニアエクササイズ	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 星を見る会	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 勤労感謝の日 脳トレと百歳体操	24 カラオケ 歌声ひろば	25 はつらつ体操 シニアエクササイズ	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 ガラスでつくるクリスマスオーナメント
29 おもちゃ・絵本とりかえっこ とうりんラボ	30 脳トレと百歳体操	1	2	3	4	5

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 11 月号　　2026 年 11 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