

## 「さがみ湖リフレッシュセンターいきいきフェスティバル」 を開催いたします

介護予防事業をはじめ各種事業を通じて、高齢者相互の交流を図るとともに年代を超えた世代間交流の場を提供し、高齢者の生きがいつくりの推進と地域の活性化を促進することを目的に「さがみ湖リフレッシュセンターいきいきフェスティバル」を開催いたします。

また、当日は、地元阿津地区で例年開催している「阿津さくらまつり」が同時に開催されます。

- 1 日 時 令和6年3月17日（日）  
午前10時から午後4時まで  
（開会式は午前9時45分から）
- 2 場 所 相模原市立さがみ湖リフレッシュセンター  
（相模原市緑区若柳1207-4）

### 3 内 容

実 施 場 所			午 前	午 後
屋内	2階	ふれあいルーム	いきいき百歳体操 みんなでいきいき歌いまSHOW	レクリエーション体験会 うたとピアノのコンサート
		研修室	カーレット体験	任意後見・委任契約について 司法書士による講座・個別相談
	調理実習室	そば打ちデモンストレーション そばの無料提供	郷土料理体験	
1階	会議室	凧作り体験 （対象；小学生のみ）	デジタル機器なんでも相談会	
屋外	駐 車 場	春のリース作り体験、出張販売（ケーキ等）、キッチンカー		
		【同時開催：阿津さくらまつり】模擬店、めだかすくい等		

※各コーナーの詳細は別紙チラシをご確認ください。

### 4 その他

取材を希望される場合は、3月15日（金）午後5時までに次の問合せ先へご連絡ください。

問合せ先  
津久井高齢・障害者相談課  
042-780-1408

令和5年度 さがみ湖リフレッシュセンター

# いきいきフェスティバル



同時開催

## 阿津さくらまつり

阿津さくらまつり実行委員会

約20年ほど前に、ここ阿津地区に植樹された河津桜。

阿津川周辺から相模湖林間公園の斜面を見事に染める美しいピンクの「阿津桜」をぜひ、お楽しみください。【駐車場エリアに模擬店】

日時 2024年  
**3月17日** 日 [10:00~16:00]

会場  
**さがみ湖リフレッシュセンター**

### リフレッシュセンター内

[ふれあいルーム1.2 (2F)]

- 9:45~ 開会式
- 10:00~11:30 「いきいき百歳体操」みんなで楽しく健康に!
- 13:00~14:00 「レクリエーション体験会」
- 14:30~15:20 「うたとピアノのコンサート ~みんなで一緒に歌ってみよう♪~」

[研修室 (2F)]

- 10:00~12:00 「カーレット体験」
- 13:30~15:30 任意後見・委任契約 (見守り・死後事務) 遺言ってどうするの?

【個別相談は事前申し込み】

[調理実習室 (2F)]

- 10:00~11:00 相模湖そば作り友の会 (そば友)「そば打ちデモンストレーション」
- 14:00~15:30 わかな会「郷土料理体験」【事前申し込み (先着順)】

[会議室 (1F)]

- 10:00~12:00 相模湖地区老人クラブ連合会「凧作り体験」【事前申し込み (先着順)】
- 14:00~16:00 地域おこし協力隊「デジタル機器なんでも相談」

館内は室内履きをご持参ください。

### 駐車場エリア

- 出張販売
- 模擬店
- キッチンカー
- 春のリースづくり体験



緑区イメージキャラクター「ミウル」



臨時駐車場をご用意しておりますが台数に限りがありますのでご了承下さい。

▶タイムスケジュール

主催者 相模原市

お問合せ 津久井高齢・障害者相談課

電話 042-780-1408 FAX 042-784-1222  
Email: t-k-s-soudan@city.sagamihara.kanagawa.jp

## カーレット体験

研修室 (2F)  
[10:00~12:00]

年齢や障害に関わらず楽しめる新感覚の卓上スポーツです。どなたでもお楽しみいただけます。氷上のゲーム「カーリング」は技術と伝統のゲームですがその神髄に通ずると言われています。その神髄を手軽にどこでも行えるよう考案したのが「カーレット」です。



【対象】年齢制限なし  
【参加費】無料

## いきいき百歳体操

みんなで楽しく健康に!

ふれあいルーム1.2 (2F)  
[10:00~11:30]

会場にお越しの皆さんと体操して、歌って楽しい時間を過ごしましょう。初めての方もご参加ください。

いきいき百歳体操の掛け声でお馴染みのRUUさんが「みんなできいきい歌いまSHOW」ミニライブを行います



【対象】年齢制限なし  
【参加費】無料 【持ち物】室内履き

動きやすい  
服装で来てね

さがみん

## 任意後見・委任契約(見守り・死後事務) 遺言ってどうするの?

研修室 (2F)  
[13:30~15:30]

身近に頼れる人がいない。身内に迷惑をかけたくない。誰に何をおねがいのか自身で決めておきたい。どんな準備が必要になるのか?亡くなったあとのお金の支払いなどや、事前準備できること、任意後見や委任契約など、終活で大切なことを共有してみませんか?

●どうなってるの任意後見契約・委任契約(見守り・死後事務)遺言  
【講師】渋谷健太郎 司法書士  
【対象】年齢制限なし  
【参加費】無料

●個別相談 ※講座終了後より  
先着 3名(要事前申込)

【申込先】市社会福祉協議会  
電話 042-756-5034  
(さがみはら成年後見・あんしんセンター)

参加していただいた方に、みまもりエンディングサポート事業で配布中の終活に役立つオリジナルエンディングノート「LifeDesign」をプレゼント!

## レクリエーション体験会

4月からリフレッシュセンターにて実施する生活総合改善機器DKエルダースystemを活用したレクリエーションの体験会

映像を見ながら音楽や歌を使って、認知・口腔・運動などの機能訓練を楽しく効果的に行います

【対象】年齢制限なし  
【参加費】無料

ふれあいルーム1.2 (2F)  
[13:00~14:00]  
(開場12:40~)

この体験会にご参加頂いた方、駐車場で  
行っている「春のリースづくり」体験の無料  
招待券を先着で10名様にプレゼント!

## うたとピアノのコンサート

～みんなで一緒に歌ってみよう～



ふれあいルーム1.2 (2F)  
[14:30~15:20]

名曲の鑑賞と童謡や日本の歌などの歌唱を楽しみます。

【出演】根岸菜由(ソプラノ)、小川雄大(電子ピアノ)

【対象】年齢制限なし

【参加費】無料

## 春のリースづくり体験

駐車場  
[10:00~16:00]

手のひらサイズ(直径8~9cm)のリースに木製チップやアロマストーン、リボン、ビーズなどを自由に選び装飾。木製チップはペンで着色します。



【対象】全来場者  
未就学児は保護者の付き添い  
【参加費】350円  
【所要時間】10~15分

## わかかな会の郷土料理体験

調理実習室 (2F)  
[14:00~15:30]

地域の食文化の継承・郷土料理の普及などを主な活動とし、食生活を中心とした健康づくりを地域の身近な方々と取り組んでいる「わかかな会」の皆さんが料理体験を実施。

「おけんちゃん」(けんちゃん汁)を参加者の皆さんと作って、食べる。  
故郷を知るきっかけづくりに是非ご参加ください。

【対象】小学生以上  
小学3年生までは親子

【参加費】1人300円

【募集人数】12名(先着順)

【持ち物】エプロン、マスク、三角巾

## 相模湖地区老人クラブ連合会 凧作り体験

会議室 (1F)  
[10:00~12:00]

【対象】小学生  
【参加費】300円  
【募集人数】10名(先着順)

凧作りキットを使って、  
自分だけのオリジナル  
凧を手作りします。

事前申し込みが必要です

## 地域おこし協力隊 デジタル機器なんでも相談会

【対象】全来場者  
【参加費】無料  
会議室 (1F)  
[14:00~16:00]

デジタル推進員(デジタル庁)の認定を受けている地域おこし協力隊が、スマートフォンやパソコンなどデジタル機器に関する困りごとのご相談に乗ります。お気軽にお越しください。

## 同時開催で模擬店出店 阿津さくらまつり

(阿津さくらまつり実行委員会) 駐車場

- めだかすくい
- ジュース

無料

ポップコーン  
綿菓子



## 相模湖そば作り友の会(そば友) そば打ちデモンストレーション

先着100食限定【無料】 調理実習室 (2F)  
[10:00~11:00]

平成23年に発足。そば作りを通じて相模湖地区の活性化と食文化の向上を目的に、毎月、定期的にリフレッシュセンターにてそば打ちを行っています。当日は調理実習室にてそば打ちデモンストレーションの見学ができるほか、11時30分頃には出来立てお蕎麦を先着100食限定でご来場の皆様に無料で提供致します。

【提供場所】  
駐車場(リフレッシュセンター入口付近)

## NPO法人やまのべ 手作りケーキの出張販売

駐車場 [10:00~16:00]

障害者が地域で生きる喜びや充実した生活が営めるよう、地域活動や生産活動の機会を提供することによって支援を行っています。  
相模湖駅前などでパンやお菓子を販売しており、当日は手作りのケーキを出張販売いたします。

駐車場 キッチンカー

- LINK/ホットドッグ
- キッチンSyun/淡路島ポークカレー
- KA キッチン/じゃがバター・焼きそば
- TORUKO Style/チキンケバブサンド
- クレープくれよん/クレープ
- K-MEN/屋台ラーメン



申し込み先

## 津久井高齢・障害者相談課

電話 042-780-1408 FAX 042-784-1222

Email: t-k-s-soudan@city.sagamihara.kanagawa.jp