

家庭料理を習得!

男女共同参画「料理教室」は12月5日、市内から男女8人が参加して、藤沢市民センターで開催しました。

参加者は、一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部の佐藤啓子さんと佐藤とみ子さんを講師に『お家で簡単! バランスメニュー』として、舞茸の炊き込みご飯とすり身汁、青菜のだし酢和えの作り方を学びました。慣れない包丁に四苦八苦する場面もありましたが、無事料理が完成。自分たちが作った料理を試食し、「どれも大変おいしかった」「慣れない料理で不安でしたが、楽しかったです」と満足していました。



サンマをさばきすり身作り



炊き込みご飯づくり



また、栄養士の千葉さんから、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけるようアドバイスを受け、食事の大切さを学びました。

筋力アップでつまずき防止

高齢者事業「つまずき防止体操教室」は11月30日、市内から15人が参加して、藤沢市民センターで開催しました。



指導する白石さん

参加者は、一関市スポーツ推進委員の白石理恵さん(藤沢町)から、下半身の筋肉を鍛え、つまずきを防止する運動方法を学びました。

イスに座ってのストレッチや、頭を使うグーパー体操、筋肉を鍛えバランス力を向上させる片足立ちや足振り体操などのトレーニングをしました。また、音楽に合わせたリズム体操も行い、参加者は楽しく体を動かし、心地よい汗を流しました。



音楽に合わせてリズム良く



お尻とももの筋力アップ



音楽によって全身運動

じょうずにできました

成人事業「しめ縄づくり」は12月16日、藤沢市民センターで開催しました。

市内から参加した10人は、講師の千葉幸治さん(藤沢町)から、しめ縄作りの技を学びました。

下準備をしたワラを使い、ワラの束を3つ準備し、先に2つの束を両手をすりあわせながら左巻きにない、もうひとつの束を左巻きにないながら、先の縄に添わせたごぼうしめを数本完成させました。

参加者は、縄をなう作業に戸惑いながらも、手作りのしめ縄で正月を迎えようと、ごぼうしめの他、講師の千葉さんからワラを足しながらなうコツを教わり、玄関に飾る6尺のしめ縄を完成させ、「はじめてだったが、楽しくできた」「買ってばかりいたが、これからは作って飾りたい」と喜んでいました。



講師の千葉さん(中央)



真剣に縄をなう参加者



完成しました

参加者募集



「えいごでたのしくあそぼ」

★青少年事業「えいごであそぼ」

～うごきながら、たのしくえいごをまなびましょう～

小学3年生から英語教育がはじまります。

小さい頃から英語に触れ、うたったり、おどったりしながら、楽しくまなびましょう

- 日 時：令和4年1月7日(金) 13:30～15:00
- 場 所：藤沢市民センター 音楽ホール
- 講 師：ハワード健士郎プレントイス先生(一関市)
- 対 象：藤沢町内小学校1～3年生
- 人 数：20人
- 参加費：無料
- 持ち物：筆記用具、水分補給用飲み物
※動きやすい服装で参加してね
- 申込期限：令和4年1月4日(火)
- 申込・問合せ先：一関市藤沢市民センター

TEL:63-5515

※詳しくは、学校で配布したチラシを見てね。



わくわくセミナー開講日(1月)

日	曜	講座名	日	曜	講座名
6	木	絵画	19	水	着付け
7	金	エアロビクス	20	木	絵画
		ゆるぽか腸ヨガ リラクゼーションヨガ			21
8	土	陶芸・英会話	22	土	箏・陶芸
9	日	箏			英会話
11	火	編み物・押し花	24	月	フラダンス
		オカリナ・舞踊			25
17	月	フラダンス	25	火	ホビークラフト
18	火	オカリナ			

※開始時間・変更等は告知放送でお知らせします。

「みんなも書いてみよう」

「マンダラート」って知ってる？

大谷翔平選手は、高校生の時に書いた目標達成シート(マンダラート)で、夢を実現！

目標達成シートは、夢などの大きな目標を達成するために、自分が行うための活動を具現化していきます。そして、目標達成シートは完成した後に、絶えず見えるところに掲示して、活用することが重要です。

大谷選手のマンダラート⇒



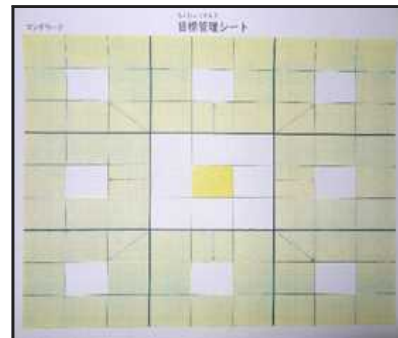
実際の作り方は、

①大きな目標(夢で良い)を設定します。



②①の大きな目標を達成するための小さな目標を設定します。

③更に②を達成するための小さな目標を設定します。



←目標達成シートは市民センターに設置しています。新年に向けて目標を書いてみましょう。

休館のお知らせ

藤沢市民センター、藤沢市民センター黄海分館は、年末年始を次のとおり休館いたします。

12月29日(水)～1月3日(月)

ご不便をおかけしますが、宜しくお願いいたします。

皆様、良い年をお迎えください。



..... 情報をお待ちしています.....

藤沢市民センターでは、皆さんの活動をホームページで紹介しています。

ホームページURL <https://dontokoi-f.com/>