



ー 学びの土曜塾 ー

「クッキング教室」

～おいしさになっこい～

クッキング教室は9月3日、藤沢市民センターで町内の小学生11人が参加して開催しました。

川崎町でベジタブル・ディッシュ17を経営の野菜ソムリエ星美根子さん(藤沢町)から、『野菜ケーキフルーツソースがけ』の作り方を学びました。子ども達は、ホットケーキを焼いたり、フルーツを切りソースを作ったりと協力しながら楽しく作業しました。参加者は「ホットケーキを返すのが難しかったけど、上手にできた」「パプリカが入ったホットケーキがおいしかった」と笑顔でした。



ホットケーキを焼く子ども達



星美根子先生

「夏休み出前科学実験教室」

～電磁波を探る～

夏休み出前科学実験教室は8月10日、藤沢市民センターで町内の小学生5人が参加し、開催しました。

「科学寅さん」こと相澤正宏さん(宮城県大崎市)から、電気や電波の仕組みを学びました。ラジオを電波探知機に見立て雑音を手がかりに電波を探したり、棒に載せたアルミ箔をこすったストローで回して静電気を感じたりと、目に見えないものを実験で確認しました。電子レンジの実験では切れた蛍光灯が光り、驚いていました。「電子レンジの実験は怖かったけどいろんな実験があって面白かった」と楽しんでいました。



実験結果を予想する子ども達



ラジオで電波探し

ー シニア健康講座 ー



「健康は食べることから！」  
～いつでも元気にはつらつと～

シニア健康講座は9月3日、藤沢市民センターで開催しました。

『健康は食べることから！高齢者の口腔ケア豆知識』と題し、老人クラブ会員と60歳以上の48人が参加し、歯科衛生士の千葉千ヨさん(室根町)から正しい口腔ケアの知識と予防について学びました。

良く噛んで食べるコツや唾液の働き、唾液腺のマッサージや口の体操、歯や舌の磨き方、義歯の手入れ方法についても学びました。



唾液腺マッサージをする受講者



講師の千葉千ヨさん

ー 成人事業 ー



「初めてのリフレッシュヨガ教室」  
～心も身体も生き生きと～

初めてのリフレッシュヨガ教室は9月3日、藤沢市民センターで開催しました。

市内の女性12人が参加し、講師の千葉瑠美子先生(宮城県気仙沼市)指導のもと、身体を徐々にもみほぐし、ゆりかごのポーズ、スリーピングスワン、キャットポーズ、チャイルドポーズなどで疲れを癒しました。参加者は「無理のない動きで身体にとっても良かった。いい汗を流し身体が軽くなりました」と話していました。



ヨガのポーズをとる参加者



千葉瑠美子先生

## 参加者募集

### バスで藤沢町内を巡ります♪♪ ～むかしをたずねて～



藤沢町の民話と伝説「藤沢のむがしっこ」のお話しにでてくる場所などを訪れます。

- 日 時 平成28年10月1日(土)  
9:00 藤沢市民センター駐車場出発  
(15:00 帰着予定です)
- 場 所 藤沢町内  
(詳しいコース内容は、後日告知放送等でお知らせします)
- 参加対象 一関市民(小学生以上)  
(※小学生は、親子で参加願います)
- 参加費 1人 1,000円(昼食代等)
- 募集定員 25人
- 申込期限 平成28年9月23日(金)
- 問合せ先 藤沢市民センター 電話 63-5515  
Eメール: fuji@dontokoi-f.com



※詳しくは告知放送でお知らせします。皆さんの参加をお待ちしています。

### ホビークラフト教室 ～ガラスアートで素敵に演出～

ガラスにリード(鉛)線と色フィルムを貼り、スタンドグラスのような写真立てやティッシュケースを作ってみませんか？

- 日 時 平成28年10月8日(土)  
13:30～16:00
- 場 所 藤沢市民センター
- 講 師 インストラクター  
阿部安先生(北上市)
- 参加対象 一関市民(高校生以上)
- 参加費 無料
- 材料代 A:写真立て 1,800円  
B:ティッシュケース 2,600円
- 持ち物 はさみ
- 申込期限 平成28年9月26日(月)
- 問合せ先 藤沢市民センター 電話 63-5515  
Eメール: fuji@dontokoi-f.com



## わくわくセミナー開講日(10月)

日	曜	講座名	日	曜	講座名
1	土	陶芸・ラージャヨガ	15	土	陶芸・ラージャヨガ
4	火	リフレッシュヨガ	18	火	リフレッシュヨガ
5	水	着付け	19	水	着付け
6	木	絵画・英会話(中級)	20	木	絵画・英会話(中級)
7	金	シヴァナンダヨガ	21	金	ハーブクラフト
8	土	植木剪定・箏			短歌・書道
11	火	編み物・茶道(煎茶) 野の花・舞踊	21	金	ビーズアクセサリー シヴァナンダヨガ
12	水	英会話(初級)			22
13	木	植木剪定移動教室 (～14日)	25	火	編み物・茶道(煎茶) ホビークラフト 舞踊
14	金	エアロビクス	26	水	英会話(初級)
		リラックスヨガ			エアロビクス
		書道 ビーズアクセサリー			リラックスヨガ

※開始時間・変更等は告知放送でお知らせします。

## わくわくセミナー講座紹介

今回は、1講座を紹介します。

### ★ビーズアクセサリーコース

ガラスビーズから高価な石までの好きな材料で、おしゃれなビーズアクセサリーを作ります。

講 師: 佐藤礼先生(盛岡市)

開催日: 第2・第4金曜日

時 間: 午後7時～9時



指導を受けながら作る受講者

※ビーズアクセサリーコースは途中からの入会もできますので、ご希望の方は市民センターまでお問い合わせください。

## 気軽にお立ち寄りください

藤沢市民センターでは、より良い活動の場としてご利用・ご活用いただけるよう、地域の皆さんからのご意見ご感想をお待ちしています。