



# 芸術の秋・スポーツの秋・食欲の秋 みんなで参加してね

## ★成人事業「骨盤体操教室」

普段の生活習慣の中でゆがんだ背骨や骨盤。  
そのゆがみを簡単な体操で整え、快適に生活しましょう。

■日 時：平成30年10月28日（日）  
10:00～12:00

■場 所：藤沢市民センター

■講 師：カイロプラクター

宮本めぐみ先生（宮城県大崎市）

■対 象：一関市民（高校生以上）

■人 数：30人

■参加費：無料

■持ち物：水分補給用飲み物

※無理のない簡単な運動ですが、動きやすい  
服装で参加ください。

■申込期限：平成30年10月22日（月）



## ★男女共同参画「男の料理教室」

今年の年越しそばは、自分で作ってみませんか？  
新そばを自分たちで打って、みんなでおいしく食べましょう。

■日 時：平成30年11月10日（土）  
15:00～18:00

■場 所：藤沢市民センター 調理実習室

■講 師：手打ち蕎麦『俵楽』

店主 阿部義信氏（藤沢町）

■対 象：市内の成人男性

■人 数：20人

■参加費：1,000円（材料代）

■持ち物：エプロン、三角巾（頭を覆うもの）、  
筆記用具

※作業できる服装で参加ください。

■申込期限：平成30年11月5日（月）



申込み・問合せ先

藤沢市民センター 電話：63-5515

## わくわくセミナー開講日(11月)

日	曜	講座名	日	曜	講座名
5	月	リフレッシュヨガ			シヴァナンダヨガ
7	水	着付け	17	土	陶芸・ラージャヨガ
8	木	エアロビクス	19	月	リフレッシュヨガ
		リラックスヨーガ	21	水	着付け
		シヴァナンダヨガ	22	木	絵画
9	金	植木剪定・ビーズ	23	金	植木剪定・ビーズ
10	土	陶芸・ラージャヨガ	24	土	箏
		箏	27	火	編み物・舞踊 ホビークラフト
13	火	編み物・押し花 舞踊	28	水	英会話
14	水	英会話	30	金	エアロビクス
16	金	エアロビクス リラックスヨーガ			リラックスヨーガ

※開始時間・変更等は告知放送でお知らせします。

## ★成人事業「料理教室」

手軽に買える材料で、本格的なレアチーズケーキの作り方を学びます。

■日 時：平成30年10月14日（日）  
9:30～13:30

■場 所：藤沢市民センター 調理実習室

■講 師：伊藤恒子氏

■申込受付は終了しました。

## —文化祭で作品を披露します—

「第8回一関市藤沢町文化祭」開催に伴い、  
藤沢市民センターでは、各種講座を受講された皆さんの作品を展示します。

### ●「わくわくセミナー」

絵画（油絵・水彩画）、押し花・ホビークラフト、編み物、陶芸、ビーズアクセサリー

### ●「こけ玉作り」

### ●「エコクラフトバッグ作り」

作品は講座毎に展示します。

受講生の素晴らしい作品をどうぞご覧ください。

..... 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/>