



### 骨盤体操教室

～身体が軽くなりました～

成人事業「骨盤体操教室」は12月17日、藤沢市民センターで開催し、市内から26人が参加しました。

講師のカイロプラクター宮本めぐみさん（宮城県大崎市）は、骨盤や背骨のゆがみから来る、肩こりや頭痛、腰痛などの体調不良の多くは、生活習慣が原因と説明しました。

参加者は2人1組となつて、お互いのゆがみを確認して、肩や腰にゴムバンドを巻き、痛みの改善を目指して体操に取り組みました。

参加者は「永年肩こりに悩まされていたが、体操をして肩が軽くなりました。家でも続けていきたい」「ゆがみを自分で治せる方法を知ったので、生活に取り入れ、体のクセをなおしたい」と笑顔でした。



講師の宮本さん



ゴムバンドの巻き方を教わる参加者

### クリスマス飾り作り

～素敵な飾りが作れたよ～

青少年事業「クリスマス飾り作り」は12月9日、藤沢市民センターで開催し、町内の小学生19人が参加しました。

わくわくセミナーでハーブクラフトを学ぶ千葉悦子さん、千葉妙子さん、岩渕律子さん（いずれも藤沢町）から、クリスマス飾りの作り方を学びました。子ども達は、リースの土台にヒバやラベンダーを挿し、金色のベルや星、松ぼっくり、リボンなどを飾り仕上げました。子ども達は「ワイヤーで花や松ぼっくりを付けるのが難しかったけど、かわいく作れて楽しかった」と喜んでいました。



飾りの付け方を学ぶ参加者



作ったリースを手に笑顔の子ども達

この他、星形のカードに夢や願いを書き、市民センターホールクリスマスツリーに飾りました。

# 一 わくわくセミナー講座紹介 一

今月は、ビーズアクセサリコースと短歌コースを紹介します。

## ★ビーズアクセサリコース

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を作ります。



教わりながら作品を作ります

講師：佐藤礼先生  
(盛岡市)

開催日時：第2・第4金曜日  
午後7時～9時

## ★短歌コース

やさしい短歌の作り方を学びます。初心者でも大丈夫です。



作品について話し合います

講師：須藤雄治郎先生  
(藤沢町)

開催日時：第3金曜  
午後1時30分～3時30分

どちらの講座も、文化祭や閉講式に作品を展示します。途中からの入会もできます。詳しくは藤沢市民センターまでお問い合わせください。

## わくわくセミナー開講日(2月)

日	曜	講座名	日	曜	講座名
1	木	絵画・英会話(中級)	14	水	英会話(初級)
2	金	エアロビクス	15	木	絵画・英会話(中級)
		リラックスヨーガ シヴァナンダヨーガ			16
3	土	陶芸・ラージャヨーガ	17	土	陶芸
6	火	リフレッシュヨーガ	21	水	着付け
7	水	着付け	23	金	ビーズアクセサリ
9	金	ビーズアクセサリ	24	土	箏
		植木剪定			27
10	土	箏	28	水	着付け・英会話(初級)
13	火	編み物・野の花 舞踊			

※開始時間・変更等は告知放送でお知らせします。

## 参加者募集

## ★グラスアート教室

～グラスアートでひな飾りを作りませんか?～

おひな様をモチーフに、ガラスにリード(鉛)線と色フィルムを使い、ひな飾りを作ります。

作品は2回で仕上げます。

■日時：【1回目】平成30年1月28日(日)  
【2回目】平成30年2月3日(土)  
2回とも 13:00～16:00

■場所：藤沢市民センター

■募集対象：一関市民  
(高校生以上)

■募集人数：20人

■材料代：

枠なし …2,700円

木枠有り…5,000円

※枠なし、枠有りのどちら

らかをお選びください。どちらも、机上に立てられます。材料代は、当日お持ちください。

■締切：平成30年1月22日(月)

■申込み・問合せ先

藤沢市民センター TEL：63-5515

藤沢町藤沢字仁郷12-5



見本(木枠有り)

## 今年は戊戌年

干支は戊戌(つちのえいぬ)

十干(じっかん)の戊は、植物の成長が絶頂期にあるという意味で、十二支の戌は草木が枯れる状態という意味。草木が全て枯れても、それを栄養素として一気に成長することを示します。

しかし、その芽吹きがうまくいかず、枯れたままになってしまうことも。

成長するか、枯れてしまうか、運気が大きく変わるんです。

枯れずに成長する良い1年にするために、前向きに新しい目標に向かって努力することを心がけたいですね。



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/>