

わくわくセミナー講座紹介 その2

今月は、エアロビクスコースとハーブクラフトコースを紹介
 します。

★エアロビクスコース

簡単な有酸素運動で脂肪を燃
 焼させます。優しい筋トレとス
 トレッチで代謝を向上し、体力
 増進、メタボ解消に効果的です。
 閉講式でステージ発表します。

講師：富田夕子先生
 (気仙沼市)

開催日：第1・第3金曜日
 時間：午前10時～11時30分



ストレッチをする受講者

★ハーブクラフトコース

ハーブ等を使ってハーブティや
 お菓子、染色、クラフトを作りま
 す。年1回の移動教室があります。
 作った作品は、文化祭やわくわ
 くセミナー展に展示します。

講師：長尾美恵子先生
 (一関市)

開催日：第3金曜日
 時間：午前10時～正午



バラの花でお茶作りをする受講者

※ハーブクラフト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問い合わせください。

わくわくセミナー開講日(7月)

日	曜	講座名	日	曜	講座名
1	金	エアロビクス リラックスヨーガ シヴァナンダヨガ ハーブクラフト(移 動教室)	15	金	リラックスヨーガ シヴァナンダヨガ 書道
2	土	陶芸・ラージャヨガ	16	土	陶芸・ラージャヨガ
5	火	リフレッシュヨガ	19	火	リフレッシュヨガ
6	水	着付け	20	水	着付け
7	木	絵画・英会話(中級) 文芸(夏季吟行会)	21	木	絵画・英会話(中級)
8	金	ビーズアクセサリー	22	金	書道 ビーズアクセサリー
9	土	植木剪定・箏	23	土	植木剪定・箏
12	火	編み物・茶道(煎茶) 野の花・舞踊	26	火	編み物・茶道(煎茶) ホビークラフト 舞踊
13	水	英会話(初級)	27	水	英会話(初級)
15	金	短歌・エアロビクス ハーブクラフト	29	金	エアロビクス 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。

春季吟行会 青葉の杜散策

わくわくセミナー文芸コース春季吟
 行会は5月16日、21人が参加して宮城
 県岩沼市の金蛇水神社と仙台市の青葉
 城址で開催しました。

金蛇水神社では、樹齢300年の藤や
 蛇の形が浮き出た蛇紋石、色鮮やかな
 牡丹を鑑賞し、伊達政宗像のある青葉
 城址から仙台を一望しながら詩歌づく
 りや写真撮影を行いました。

参加した皆さんから寄せられた俳句、
 川柳、短歌写真は後日ロビーに展示し
 ます。



伊達政宗像前で記念撮影

夏季吟行会参加者募集!



わくわくセミナー文芸コース吟行会は、藤
 沢町芸術文化協会(藤澤誠会長)と共催し、
 四季折々の素晴らしい景勝地等に出かけ、詩
 歌づくりや写真撮影会を行っています。

夏の吟行会は下記の日程で開催します。

■日 時 平成28年7月7日(木)
 8:00~17:30

藤沢文化センター駐車場出発

■場 所 和賀郡西和賀町
 錦秋湖川尻総合公園あやめ園
 碧祥寺

■参加費 1人2,000円(昼食代等)

■申込期限 平成28年6月30日(木)

■申込・問合せ先

藤沢市民センター 電話63-5515

皆さんの参加をお待ちしています。

