

### 「レクリエーションダンス教室」

～ 皆で楽しく、いきいきと ～

レクリエーションダンス教室は11月11日、藤沢市民センターで開催しました。

市内から参加した20人は、講師の高橋正子さん（日本フォークダンス連盟公認指導員・宮城県登米市）の振り付けで、音楽に合わせて楽しく体を動かしました。

準備運動後、「北国の春」「365日の紙飛行機」の振り付けを練習して踊りました。他に「島のブルース」やリズム遊び、高齢者や障害者のためのダンスなど、みんないきいきと踊っていました。

参加者は「知っている曲で、自然と音楽に合わせて体が動き、リフレッシュできました」「とても楽しく、お茶会でもやりたいです」と話していました。



先生と振り付けを練習する参加者

### 成人事業

### 「男の料理教室」

～ 年越し蕎麦はまかせて ～

男女共同参画「男の料理教室」は11月10日、藤沢市民センターで開催しました。

「年越し蕎麦を自分で作ろう」を目標に、市内から9人が参加し、講師の阿部義信さん（手打蕎麦『俚楽』店主・藤沢町）から実技指導を受けながら、蕎麦打ちの手順や喉ごし良く作るコツなどを学びました。

参加者は、水加減やタイミングを講師に聞きながら蕎麦打ちに挑戦し、四苦八苦しながらも上手に蕎麦を打ち、茹でたての蕎麦を堪能しました。

「初めての蕎麦打ちは難しかったが楽しかった。また家でもチャレンジしたい」「とても美味しかった。大変勉強になりました」と喜んでいました。



生地を上手に伸ばす参加者

### 「クリスマス飾り作り」

～ ふわふわのかわいいリースができたよ ～

クリスマス飾り作りは12月8日、藤沢市民センターで開催しました。

町内の小学生24人が、「ハーブサークル・藤沢」の千葉悦子さん、千葉妙子さん、岩渕律子さん（いずれも藤沢町）から、布で作るクリスマスリースの作り方を学びました。布の筒に綿を詰めてリングを作り、リボンやベルで飾り付け、かわいいリースを完成させました。その後、星の短冊に願いを書き、市民センターのクリスマスツリーに飾り付け、屋外のイルミネーションの点灯式にも参加しました。「綿を入れるのが楽しかった」「リボンを結ぶのがむずかしかったけど、きれいにできた」と喜んでいました。



作品を手に笑顔の子どもたち

### 青少年事業

### 「親子、祖父母クッキング教室」

～ うすく伸ばすのがたいへん ～

親子、祖父母クッキング教室は11月18日、藤沢市民センターで開催しました。

町内の小学生11人と母親、祖母の9人は、講師の一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部の7人から、郷土食「はっと」の作り方を学びました。

野菜の皮をむいたり材料を切ったりと、協力しながら作業し、はっとを鍋に入れる時は、うまく伸ばせず苦労していましたが、徐々に慣れて、上手に入れていました。他に、地元のリンゴを使った「リンゴ入りホットケーキ」も作りました。

参加者は「はっとを伸ばすのが大変だったけど楽しかった」「とてもおいしかった。家でも作りたい」と笑顔でした。



ホットケーキとはっとを作る参加者

## — 子どもたち集まれ！ —

### 青少年人事業

#### ★子ども運動教室

小学生低学年を対象に基礎体力をつけ、運動能力を高めるトレーニングをします。



運動が苦手な子でも大丈夫です。みんなで参加して、楽しく運動しましょう。

■日 時：平成31年1月10日（木）9:30～11:00

■場 所：藤沢市民センター 音楽ホール

■講 師：健康運動指導士

富田夕子先生（気仙沼市）

■対象・人数：町内の小学1～3年生・20人

■参 加：無料

■持ち物：汗拭き用タオル、水分補給用飲み物、上靴  
なわ跳び縄 ※脱ぎ着しやすい服装で参加してね。

■申込期限：平成31年1月7日（月）

■申込み・問合せ先：

藤沢市民センター 電話：63-5515

※申込書を届けるか、電話で申し込んでください。

詳しくは、小学校で配布するチラシを見てね。

### わくわくセミナー開講日(1月)

日	曜	講座名	日	曜	講座名
5	土	陶芸			リラックスヨーガ
7	月	リフレッシュヨガ			シヴァナンダヨガ
8	火	編み物・押し花	19	土	陶芸
10	木	絵画			ラージャヨガ
11	金	リラックスヨーガ ビーズ シヴァナンダヨガ	21	月	リフレッシュヨガ
12	土	箏・ラージャヨガ	22	火	編み物・舞踊 ホビークラフト
16	水	着付け・英会話	23	水	英会話
17	木	絵画	25	金	ビーズ
18	金	エアロビクス	26	土	箏・ラージャヨガ

※開始時間・変更等は告知放送でお知らせします。

### 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/>

## — 大人たちも集まれ！ —

### 成人事業

#### ★編み物教室

寒い日が続いていますが、手編みの帽子で冬をあたたく過ごしませんか？

今年は、薄くてあたたかいリバーシブルの帽子を、かぎ針で編みます。好みの色の毛糸で編んで、寒い冬を乗りきりましょう。

■日 時：平成31年1月20日(日)・27日(日)の2回  
どちらも13:00～16:00

■場 所：藤沢市民センター

■講 師：編み物指導員 阿部安先生（北上市）

■対 象：一関市民（高校生以上）

■人 数：20人

■参加費（材料代）：1,740円

■持ち物：5号かぎ針、はさみ

※かぎ針(500円)を購入希望の方は、合わせて申込みください。

■申込期限：平成31年1月10日（木）

■問合せ先：藤沢市民センター電話：63-5515

詳しくは、告知放送等でお知らせします。

### 黄海分館トイレが洋式に！

黄海分館のトイレを洋式にするための工事を、次の日程で行います。度々ご不便をおかけしますが、よろしくお願ひいたします。

工事の期間：平成30年12月5日(水)～  
平成31年2月22日(金)

なお、当市民センター黄海分館の体育館は、耐震補強工事のため、1月末まで使用できない状態となっておりますが、予定より早まり、1月からの利用が可能となりそうです。



### \*\*\*\* 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(土)～1月3日(木)

ご不便をおかけしますが、よろしくお願ひいたします。

