

＝ 高齢者事業 ＝

基礎から学んでスマホを活用



講師の皆さん

「スマホ教室」は10月5日と7日の2日間、町内から合わせて21人が参加し、藤沢市民センターで開催しました。

教室では、ドコモショップ一関東店大畑優香さん、足利茜さん、鎌田理恵さんを講師に、電話・メール・カメラの基本操作を学びました。

電話では、登録・かけ方・受け方・スピーカーで会話をする方法。カメラでは、マイナンバーカード申請用の自撮り写真に挑戦したり、室内写真を撮ってショートメールに添付して送ったりしました。



また、説明書を見ながら、QRコードの読み取りにも挑戦し、一関市や平泉町のホームページも閲覧して楽しみました。



説明を聞きながら操作する参加者

＝ 成人事業 ＝

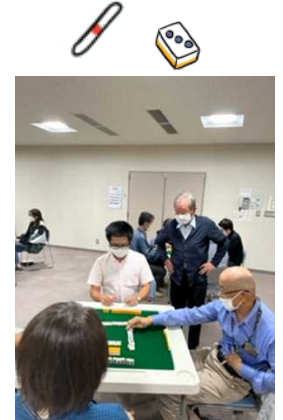
頭と指先を使って脳を活性化

「健康マージャン教室」は9月29日、市内から17人が参加して、藤沢市民センターで開催しました。

2回目の今回は、初心者1人と数十年ぶりという経験者も加わり、菊地さん指導の下、4台の卓を囲んで賑やかに開催しました。

マージャンは久しぶりという参加者は、ゲームが始まるとすぐに勘を取り戻し、いきいきと楽しんでいました。

また、菊地さんからは、「『役満』を覚えると流れも速くなり、ゲームがもっと楽しくなるので、覚えてくるように」と初心者に宿題も出されました。最終回の3回目は、11月に開催します。



ゲームを楽しむ参加者

＝ 高齢者事業 ＝

簡単体操でつまずきを防止

「つまずき防止体操教室」は10月18日、市内から11人が参加して藤沢市民センターで開催しました。



しっかりストレッチ

一関市スポーツ推進委員の白石理恵さん（藤沢町）を講師に、筋力をつけるための簡単な体操を教わりました。参加者は、ストレッチ体操で楽しく体を解し、片足立ちや30秒起き上がりで自分の体力をテストした後、何かをしながらできる筋力トレーニングや気持ち良く体を伸ばすストレッチ体操を教わり、最後は曲に合わせて体を動かし、心地良い汗を流しました。



リズムよく運動

＝ 文化祭で舞台発表 ＝

一関市藤沢地域文化祭の縄文ホールイベント「みんないきいき発表会」において、藤沢市民センター生涯学習講座わくわくセミナー受講生が、ステージ発表します。

観覧は自由です。受講生の日頃の活動の成果をどうぞご覧ください。

尚、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温、手指消毒、マスク着用のうえ観覧ください。

発表は次のとおりです。

- 日時：10月29日（土）午前10:45～11:30
- 場所：藤沢文化センター縄文ホール
- 発表予定（時間は目安です）
 - ・箏コース「花は咲く」 10:45～
 - ・オカリナコース 11:00～
「①夜明けのスカット②紅葉③まっかな太陽」
 - ・舞踊コース「祝盃」 11:10～
 - ・フラダンスコース 11:15～
「①カウルヴェヒオケカイ②トゥユウスウィートハートアロハ③波」
 - ・舞踊コース「南部囃しぐれ」 11:25～



成人事業「スマホ教室」

スマートフォンを基礎から学んで、有効に活用しましょう。

■日時：基本編 令和4年11月8日（火）

午前の部 10:00～12:00

午後の部 14:00～16:00

■日時：応用編 令和4年11月10日（木）

午前の部 10:00～12:00

午後の部 14:00～16:00

■内容：基本編…インターネットやマップ等の使い方
応用編…アプリや災害対策等の使い方

■場所：藤沢市民センター視聴覚室

■指導：ドコモショップ一関東店

大畑優香さん、鎌田理恵さん



■対象：一関市民

■定員：各回8人 ■参加費：無料

■持ち物：スマートフォン、ドコモポイントカード
身分証明書、筆記用具

■締切：令和4年11月1日（火）

成人事業「健康マージャン教室」(3回目)

頭も指先も使って、健康増進を図りながら交流しましょう。

■日時：令和4年11月24日（木）18:30～20:30

■場所：藤沢市民センター大会議室

■指導：菊地平一さん（藤沢町）

■対象：一関市民

■定員：16人 ■参加費：無料

■持ち物：水分補給用飲み物

■締切：令和4年11月18日（金）



わくわくセミナー開講日(11月予定)

日	曜	講座名	日	曜	講座名
1	火	オカリナ	15	火	オカリナ
2	水	着付け	16	水	着付け
3	木	絵画	17	木	絵画・茶道
4	金	エアロビクス ゆるぽか腸ヨガ リラクゼーションヨガ	18	金	エアロビクス ゆるぽか腸ヨガ リラクゼーションヨガ
5	土	箏・陶芸	19	土	箏・陶芸
7	月	フラダンス	21	月	フラダンス
8	火	編み物・押し花 舞踊	22	火	編み物・舞踊 ホビークラフト
9	水	英会話	23	水	英会話
10	木	茶道	25	金	植木剪定
11	金	植木剪定			

※変更・中止等は、告知放送でお知らせします。

11月の開催事業 参加者募集!!

青少年事業「親子、祖父母クッキング教室」

みんなで、おいしいお団子と具入りがんもどきを作って食べましょう。

■日時：令和4年11月12日（土）

9:30～12:30

■場所：藤沢市民センター調理実習室

■指導：食生活改善推進員 藤沢支部の皆さん

■対象：町内小学生親子、祖父母

■定員：8組16人

■参加費：1人300円（材料代）

■持ち物：エプロン、三角巾、水分補給用飲み物

■締切：令和4年11月7日（金）…**受付終了**



男女共同参画「料理教室」

旬の果物を使って、果実酒やジャムを作ってみましょう。

■日時：令和4年11月20日（日）

10:00～13:00

■場所：藤沢市民センター調理実習室

■講師：伊藤澄子さん（藤沢町）

■対象：一関市民

■定員：16人

■参加費：500円

■持ち物：エプロン、三角巾、水分補給用飲み物

■締切：令和4年11月14日（月）



高齢者事業「シニアライフプラン講座」

シニア世代が、いきいきと安心して楽しく、ゆとりある生活を送るために必要な情報を、提供します。

■日時：令和4年11月17日（木）

10:00～11:30

■場所：藤沢市民センター視聴覚室

■講師：岩手銀行藤沢支店

次長 伊藤憲司さん

■内容：相続と生前贈与について

■対象：一関市民

■定員：20人

■参加費：無料

■持ち物：水分補給用飲み物

■締切：令和4年11月10日（木）



申込・問合せ先：

藤沢市民センター TEL:63-5515

参加受付は、定員になり次第終了します。

皆さんの参加をお待ちしています。