

いよいよ
スタート

生涯学習講座わくわくセミナー開講



令和2年度生涯学習講座わくわくセミナーは、新型コロナウイルス感染拡大により開講を延期していましたが、2ヶ月遅れの6月1日に「フラダンスコース」からはじまり、9日までに15講座中11講座が開講しました。

緊急事態宣言により外出ができない状態が続き、開講の日を待っていた受講生は、笑顔で講座を楽しんでいました。今年度は、のべ189人が受講します。

各講座は、途中からの加入も出来ますので、興味のある方は一関市藤沢市民センター（電話63-5515）までお問い合わせください。



フラダンスの動きを学ぶ受講生



半襟の付け方を学ぶ着付けコース



軽快に動くエアロビクスコース



体を解すゆるぽか腸ヨガコース



演奏するオカリナコース



作品にとりかかる絵画コース



リラクゼーションヨガコース



作品作りをする陶芸コース



作品に挑戦する編み物コース



押し花・ホビークラフトコース



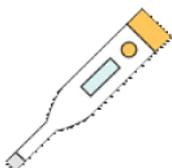
舞を習う舞踊コース

ご協力ください

新型コロナウイルス感染拡大防止のための緊急事態宣言は解除されましたが、今後の感染防止のため新しい生活様式により、市民センター利用につきましては、検温、マスクの着用、手指の消毒、3密（密閉・密集・密接）を避けるなどにご協力ください。

なお、体調が悪い方は、自粛願います。ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。

① 自宅で検温



② マスクの着用



③ 手指の消毒



④



※30分毎に換気



熱中症を予防しましょう!!



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密（密集、密接）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクを外しましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



←.....→
距離を十分にとる



3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定。健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



環境省・厚生労働省
「令和2年度の熱中症予防行動」より

わくわくセミナー開講日(7月)

日	曜	講座名	日	曜	講座名
1	水	着付け	17	金	エアロビクス
2	木	絵画			ゆるぽか腸ヨガ
3	金	エアロビクス			リラクゼーションヨガ
4	土	陶芸	18	土	陶芸
6	月	フラダンス	20	月	フラダンス
7	火	オカリナ	21	火	オカリナ
8	水	英会話	22	水	英会話
10	金	植木剪定	24	金	植木剪定
11	土	箏			ゆるぽか腸ヨガ
14	火	編み物・押し花 舞踊			リラクゼーションヨガ
			25	土	箏
15	水	着付け	28	火	編み物・舞踊
16	木	絵画			ホビークラフト

※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/>

「こけ玉作り」参加者募集

コロどこわいい緑のこけ玉で、癒やしと涼しい空間を演出しましょう。

■日 時：令和2年6月27日（土）
10：00～12：00

■場 所：藤沢市民センター黄海分館

■講 師：むろね山野草の会
村上義一先生（室根町）

■対象・人数：一関市民 20人

■参加費：700円（材料代）

■持ち物：はさみ（糸やこけを切る）

黒い化繊糸（縫い糸で、苔の上に巻く）
小さいバケツ又はボール（ケト土をこねる時に使用）、作品持ち帰り用の空き箱、
新聞紙（1日分）、ビニール風呂敷
※汚れても良い服装でご参加ください。

■申込期限 令和2年6月20日（土）

■申込・問合せ先：
藤沢市民センター
電話 63-5515

