

わくわくセミナー講座紹介

今月紹介する講座は、短歌コース、書道コースの2講座です。

★短歌コース

やさしい短歌の作り方を学びます。初心者も歓迎します。興味のある方はお気軽に入会ください。

講師：須藤雄治郎先生

(一関市藤沢町)

開催日：第3金曜日

時間：午後1時30分～3時30分



作品について話し合う受講者



手本を元に筆を運ぶ受講者

★書道コース

毛筆で伸びやかな文字を書いてみませんか？書道の基礎から学びます。

講師：佐藤関水先生

(一関市東山町)

開催日：第2・第4金曜日

時間：午後7時～9時

※12月～2月の開催日：第2・第4土曜日

時間：午後1時30分～3時30分

夏季吟行会 西和賀へ

わくわくセミナー文芸コース  
夏季吟行会は7月7日、18人が参加し、岩手県和賀郡西和賀町の錦秋湖川尻総合公園あやめ園と碧祥寺博物館で開催しました。霧雨の中、色とりどりのあやめ120種12万本が咲くあやめ園を歩き、350年の歴史を持つ古刹碧祥寺に設けられた博物館ではマタギに関する資料や生活用具などを見ながら、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。



あやめ園を散策する参加者



民俗資料が並ぶ博物館



学びの土曜塾

「ダンボールで自動販売機を作ろう！」

～作業に四苦八苦～

学びの土曜塾「ダンボールで自動販売機を作ろう！」は7月23日、藤沢市民センターで町内3小学校から親子12人が参加して開催しました。

夏休み親子企画で、お母さんらとペットボトルのキャップをつなぎ合わせたり、ダンボール箱や牛乳パックを切り抜いたり協力しながら作りました。参加者は「案外難しかったけど、最後まで作れてうれしい」「また家でも作ってみたい」と完成した作品を手にして喜んでいました。



協力しながら作業を進める親子等



完成した作品に喜ぶ児童

「ペットボトルでピザを作ろう！」

～焼き上がったピザに笑顔～

学びの土曜塾「ペットボトルでピザを作ろう！」は8月2日、藤沢市民センターで町内外の3小学校から7人が参加して開催しました。

ペットボトルにピザ生地材料を入れ良く振り、発酵させている間にダンボールでピザ釜を作りました。厚いダンボールをカットするのに苦戦しながらも完成させ、トッピングした生地を入れ焼き上げました。「ピザ釜を作るのが難しかったけど、ピザがきれいに焼けて良かった」と笑顔でした。



ピザ釜作りをする児童



ペットボトルで生地作りをする児童

# 成人事業参加者募集



## おしゃれなカフェで ～素敵な時間の過ごし方～

一関市内で蔵や古民家を改修したカフェを訪れ、お茶やランチをしながら、見て、食べて、触れてみます。夢をかなえた店主のお話しも伺いながら、素敵な時間を一緒に過ごしませんか？

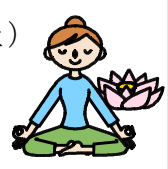
- 日 時 平成28年 9月11日 (日)  
9:00 藤沢市民センター駐車場出発  
(15:00 帰着予定です)
- 場 所 カフェ蔵 陽° 野樹王 (ピノキオ)  
HIRASAWA F MARKET (ヒラサワ  
マーケット)
- 参加対象 一関市民 (高校生以上)
- 参加者 1人 2,000円 (昼食代等)
- 申込期限 平成28年 8月31日 (水)
- 問合せ先 藤沢市民センター 電話 63-5515  
Eメール: fuji@dontokoi-f.com

農業青年、農業女子の皆さんも一緒に参加しましょう！野菜がおしゃれに変身していますよ♪

## 初めてのリフレッシュヨガ教室 ～心も身体もゆたたいと～

全くヨガをやったことがない方や普段運動をしていない方でも、無理なくできる優しいポーズでリラックス&リフレッシュしましょう。

- 日 時 平成28年 9月3日 (土)  
10:00~12:00
  - 場 所 藤沢市民センター
  - 講 師 ヨガニードラセラピスト  
千葉瑠美子先生 (気仙沼市)
  - 参加対象 一関市民 (高校生以上)
  - 参加費 無料
  - 持ち物 ヨガマット・汗ふき用タオル・水分補給用飲み物
- 動きやすいゆたたりとした服装で参加ください
- 申込期限 平成28年 8月26日 (金)
  - 問合せ先 藤沢市民センター 電話 63-5515  
Eメール: fuji@dontokoi-f.com



ヨガマットをお持ちでない方も、お気軽に参加ください。

## わくわくセミナー開講日(9月)

日 曜	講座名	日 曜	講座名
1 木	絵画・英会話(中級)	16 金	エアロビクス・短歌
2 金	エアロビクス リラックスヨーガ シヴァナンダヨガ	17 土	陶芸
3 土	陶芸・ラージャヨガ	20 火	リフレッシュヨガ
6 火	リフレッシュヨガ	21 水	着付け
7 水	着付け	23 金	書道
9 金	シヴァナンダヨガ 書道 ビーズアクセサリー	24 土	植木剪定・箏
10 土	植木剪定・箏 ラージャヨガ	27 火	編み物・茶道(煎茶) ホビークラフト 舞踊
13 火	編み物・茶道(煎茶) 野の花・舞踊	28 水	英会話(初級)
14 水	英会話(初級)	30 金	エアロビクス リラックスヨーガ
15 木	絵画・英会話(中級)		

※開始時間・変更等は告知放送でお知らせします。

## シニア健康講座開催

～いつでも元気にはつらつと～

藤沢市民センターでは老人クラブと共催し、60歳以上の方を対象に「シニア健康講座」を開催します。

『健康は食べることから！高齢者の口腔ケア豆知識』を学びましょう。

- 日 時 平成28年 9月7日 (水)  
13:30~15:30
- 共 催 一関市老連藤沢支部 (予定)
- 場 所 藤沢市民センター
- 参加対象 老人クラブ会員及び60歳以上の  
人
- 参加費 無料
- 申込期限 平成28年 8月31日 (水)
- 問合せ先 藤沢市民センター  
電話 63-5515



詳しくは、告知放送でお知らせします。みなさんの参加をお待ちしています。

## 気軽にお立ち寄りください

藤沢市民センターでは、より良い活動の場としてご利用・ご活用いただけるよう、地域の皆さんからのご意見ご感想をお待ちしています。