

「骨盤体操でスッキリ」

～ 歩くのが楽になりました ～

成人事業「骨盤体操教室」は10月28日、市内から22人が参加し、藤沢市民センターで開催しました。

講師のカイロプラクター宮本めぐみさん(宮城県大崎市)は、肩こりや頭痛、腰痛などの体の不調の多くは、日常の生活習慣による骨盤や背骨の歪みが原因と説明しました。

受講者は、2人1組となり、お互いの歪みを確認後、肩や腰、足などにゴムバンドを巻き、改善を目指し、体操に取り組みました。

体操後は、互いに歪みが改善されているかを確認し合いました。



体の歪みを確認し合う受講者

受講者は「スッキリして、体が軽くなりました。家でも続けたい」、「最初は痛かったが、後はとても気持ち良かった」と喜んでいました。

第2回一関市藤沢市民センター 企画運営委員会開催

藤沢市民センターでは10月22日、第2回企画運営委員会を開催しました。

企画運営委員会は、各地区協議会と各種団体から選出された12人の委員で構成し、事業内容等について、年2回検討しています。

今回は委員を紹介します。

- 委員長 及川正弘氏 (西口自治会協議会)
 - 委員 千葉純一氏 (本郷地区自治会協議会)
 - 委員 須藤 平氏 (黄海地区住民自治協議会)
 - 委員 及川清喜氏 (黄海地区住民自治協議会)
 - 委員 熊谷忠良氏 (徳田地区住民自治協議会)
 - 委員 三浦 篤氏 (新沼地区自治会協議会)
 - 委員 千葉昭平氏 (保呂羽自治会協議会)
 - 委員 金野伸一郎氏 (大籠地区自治会協議会)
 - 委員 橋本信子氏 (女性組織連絡会議)
 - 委員 伊藤初男氏 (老人クラブ連合会藤沢支部)
 - 委員 西 洋知氏 (藤沢町PTA連合会)
 - 委員 千葉輝喜氏 (藤沢町芸術文化協会)
- 任期の2年間、よろしくお願いたします。

「本格的なケーキでティータイム」

～ 美味しくできました ～



講師の伊藤さん



仕上げを教わる受講者

成人事業「料理教室」は10月14日、藤沢市民センターで開催しました。

市内から参加した11人は、講師の伊藤恒子さん(藤沢町)から、手軽に買える材料で、本格的なクリームチーズケーキとプレーン・スコーンの作り方を学びました。丁寧に混ぜ合わせたクリームチーズとラム酒の香るココアスポンジを重ねて冷やし、焼きたてのスコーンには、サワークリームやジャムを添えて、完成させました。

受講者は「ひとりではなかなか作れなかったが、自分達で作ったとは思えないほど美味しくできたので、家でも作ってみたい」と笑顔でした。

「みんなといきいき巡り」

～ 素敵な列車で笑顔 ～

高齢者事業「みんなといきいき巡り」は10月16日、33人が参加して、大船渡市盛駅・釜石市釜石駅間の往復で、レトロ列車の旅を楽しみました。65歳以上を対象としたこの事業は、外出の機会を提供するとともに、参加者の親睦と交流を図る事を目的として、今年で2回目の開催となりました。今回はレトロ列車を貸し切り、ガイドの説明を聞き、沿岸の復興状況を見ながら釜石駅に向かいます。



車内も豪華
と話
していま
した。



運転手とガイドの2人

した。参加者は、停車駅で降りて写真を撮ったり、美味しいお弁当を食べたりしながら、楽しんでいました。「来年もまた参加したいので、実施してほしい」と話

- 子どもたち集まれ！みんなで参加しよう！ -

青少年事業

★親子、祖父母クッキング教室

郷土食「はっとう汁」を作ります。

「はっとう」って知ってる？粉を練ってうすーく伸ばして作るんだよ。おうちの人と一緒に、野菜たっぷり「はっとう汁」を作って食べましょう。

リンゴ入りホットケーキも作るよ。

- 日 時：平成30年11月18日（日）10:00～13:00
- 場 所：藤沢市民センター 調理実習室
- 講 師：食生活改善推進員の皆さん
- 対 象：小学1～6年生、父母、祖父母
- 人 数：20人
- 参加費：1人300円（材料代）
- 持ち物：エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
- 申込期限：平成30年11月12日（月）

※申込み期限後でも、募集人数に満たない場合は、受け付けます。



■申込み・問合せ先：藤沢市民センター 電話：63-5515

どちらの教室も申込書を届けるか、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。

★クリスマス飾り作り

クリスマス飾りを作ったり、短冊に書いて市民センターのクリスマスツリーに飾ったりします。当日は、イルミネーションの点灯式も合わせて行います。作品は、当日家に持ち帰れます。

みんなで素敵なクリスマス飾りを作りましょう。

- 日 時：平成30年12月8日（土）15:00～16:30
- 場 所：藤沢市民センター 美術室
- 講 師：千葉悦子さん(藤沢)
千葉妙子さん(黄海)
岩渕律子さん(黄海)
- 対 象：小学1～6年生
- 人 数：20人
- 参加費：1人500円（材料代）
- 持ち物：はさみ
- 申込期限：平成30年11月30日（金）



わくわくセミナー開講日(12月)

日	曜	講座名	日	曜	講座名
1	土	陶芸	19	水	着付け
5	水	着付け	20	木	絵画
6	木	絵画	21	金	リラックスヨガ ビーズ シヴァナンダヨガ
7	金	シヴァナンダヨガ			
8	土	箏・ラージャヨガ	22	土	箏・陶芸 ラージャヨガ
10	月	リフレッシュヨガ			
11	火	編み物・押し花 舞踊	25	火	編み物 ホビークラフト
12	水	英会話			
14	金	植木剪定	26	水	英会話
		エアロビクス			
17	火	リフレッシュヨガ	28	金	ビーズ

※開始時間・変更等は告知放送でお知らせします。

栗駒で秋季吟行会並びに写真撮影会

わくわくセミナー文芸コース秋季吟行会は11月1日、宮城県栗原市栗駒で開催しました。

好天の中、木々の紅葉を楽しみながら、ハイルザーム栗駒に向かいました。

参加した24人は、青空にくっきり浮かぶ雪景色の栗駒山と、紅葉を鑑賞しながら、詩歌作りや写真撮影を行いました。



全員で記念撮影

参加した皆さんから寄せられた作品は、後日市民センターロビーに展示します。



..... 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/>