

「秋季吟行会並びに写真撮影会」 ～秋の松島を満喫～

わくわくセミナー文芸コース秋季吟行会並びに写真撮影会は10月31日、17人が参加して、宮城県松島町で開催しました。

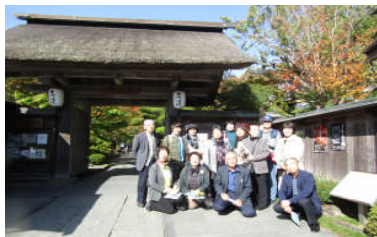
好天の中、紅葉し始めた円通院の庭園や瑞巖寺を歩き、観光遊覧船で湾内の島巡りをして、詩歌づくりや写真撮影を行いました。

光宗公菩提寺の円通院では、夜のライトアップが始まっており、竹で覆われた趣のある照明が、所々に置かれていました。

伊達政宗公菩提寺の瑞巖寺では、国宝の本堂や庫裡、宝物館を見学し、その見事さに参加者は驚いていました。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。



瑞巖寺を歩く参加者



円通院前で記念撮影

市民センター事業の作品を展示 ～ステキな作品が並びました～

第9回一関市藤沢地域文化祭で、市民センター成人事業受講者の作品展示と、事業の写真を掲示しました。来場者は、作品の出来ばえに感心していました。



奥:エコクラフトバッグ、手前:こけ玉、右:事業の写真

事業の写真は、後日市民センターロビーに掲示します。どうぞご覧ください。



「みんなとってみっぺす！いきいき巡り」 ～和やかに石巻でお買い物～

高齢者事業「みんなとってみっぺす！いきいき巡り」は10月23日、宮城県石巻市で開催しました。

65歳以上を対象としたこの事業は、今年で3年目を迎えました。町内から参加した26人は、石巻の避難場所となった日和山公園から復興状況を確認し、いしのまき元気いちばやイオンモール石巻で買い物を楽しみ、交流と親睦を図りました。

参加者は「日和山に数年前に来たが、その後の様子が見たくて参加しました」「大変満足でした」「募集を聞いてすぐ申し込んだ。毎年楽しみにしています」「今度は友達も誘いたい」などと喜んでいました。帰りのバスの中は、買い物袋でいっぱいでした。



日和山公園で記念撮影

「骨盤体操教室」 ～体操で整え、シャッキリ！！～

成人事業「骨盤体操教室」は10月27日、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）から、骨盤や背骨の歪みから来る、肩こりや頭痛、腰痛などの体調不良の多くは、生活習慣が原因と説明しました。

市内から参加した15人は、体の歪みを先生にみてもらい、肩や腰にゴムバンドを巻き、歪みや痛みの改善を目指して体操に取り組みました。

参加者は「腰が痛くて長い時間立てなかったが、立てるようになった」「からだがあたたまり、軽くなった」と喜んでいました。



巻き方を指導する宮本先生



体の歪みをみてもらう受講者



参加者募集

—料理教室を開催します—

★クリスマス飾り作り

～きれいに飾りましょう～

クリスマス飾りを作ったり、星形短冊を市民センターのツリーに飾ったりします。

- 日 時：令和元年12月7日(土) 15:00～17:00
- 場 所：藤沢市民センター
- 講 師：千葉悦子さん
千葉妙子さん
岩渕律子さん
- 対 象：町内の小学1～6年生
- 人 数：20人
- 参加費：500円(材料代)
- 持ち物：はさみ
- 申込期限：令和元年11月29日(金)

★男の料理教室

～ひと味ちがう!!男のカレー作り～

男女共同参画「男の料理教室」を開催します。ひと味ちがう『男のカレー』の作り方を学びましょう。

- 日 時：令和元年11月30日(土) 10:00～13:00
- 場 所：藤沢市民センター
- 講 師：野菜ソムリエプロ 菊地千恵先生(一関市)
- 対 象：一関市内(高校生以上)の男性
- 人 数：20人
- 参加費：1,000円(材料代)
- 持ち物：エプロン、三角巾またはバンダナ、筆記用具
動きやすい服装で参加ください。
- 申込期限：令和元年11月25日(月)

★親子、祖父母クッキング教室

～けんちん汁・田楽おにぎり作り～

青少年事業「親子祖父母クッキング教室」で、郷土食のけんちん汁と田楽おにぎりを作ります。

- 日 時：令和元年11月17日(日) 10:00～13:00
- 場 所：藤沢市民センター
- 講 師：一関市食生活改善推進員 藤沢支部の皆さん
- 対 象：町内の小学1～6年生、親、祖父母
- 人 数：20人
- 参加費：1人300円(材料代)
- 持ち物：エプロン、三角巾またはバンダナ、水分補給用の飲物、筆記用具
- 申込期限：令和元年11月12日(火)



■申込み・問合せ先

藤沢市民センター TEL:0191-63-5515

※皆さんの参加をお待ちしています。



わくわくセミナー開講日(12月)

日	曜	講座名	日	曜	講座名
2	月	フラダンス	16	月	フラダンス
3	火	オカリナ	17	火	オカリナ
4	水	着付け	18	水	着付け
5	木	絵画	19	木	絵画
6	金	ゆるぽか腸ヨガ リラクゼーションヨガ	20	金	ゆるぽか腸ヨガ リラクゼーションヨガ
7	土	陶芸	21	土	箏・陶芸
10	火	編み物・押し花 舞踊	24	火	編み物 ホビークラフト
11	水	英会話	25	水	英会話
13	金	エアロビクス 植木剪定・ビーズ	26	木	エアロビクス
			27	金	ビーズ
14	土	箏			

※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/>

テレビは回収しません

小型家電回収ボックス脇に、液晶テレビが置いてありました?!

リサイクル小型家電回収では、デスクトップ型パソコンの、液晶モニターは回収しますが、テレビは回収いたしません。



《テレビの特徴》

Panasonic VIERA 19型

前面：黒 背面：ベージュ

お心当たりのある方は、お引き取り願います。

