

成人事業でいきいきわくわく

自分だけの可愛い箱庭が完成



講師の小野寺さん

成人事業「粘土多肉で箱庭作り」は5月18日、市内から6名が参加し、藤沢市民センターで開催しました。講師の小野寺容子さん（気仙沼）から指導を受けながら、吸水スポンジ入りのミニバケツに砂やタイル、垣根、家をセットし、粘土でできた多肉そっくりのパーツを箱庭風に彩りよく固定し、完成させました。参加者は「夢中で取組み、楽しくあっという間の時間でした」「可愛らしくできて満足です。お家に飾って楽しめます」と喜んでいました。



先生に教わりながら箱庭作り



可愛い箱庭が完成

室内でも元気にウォーキング

成人事業「ポールウォーキング」は5月31日、館ヶ森高原ホテルを会場に開催しました。当日は雨のため場所を館ヶ森高原ホテルに変更し、健康運動指導士の佐藤恵さんからポールウォーキングについて学びました。市内から参加した9人は、自分に合ったポールの長さの調整や準備体操、歩き方などを教わり「ポールを使ったエクササイズができて良かった」「今度は外でチャレンジしてみたい」と話していました。



講師の佐藤さん



ポールを使ってウォーキング



ポールを使って準備運動

参加者募集!

7月のイベント



太極拳で体幹を鍛えよう

成人事業「太極拳教室」を開催します。太極拳は、ゆっくり体重移動することで体幹を鍛え、つまずきや転倒を防止します。

■日時: 令和7年7月5日(土) 10:00~12:00

■場所: 藤沢市民センター

■講師: A級指導員 中村裕美子さん

■対象: 一関市民 ■人数: 15人

■参加: 無料

■持ち物: 底の薄い運動靴、水分補給用飲み物 ※動きやすい服装で参加ください。

■申込み締切 6月30日(月)

定員になり次第受付を終了します。



●申込み・問合せ先/藤沢市民センター TEL: 63-5515

青少年事業 7・8月の予定



夏休みにチャレンジしよう!

●お宝探し事業「藤沢のお宝探しに行こう!」

砂金採り体験第2弾。今回は、西口地区で砂金採りに挑戦します。

■日時: 令和7年7月24日(木) 8:30~12:00

■場所: 西口地区

■人数: 15人 ■参加: 無料

●青少年事業「VRゴーグルを作って体験」

厚紙でレンズ部分をカットし、スマホにセットしてのぞくと、なんとVRゴーグルに!!

■日時: 令和7年7月31日(木) 10:00~12:00

■場所: 藤沢市民センター美術室

■人数: 10人 ■参加: 無料

●青少年事業「DIYロボットキーホルダー作り」

角材とネジを使って、ロボットのキーホルダーを作ります。

■日時: 令和7年8月6日(水) 10:00~12:00

■場所: 藤沢市民センター美術室

■人数: 10人 ■参加費: 800円(材料代)