

### 「レクリエーションダンス教室」 ～ゲームとダンスで楽しく開催～

成人事業「レクリエーションダンス教室」は10月6日、藤沢市民センターで開催しました。

町内から参加した13人は、日本フォークダンス連盟公認指導員の高橋正子さん（登米市）から、イスに座っての指の運動や、新聞紙を使ったゲーム、懐かしい曲に合わせた振り付けを教わり、楽しく交流しました。

最初に「夕焼け小焼け」を歌いながら手や腕を動かし、その後2チームに分かれて新聞紙を使った玉入れや、剣法、串カツゲームで盛り上がりました。最後に「皆の衆」と「令和夢追い太鼓」を講師の



新聞紙の玉入れ



高橋さんから振り付けを教わる参加者

の振り付けで踊りました。参加者は「明るい雰囲気を楽しめました。また、レクダンスをやりたい」と話していました。

### 「文化講演会」 ～笑いで脳の活性化～

高齢者事業「文化講演会」は9月11日、藤沢市民センターで開催しました。

一関市老人クラブ連合会藤沢支部との共催で、町内の老人クラブ会員や一般の66人が参加しました。

参加者は、福々舎代表大久保名美さん（盛岡市）から、「脳トレ漫談！健康長寿の花が咲く」と題した健康にまつわる漫談を聴き、お年寄りが抱える心配事を解消するヒントなどを学びました。

大久保さんは、「お年寄りの心配事上位3つは、健康・金・孤独の3Kで、これを解消するには笑うこと」と話し、脳を鍛えるトレーニング法を紹介しました。



ゲームで脳トレする参加者

全員で後出しじゃんけんやゲーパ一体操、リズム体操、イントロクイズなどをして、間違えると大声で笑い、楽しく脳を鍛えました。参加者は「とても楽しかった」と喜んでいました。



### 「エコクラフトバッグ作り」 ～文化祭に向けてラストスパート～

成人事業「エコクラフトバッグ作り」は、9月6日から5回コースで、藤沢市民センターで開催しています。



市内から参加した25人は、作り方を教える柴田さん講師の柴田栄子さん（東山町）から、クラフトテープを編み込んで作るバッグの作り方を学びました。デザインは2種類で、細く裂いたテープを編み込むものと、透かし編み風のものから好きなデザインを選び、初回は、テープを切り分けて土台を作りました。2・3・4回目で本体から縁まで仕上げ、5回目の今週は取手を付けて内布を貼り、



テープを切り分ける参加者

完成する予定です。完成品は、11月の文化祭に展示します。細かく編み込んだ力作をぜひ御覧ください。

### 「藤沢のお宝を探しに行こう！」 ～大籠地域の歴史と宝に驚き！～

地域の宝活用事業「藤沢のお宝を探しに行こう！」は9月29日、大籠地区で開催しました。

町内の小学生を含む10人は、大籠地区自治会協議会が作成した「大籠散策マップ」を手に、大籠地区の史跡や歴史、宝について学びました。

参加者は、案内人の大籠キリシタン資料館館長沼倉孝憲さんから、マップに掲載されている大籠キリシタン殉教公園や大籠カトリック教会、刑場、国内でも珍しい漣痕化石や生痕化石、世界で1本の珍木ガンボクエゴノキの説明を受けながら、バスで巡り「いろいろ知れて良かった。参加して良かった」と喜んでいました。



また、大籠で3,000頭の牛を飼育している日高見牧場も見学し、出荷前の牛の大きさに驚いていました。



資料館見学後クルス館へ登る参加者

## 作品を展示します

藤沢市民センターでは、当センター事業を受講された皆さんの作品を「第9回一関市藤沢地域文化祭」に、展示します。

内容は次のとおりです。

### ○わくわくセミナー

- ・ 絵画（油絵・水彩画）
- ・ 押し花
- ・ ホビークラフト
- ・ 編み物
- ・ 陶芸
- ・ ビーズアクセサリ

### ○成人事業

- ・ こけ玉作り
  - ・ エコクラフトバッグ作り
- 作品は講座毎に展示します。受講生の素晴らしい作品をどうぞご覧ください。



## 行楽の秋…体を整え元気にみんなで出かけましょう!

### ★骨盤体操教室

～ゆがみを整え快適に～

普段の生活習慣の中でゆがんだ背骨や骨盤を、簡単な体操で整え、快適に生活しましょう。

■日 時：令和元年10月27日（日）  
10:00～12:00

■場 所：藤沢市民センター

■講 師：カイロプラクター

宮本めぐみ先生

（宮城県大崎市）

■対 象：一関市民（高校生以上）

■人 数：30人

■参加費：無料

■持ち物：水分補給用飲み物

※無理のない簡単な運動ですが、動きやすい服装で参加ください。

■申込期限：令和元年10月21日（月）



■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。

### ★いってみっぺす！いきいき巡り

～震災復興と歴史を紡ぐ～

石巻の復興状況を見て、地場産品を買ったり食べたりすることで、復興を支援しましょう。

■日 時：令和元年10月23日（水）

■場 所：日和山公園、いしのまき元気いちば、イオンモール石巻

■バス乗降場所と出発時間

黄海分館 8:00

新沼コミュニティセンター 8:20

徳田交流館 8:30

藤沢市民センター 8:40

保呂羽コミュニティセンター 8:50

元 JA 大籠支所ふれあい店前 9:00

■対 象：65歳以上（町内在住）

■人 数：30人

■参加費：1,500円（保険、昼食代）

■申込期限：令和元年10月17日（木）



## わくわくセミナー開講日(11月)

日	曜	講座名	日	曜	講座名
1	金	ゆるぽか腸ヨガ リラクゼーションヨガ	16	土	リラクゼーションヨガ 陶芸
4	月	フラダンス	18	月	フラダンス
5	火	オカリナ	19	火	オカリナ
6	水	着付け	20	水	着付け
7	木	絵画	21	木	絵画
8	金	植木剪定・ビーズ	22	金	植木剪定・ビーズ
9	土	箏	23	土	箏
12	火	編み物・押し花 舞踊	26	火	編み物・舞踊 ホビークラフト
13	水	英会話	27	水	英会話
15	金	エアロビクス ゆるぽか腸ヨガ	29	金	エアロビクス

※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/>

## ★秋季吟行会並びに写真撮影会

～松島の秋を見つけましょう～

わくわくセミナー秋季吟行会並びに写真撮影会は、松島で開催します。

秋の景色と美味しい食事を楽しみましょう。

■日 時：令和元年10月31日（木）



8:00 藤沢市民センター発

8:15 黄海分館発

17:00 藤沢市民センター着

■場 所：松島町 円通院、瑞巖寺、みちのく伊達政宗歴史館、松島蒲鉾本店

■共 催：藤沢町芸術文化協会

■対 象：一関市民

■定 員：30人

■参加費：1人3,000円程度

（昼食代、入館料、保険等）

■申込期限：令和元年10月24日（木）

※詳しくは、告知放送等でお知らせします。

