

## ＝ 成人事業で心も体もリフレッシュ ＝

成人事業「カフェ交流」は7月29日、花巻市で開催しました。

梅雨空の中、市内から参加した13人は、車窓からの景色を楽しみながら花巻に向かいました。

「山小屋カフェkurakake」で、美味しいランチを食べながらゆったりと過ごし、「宮沢賢治童話村・賢治の学校」では、映像や音を使った楽しい仕掛けで表現された賢治の童話の世界を楽しみました。



ファンタジックホール

新型コロナウイルス感染防止のため、人数を減らしての開催となりましたが、参加者は、久々のバス旅行を楽しんでいました。



賢治の教室でお勉強



ランチタイム

成人事業「骨盤体操教室」は7月19日、藤沢市民センターで開催しました。

カイロプラクターの宮本めぐみさん（大崎市）を講師に、日頃の生活習慣で歪んだ背骨や骨盤を、簡単な体操で整える方法を学びました。



体の歪みをチェック

最初に、壁際に立ち、自分の体の歪みを確認後、骨盤、肩、脚などにゴムバンドを巻き、骨盤回しや肩回し、肩甲骨回しなどをして、体の部分毎に対処の方法を学びました。



体幹回旋運動

体操後に再び壁際に立った参加者は、歪みが改善され、「体が軽くなった。今後の生活に取り入れたい」と話していました。

## ＝ みんなで楽しく動いて学んで ＝

青少年事業「親子天体観測①」は8月1日、町内小学校の親子20人が参加して、奥州市の奥州宇宙遊学館・国立天文台水沢で開催しました。

参加者は、緯度観測所の初代所長木村榮さんが発見した「Z項」について学び、施設職員の説明を聞きながら、科学の不思議について見たり触ったりして体験しました。

また、敷地内の3m・10m・20mの電波望遠鏡（20mは日本に4つのみ）を間近で見たり、ブラックホールを解明した本間先生にも偶然会えたりで、喜んでいました。

なお、12月13日は「親子天体観測②」を開催します。みんなで「双子座流星群」を観測しましょう。



20m電波望遠鏡



「Z項」について学ぶ



月と地球の砂の違いを学ぶ

青少年事業「子どもエアロビクス」は7月30日、町内の小学生10人が参加して、藤沢市民センターで開催しました。

健康運動指導士の富田夕子さん（気仙沼市）を講師に、音楽にあわせて楽しく体を動かしました。



バランスをとる子どもたち

子どもたちは、準備運動で体を解すと、アニメの曲に合わせて手足を伸ばしてバランスをとったり、ジャンプをしたりして汗を流し、



音楽に合わせて運動♪

「体をいっぱい動かして、とっても楽しかった」「色々な動きをやって楽しかった」と笑顔でした。

## ＝ 8・9月開催の成人事業 ＝

～ お家で採れた野菜を使って、長期に保存できる美味しいつけものの作り方と  
PPバンドで簡単・丈夫なかごの作り方を学びましょう ～

### ★つけもの教室

白菜キムチのはさみ漬けときゅうりの佃煮を作ります。

- 日時：令和2年8月23日（日）  
10:00～13:00
- 場所：藤沢市民センター調理実習室
- 講師：伊東澄子さん（藤沢町）
- 対象：一関市民
- 人数：16人
- 参加費：500円程度（材料代による）
- 持ち物：エプロン、三角巾、生きゅうり500g  
ダイコン中サイズ1本
- 申込受付は終了しました。

### ★かご作り

PPバンドを使ったかごを作ります。

- 日程：1回目 令和2年9月25日（金）  
2回目 令和2年10月2日（金）  
3回目 令和2年10月9日（金）
- 時間 18:00～20:00（3回とも）
- 場所：藤沢市民センター視聴覚室
- 講師：柴田栄子さん（東山町）
- 対象：一関市民
- 人数：15人
- 参加費：1,500円程度
- 持ち物：筆記用具、ものさし  
千枚通し、はさみ、
- 申込期間：8月25日（火）～9月11日（金）



■問合せ先 藤沢市民センター電話 63-5515

内容等詳しくは、告知放送等でお知らせします。

なお、参加に当たっては、検温、マスクの着用をお願い致します。

## わくわくセミナー開講日(9月)

日	曜	講座名	日	曜	講座名
1	火	オカリナ	15	火	オカリナ
2	水	着付け	16	水	着付け
3	木	絵画	17	木	絵画
4	金	エアロビクス(会場 :三ツノミコドーム) ゆるぽか腸ヨガ リラクゼーションヨガ	18	金	エアロビクス(会場 :三ツノミコドーム) ゆるぽか腸ヨガ リラクゼーションヨガ
5	土	陶芸	19	土	陶芸
7	月	フラダンス	21	月	フラダンス
8	火	編み物・押し花 舞踊	22	火	編み物・舞踊 ホビークラフト
9	水	英会話	23	水	英会話
11	金	植木剪定	25	金	植木剪定
12	土	箏	26	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/>

## 企画運営委員会開催

藤沢市民センターでは7月15日、令和2年度第1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。

- 委員長 千葉和弘氏（徳田地区住民自治協議会）
- 委員 古川栄子氏（藤沢地区自治会協議会）
- 委員 佐藤一也氏（本郷地区自治会協議会）
- 委員 伊東勝志氏（黄海地区住民自治協議会）
- 委員 阿部圭二氏（黄海地区住民自治協議会）
- 委員 菊地 茂氏（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 小野寺有史氏（大籠地区自治会協議会）
- 委員 千葉夏代子氏（藤沢町婦人消防協力隊）
- 委員 熊谷時子氏（藤沢町女性組織連絡会議）
- 委員 千葉健一氏（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、よろしく願いいたします。