

令和4年度 生涯学習講座
わくわくセミナー



受講生募集！



募集期間
1月25日 (火) ～3月10日 (木) 必着

- 対象者：一関市民と市内企業等に勤務する方等（中学生以上）
- 会 場：一関市藤沢市民センター(一関市藤沢町藤沢字仁郷1 2 番地5)
- 受講料：月謝制とし、講座により異なります。
(月2回講座：2,000円、月1回講座：1,000円 ※材料費テキスト代等別)
- 講座開講式：各講座の4月の第1回目にそれぞれ行います。
- 講座開催期間：令和4年4月～令和5年2月、3月まで（※講座により異なります）
- 申込期限：令和4年3月10日（木）厳守

主催：藤沢市民センター

講 座 名	内 容	開 催 日 及 び 時 間	講 師
①絵 画 (油絵・水彩画)	油絵と透明水彩を手軽に楽しく学びます。 額に入れて、お部屋に飾ってみませんか。	第1・第3木曜日 午前10時～正午	伊 藤 親 吉 先生 (一関市千厩町)
②着付け (昼の部)	着付け、着物の選び方、収納方法まで学びます。	第1・第3火曜日 午後2時～4時	佐 藤 真寿美 先生(藤沢町) (小林豊子きもの学院)
③着付け (夜の部)	着付け、着物の選び方、収納方法まで学びます。	第1・第3水曜日 午後7時～9時	佐 藤 真寿美 先生(藤沢町) (小林豊子きもの学院)
④舞 踊	歌謡曲等にあわせて踊る現代舞踊を学びます。	第2・第4火曜日 午後7時～9時	皆 川 チヨミ 先生(藤沢町) 【花沢流】
⑤ 箏	日本の伝統の楽器「箏」を気軽に楽しみませんか。箏はお貸ししますので、持っていない人も安心して学べます。	第1・第3土曜日 午前9時30分～11時30分	佐 藤 テル子 先生 (一関市花泉町)
⑥押し花・ ホビークラフト	押し花で素敵な額やストラップ、ペンダント等を作ります。 ホビークラフトは、ガラスにリード(鉛)線と色フィルムを使い写真立てや手鏡、壁掛け鏡などをステンドグラス風に作るガラスアートと、白磁に転写紙を貼り付け焼成して作るポーセラーツで、皿やカップなど好みの物を作ります。	第2・第4火曜日 午後1時30分～3時30分	阿 部 安 先生(北上市) (インストラクター)
⑦編み物	初心者でも、大丈夫。ベスト、カーディガン、小物など編みたいものを学べます。	第2・第4火曜日 午前10時～正午	阿 部 安 先生(北上市) (手編み指導員)
⑧陶 芸	作陶は土との語らい。手作りの作品一つひとつが生活に暖かみを与えてくれます。 [新規募集定員：3名]	第1・第3土曜日 午前10時～正午	工 藤 修 二 先生 (宮城県栗原市) (座主窯 陶芸家)

講 座 名	内 容	開催日及び時間	講 師
⑨植木剪定	家の庭を自分の手で思い通りに仕上げてみませんか。剪定の基礎から学びます。	第2・第4金曜日 午前9時～正午 12月, 2月は月1回 第2金曜日 1月はなし	小野寺 勲 先生 (藤沢町) (庭園管理士・樹医)
⑩エアロビクス	簡単な有酸素運動で脂肪燃焼。やさしい筋トレとストレッチで代謝向上。体力増進、メタボ解消に効果的です。	第1・第3金曜日 午前10時～11時30分	阿部純子 先生 (宮城県気仙沼市) (フィットネスインストラクター)
⑪優しく解す ゆるぽか腸ヨガ	自分の呼吸・骨格に合わせた無理のないポーズをゆったり行います。身体のかたい方、ほぐしたい方におすすめです。	第1・第3金曜日 午後1時30分～3時	千葉 瑠美子 先生 (宮城県気仙沼市) (ヨガニードラセラピスト)
⑫優しく動く リラクゼー ションヨガ	瞑想的にアサーナを楽しめる静と動を組み合わせたシークエンスで、ほどよい運動と集中から深いリラックスを得られます。初心者向け	第1・第3金曜日 午後7時～8時30分	千葉 瑠美子 先生 (宮城県本吉郡) (インド政府認定sivanandayoga 上級指導者)
⑬英会話	毎日使う簡単な英会話を楽しみながら学びます。「話す、聞く」を中心に講師や受講生と一緒に「英会話を体験」してみます。	第2・第4水曜日 午後7時～8時30分	ハワード健士郎 プレンティス 先生 (一関市)
⑭オカリナ	オカリナの優しくあたたかい音色で曲を奏でます。始めての方でも大丈夫です。基本から学びます。	第1・第3火曜日 午前10時～正午	高橋 美智子 先生 (宮城県東松島市)
⑮フラダンス (フラ・ハウオリ)	ハワイ語のフラ(hula)は、ハワイアンダンスのことで『踊り』、ハウオリ(Hau'oli)は、幸福、喜び、うれしいを意味します。年齢や体力に関係なく、適度な運動量で、どなたでも楽しめます。	第1・第3月曜日 午後1時～2時30分	米倉 マリアジェッサ先生 (宮城県気仙沼市)
⑯文 芸	風景などを鑑賞しながら、俳句、川柳、短歌の創作や写真撮影を行い、展示します。	年4回予定 吟行会は、その都度募集します	講座毎に決定 (共催:藤沢町芸術文化協会)
⑰茶道(裏千家)	お茶を習ってみたいと思いながら、敷居が高くて一歩を踏み出せない方々も、安心して学べます。基本を知って気軽に茶道を楽しみましょう。マナーが自然と身に付きます。	第1・第3木曜日 午前10時～正午	玉澤宗法先生(藤沢町) 【裏千家】

電話・FAX・メールでお申込みください。お気軽にお問い合わせ下さい。

※原則として申込みが5人に満たない講座は、開催しません。

◆申込先：一関市藤沢市民センター（一関市藤沢町藤沢字仁郷12番地5）

電 話 0191-63-5515

FAX 0191-63-5517

E-mail fuji@dontokoi-f.com

◆4月の講座開講については、ハガキでお知らせします。



----- キ ----- リ --- ト --- リ -----

申込み期限：令和4年3月10日（木）

令和4年度『わくわくセミナー』受講申込書

※希望コース名 _____

ふりがな

氏 名 _____ 年 齢 ()

住 所 〒 _____

電話番号 _____ Eメール: _____
(携帯番号)