

ゆったり動いて体幹アップ

成人事業「太極拳教室」は6月27日、藤沢市民センターで開催しました。

市内から参加した17人は、講師でA級指導員の中村裕美子さん(千厩町)から太極拳の基本の足の運び方や体重の移動方法などを学び、前進後退を一緒に練習後、音楽に合わせてゆったりと運動しました。

参加者は、初めは足のつき方、動かし方がなかなか思う様にできせんでしたが、次第にコツをつかみ、先生の動きを見ながら、音楽にのって繰り返し練習し、「使っていない筋肉がたくさんあることがわかりました」「思っていたよりむずかしかったです、もっとやってみたいですね」と太極拳を楽しんでいました。



手の組み方を教わる



先生の動きに合わせて練習する参加者

認知症予防に楽しく運動

高齢者事業「認知症予防講座」は7月11日、町内から7人が参加して、藤沢市民センターで開催しました。

参加者は、レクリエーション介護士1級の菅原舞さん(千厩町)から「大丈夫」や「カモメが飛んだ日」の曲に合わせたオリジナル体操を教わり、楽しく体を動かしました。

また、講座の中では、「楽しくやらないと効果がない」「日常だけでは生きていけない。時々非日常(趣味や買い物、温泉、甘いもの等の好きなものや楽しいもの)を挟むことで、元気になる」と話し、参加者は「お話があり、体操があり、とても良かったです」「おもしろく体操ができて楽しかったです」と話していました。



講師の菅原さん



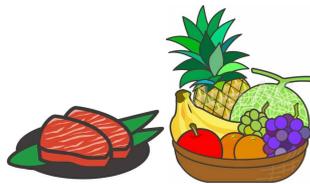
一緒に体操をする参加者

スマホでふるさと納税

成人事業「スマホ教室」は7月18日、町内から3人が参加し、藤沢市民センターで開催しました。

スマホ教室では、講師のドコモショップー関東店の大畑優香さんから、次の項目について学びました。

- ①ふるさと納税の仕組みについて
- ②年収や控除限度額について
- ③ふるさと納税の申込みについて
- ④寄付金控除の申請方法について



参加者は、実際に申込みサイトへアクセスし、ランキングなどを参考に返礼品を選んでみましたが、「品数が多すぎて、なかなか決められない」と悩んでいました。

ふるさと納税



説明を聞きながらスマホを操作

募集中!!

8月開催青少年事業

「VR体験教室」

VRゴーグルで、動物園や藤沢町のVR動画をみて、なぞとき体験会をします。



- 日時:令和6年8月7日(水) 午前10時~正午
- 場所:藤沢市民センター 情報展示室
- 講師:菅原利和さん(千厩町)
- 対象:小学1年生~6年生

■人数:10人

■参加:無料

■持ち物:筆記用具

水分補給用飲み物

■申込期限:令和6年7月31日(水)



社会教育登録団体紹介

今回は、「オカリナサークル土楽美♪」と「絵画なごみの会」の2団体を紹介します。

*オカリナサークル土楽美♪

オカリナの優しくあたたかい音色で曲を奏でます。初めての方でも大丈夫!基本から学べます。

講師:高橋美智子先生(宮城県東松島市)

場所:藤沢市民センター音楽ホール

開講日:毎月第1・第3火曜日

時間:午前10時~正午

会費:月2,000円 その他諸経費年1,500円

※みなさんから一言

『オカリナサークル土楽美♪』は、和気あいあいと楽しく活動しています。



曲を奏でる皆さん

今年、施設への慰問やイベントへの参加活動も予定しています。興味のある方、一緒に奏でてみませんか。

9月開催予定の事業

●男女共同参画事業「ベトナム語教室」

■日時:令和6年9月8日(日)午前10時~正午

■場所:藤沢市民センター中会議室

●青少年事業「化石発掘」

■日時:令和6年9月28日(日)午前10時~正午

■場所:藤沢町大籠地区

●青少年事業「熱気球搭乗体験」

■日時:令和6年9月28日(日)午前6時~8時

■場所:並木ヶ丘コミュニティグラウンド

(雨天時は藤沢体育館)



※詳しくは、告知放送等でお知らせします。

..... 開催中止のお知らせ

青少年事業「親子でキャンプ体験」は、参加申込みがなかったため、開催を中止いたします。

.....



*絵画なごみの会

油絵と透明水彩画を手軽に楽しく学べます。額に入れてお部屋に飾ってみませんか?

講師:伊藤親吉先生(千厩町)

場所:藤沢市民センター美術室

開講日:毎月第1・第3木曜日

時間:午前10時~正午

会費:月2,000円 年会費2,000円

※みなさんから一言

明るく和やかな雰囲気の中、ゆったりと自分のペースで好きな絵を描いています。一緒に描いてみませんか。



指導を受けながら作品を描く