



藤枝市立青島南地区交流センター〈藤枝市青葉町3丁目7-30〉  
(E-mail: aojimaminami@city.fujieda.shizuoka.jp)

TEL: 054 - 636 - 3765

FAX: 054 - 634 - 0135

## 中学生福祉体験講座

### 赤ちゃんとの交流



8月8日(木) 青葉ひよこ保育園の保育室をお借りして、青島中学校の生徒8名が、赤ちゃん・幼児とのふれあいの機会をもちました。



中学生はとても積極的で、子供たちも、みんな大喜びでした。



## 短期講座「初めてのハートフライズ」(健康体操)

8月9日(金) 短期講座第1弾の「初めてのハートフライズ」(健康体操)が始まりました。社交ダンスのリズムを組み入れた新しいエクササイズです。

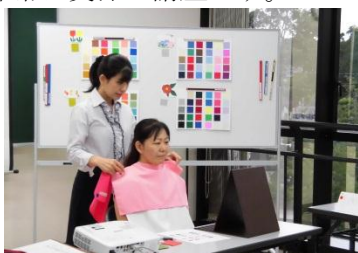
ほとんどの方が、初めてでしたが、先生の動きに合わせて体操することができました。



楽しく体を動かせば、気分もアップ、心身共に健康になりますね。

## 生涯学習講座「今話題のパーソナルカラー診断」

パーソナルカラーは、単なる色合わせではなく、肌の色、瞳の色、骨格、表情などをもとに一人一人を診断し、その人を最も引き立たせるカラーを見出していくもので、非常に奥深い講座です。



## 特別講座「青島いきいきスクール」

第2回の講座は、リスクウォッチ「火災・災害から自分を守る」でした。講師は、藤枝市消防団女性隊の皆さんに来ていただきました。

「リスクウォッチ」とは、「危機監視」という意味で危険を感じとり、危険から自分の身を守る方法を紹介したものです。

知っていれば、危険がせまった時に冷静に行動できます。



## 千貫堤・瀬戸染飯伝承館10周年イベント

千貫堤・瀬戸染飯伝承館は、藤枝市指定史跡の「千貫堤」と江戸時代の名物「瀬戸の染飯」を伝承する目的で平成21年に開館しました。7月21日に、開館10周年を記念してイベントが開催されました。



## 令和元年度自主グループ紹介

青島南交流センターを拠点に活動している自主グループの皆さんを紹介していきます。体操、ヨガ、合唱、カラオケ、書道、絵手紙、パッチワークなど、たくさんの皆さんが活動しています。

### フレッド&パンズ

活動日時：毎月第1木曜日

午前9時～12時

毎回、新しい種類のパンを焼きます。



女性13名で活動しています。

### かな書道 萌葱会

活動日時：毎月第3木曜日

午後1時30分～

3時30分

梅雪かな帖、日本石筆の中の作品を基本に練習しています。



### 男の料理

活動日時：第3土曜日

午後1時30分～

4時30分

家庭料理を中心に、バランスの良い食生活を実践しています。



### 歌声あおぼ

活動日時：毎月第2・4水曜日

午後1時30分～午後3時

皆で楽しく歌い、若さを保ち、コミュニケーション



図ります。男性2名、

女性24名で活動しています。

### 絵手紙すみれの会

活動日時：毎月第1木曜日

午前9時～午前12時

先生の指導により、

季節の草花を

描いています。



### 青島南若返り運動クラブ

活動日時：毎週水曜日

午後1時～午後3時

ロコモ予防、認知症予防・体操により健康で生きがいのある生活を目指します。



### パッチワークキルトの会

活動日時：毎月第2火曜日

午前9時30分～

午前11時30分

パッチワークの基本を

学び、布選びから

仕立てまでの技術を

習得します。



### ビューティフルA

活動日時：毎月第1・3土曜日

午後1時～午後4時

生活に役立つ

パソコンの

自主講座です。



### 双葉会

活動日時：毎月第1日曜日

午前9時～12時

山野草の育て方、種まき、

挿し木等を

学びます。



### 生涯学習講座「トランポウォークで健康生活」

5月にスタートした「トランポウォークで健康生活」ですが、7回目が終わり、残すところ2回となりました。ほとんどの方が、皆勤となるがんばりです。



### 南風まつり開催のお知らせ

南風まつりを下記のとおり開催いたします。

**日時：11月3日(祝) 午前9時～午後3時**

会場：青島南地区交流センター

詳細は、交流センターだより9月号に掲載します。



### 令和元年度総合防災訓練に参加しましょう

9月1日(日)藤枝市では、市内の防災機関や学校、自主防災組織などと連携して、市民総参加の総合防災訓練を行います。南海トラフ巨大地震が発生し、市内全域で震度6弱以上の激しい揺れを観測。家屋が多数倒壊したことを想定して、訓練を行います。「いざ」という時に備え防災訓練に参加しましょう。



### ◆ 令和元年9月の休館日

2日(月)、9日(月) 15日(日)、16日(月)  
23日(月)、30日(月)

### ◆ 11月分貸し館申請 (営業使用を除く)

9月4日(水) 開館 午前8時30分～