

おおのタイムズ

大野市民センターだより

発行 青森市大野市民センター
 〒030-0852 青森市大野字若宮 71
 TEL 017-739-6228
 FAX 017-739-6248

館長のあいさつ

昨年は、5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、ようやくコロナ前に戻った事業活動を実施できるようになりました。

市民向け講座では「介護予防運動～要介護にならないために」「3B体操で毎日若々しく」「気軽にできる癒しのアロマヨガ」をはじめ「座右の銘を色紙・短冊に書こう」「夏休み講座・身近なものを使って発電してみよう」「お茶を楽しむ～煎茶道～」「風呂敷包みで粋なおもてなし」「クリスマスを彩る素敵なフラワーリース」「昔遊びの過去・現在・未来」「史料で読み解く青森開港400年」など、55講座を開催しました。また、地域力アップ講座ではフレイル予防をテーマに「モルックを楽しもう」「TVゲームでeスポーツ」や「睡眠時無呼吸症候群(SAS)について学ぼう」を開催しました。自主事業では4年ぶりに「市民センターまつり」を開催し、1日のみの縮小開催でしたが、411人の入場者数で賑わいました。また、「大野地区もちつき大会」には、大野まちづくり協議会のご協力のもと、大野地区子ども会の親子約200名が参加し、餅つき体験や試食など貴重な親子ふれあいの時間を過ごすことができました。

今年も職員一丸となって地域の皆様の「学びと生きがいづくり」をお手伝いして参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。(館長 川村)

講座レポート

心と身体を癒すアロマヨガ (6/11)

6月11日「心と身体を癒すアロマヨガ」の2回シリーズの初回が開催されました。講師は、日本リンパスリミング協会フット&ハンドセラピスト公認講師の塩崎雅子さんでした。初回ということで、①アロマの使用 ②リンパの巡り改善のためのヨガストレッチ ③ツボ押し ④アロマクリームづくり、という本講座の内容を説明して即実践。4種類のラベンダーオイルから好きな香りを手首に付け、ヨガストレッチ。あぐらの姿勢から頭、首、腕、肩、体側、長座の姿勢から開脚して体側、前屈など、入念なヨガストレッチ。休憩後、[朝のアロマ(ローズマリー2対レモン1)活動をオンにする効能]と[夜のアロマ(ラベンダー2対オレンジ1)活動をオフにする効能]の2つのアロマオイルから1つと、3種類(ホホバ、スイートアーモンド、グレープシード)のフラワー系オイルから1つを選び、無香クリームに各々5~6滴を加えて混ぜたら、自分のアロマクリームの完成。膝下に塗り、湧泉(ゆうせん:土踏まず)や足三里(あしさんり:膝の斜め下)などのツボを押して終了しました。和室が爽やかなアロマの香りに包まれ、脳と身体を刺激して心が癒される講座でした。



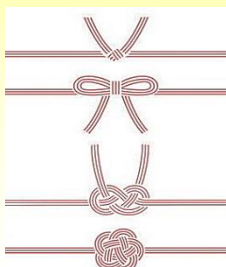
組んだ両手を上げたまま体側伸ばし



お勧めの講座・イベントのご案内! (7・8月)

色々な飾り結びを学びましょう

開催日: 7月8日(月) 10:00~12:00
 会場: 大会議室
 定員: 18歳以上20人
 参加費: 600円
 準備物: なし



※美しい伝統工芸、あなたも結んでみませんか?

夏休み講座

・むつ湾カルタで遊ぼう・エコ工作

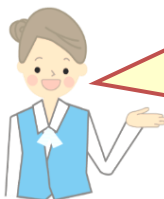
開催日: 8月8日(木) 13:00~14:30
 会場: 和室(2階)
 定員: 小学生15人
 参加費: 無料
 準備物: なし

※遊びながら環境問題も学んじゃおう!



大野市民センターが、市民の皆様に提供する主な講座です！7月からの予定

番号	講座・イベント等名	開催日	曜日	開催時間	募集人数	募集対象	受講料等
1	ソフト整体で身体のゆがみを治そう	7/2,9,16	火	13:00～15:00	10人	18歳以上	無料
2	初心者さん大集合～3B体操で毎日若々しく～	7/4,11,18,25	木	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
3	色々な飾り結びを学びましょう	7/8	月	10:00～12:00	20人	18歳以上	600円
4	夏休み講座・カプセルはんこをつくろう	8/6	火	13:00～14:30	15人	小学1～6年生	無料
5	夏休み講座・むつ湾カルタで遊ぼう・エコ工作	8/8	木	13:00～14:30	15人	小学1～6年生	無料
6	元気に長生き！健康寿命を延ばそう！！	9/3	火	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
7	煎茶道でお茶を愉しむ	9/4,11,18,25	水	10:00～12:00	10人	18歳以上	1,200円
8	転ばない身体を目指す体幹トレーニングをしよう	9/6,13,20,27	金	18:00～20:00	12人	18歳以上	無料
9	水回りをスッキリ保つ整理収納のコツ	9/10	火	13:00～15:00	20人	18歳以上	無料
10	ボールペンで美しい文字を書きましょう♪	10/1,8,15,22	火	13:00～15:00	10人	18歳以上	1,000円
11	基本を学ぼう！秋のスマホ教室	10/3,10	木	13:00～15:00	15人	60歳以上	無料
12	大野市民センターまつり	10/26	土	9:00～16:00		一般	無料
13	第2弾!フレイル予防～TVゲームでeスポーツ～	10/29	火	13:30～15:00	20人	18歳以上	無料
14	ロコトレ体操で健康な足腰をつくろう	11/5,12,19	火	13:00～15:00	15人	18歳以上	無料
15	リズムに乗って楽しく健康づくり♪	11/7,14,21,28	木	13:00～15:00	40人	18歳以上	無料
16	和の香りを楽しむ「お香」匂袋作り	11/18	月	10:00～12:00	20人	18歳以上	1,500円
17	東洋医学について	11/26	火	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
18	健康体操&楽しく歌おう	12/3	火	10:00～12:00	30人	18歳以上	無料
19	アーティシシャルフラワーで作る華やかなお正月飾り	12/17	火	13:00～15:00	10人	18歳以上	2,000円
20	基礎代謝を上げる！脳と身体の有酸素運動	1/7,14,21,28	火	13:00～15:00	15人	18歳以上	無料
21	伸びて縮んでゴムバンド運動	1/18,25,2/1,8	土	10:00～12:00	40人	18歳以上	無料
22	こども映画会	1/5	日	10:00～11:00	30人	小学生	無料
23	大野地区もちつき大会	1/5	日	9:00～15:00		小学生	無料
24	青森港と海運について	2/4	火	13:00～15:00	20人	18歳以上	無料
25	からだバーで姿勢改善全身スッキリ！	2/6,13,20,27	木	13:00～15:00	12人	18歳以上	無料
26	ストレスとの上手な付き合い方	3/4	火	13:00～15:00	20人	18歳以上	無料



今年も学びがいのある講座をたくさん設けました。多くの方々の受講をお待ちしています。
 なお、開催日時等が変更になる場合もありますので、受講希望の際は、毎月1回発行される「広報あおもり」で確認又は、大野市民センターにお問い合わせくださるようお願いいたします。

編集後記

青森市生涯学習推進員の須藤、田中、横内、奈良原です。今年も「市民センターだより」を通して、各市民センターの取組を発信し、市民の皆様の学びをしっかりと支援してまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F
 青森市生涯学習推進員室
 TEL 017-734-0164 (内線 36)
 大野市民センター担当：田中、奈良原