

元気まち

油川市民センターだより

発行 青森市油川市民センター
〒030-0058 青森市羽白字池上 197-1
TEL 017-788-1201
FAX 017-788-5972



館長のあいさつ

「油川市民センター」は4月12日をもって、満30歳の誕生日を迎えました。

1993(平成5)年に、青森市役所油川支所、油川福祉館、地区公民館、児童館を一つにまとめた、地域住民のコミュニティ施設でありながら行政サービスも兼ね備えた、いわゆる公民館機能と行政機能を融合させた、当時青森市で初めての複合施設として産声をあげたのです。

爾来、多くの人が集まり散じ、多くの出会いと新たな旅立ちがありました。そして今、飛躍の癸卯年に二世代目に突入するabcen。

今後も変わることのない、地域に根ざした豊かなふれあいの場となるべく、業務員一同気持ちを新たにしていまいります。

講座レポート

バレエストレッチでふしなない体づくり (5/13)



「第2の心臓と言われるふくらはぎ強化と姿勢改善(おなかぽっこり含む)の体幹を鍛える」ことを目的とした3回シリーズの初回の講座を取材しました。50代から70代までの女性5人が参加しました。講師によると、バレエの動きで、しなやかにかつ楽しく無理なく、目的意識をもって練習するように指導していくそうです。

講座は、まず、足首・ふくらはぎ・膝回り等のリンパマッサージを入念に行って血液の流れをよくしてから、指・手首・太ももの裏・腹筋等のストレッチを十分に行いました。次に、レッスンバーを使用してバレエの基本的な動きの練習を行いました。「無理をしないで!」「バーにしっかり足を乗せて」「転ばないように!」と講師の励ましの声が2階ホールいっぱいに響き渡っていました。

受講生の皆さんからは「バレエというと敷居が高いのですが、市民センターの講座で無料でバレエ体験ができるので、興味をもって参加しました」「楽しく体を動かすことができたので、次回の講座が楽しみです」「友だちにも紹介したい」などの感想をいただきました。



太ももの裏のストレッチ



バーレッスン中の参加者



センターレッスンをする参加者



お勧めの講座・イベントのご案内! (8月)

【親子で藍染め体験、Tシャツを染めてみよう】

日時: 8月4日(金) 10:00~12:00

募集: 小学生と保護者 5組10人

講師: 染物講師 中川 麻子

参加費: 500円

準備物: コットン製のTシャツ、エプロン、雑巾、
ゴム手袋、持ち帰り用の袋

他に染めてみたいコットン製のもの(ハンカチ
など)があればお持ちください。

申し込み: 「広報あおもり」7月1日号をご覧ください。



【盆踊りをマスターしよう!】

日時: 8月15日(火)・18日(金)・19日(土)
10:00~12:00

募集: 18歳以上 15人

講師: 玖美龍 会主 大友 久美子

参加費: 無料

準備物: 汗拭き用のタオル、
水分補給用飲み物

申し込み: 「広報あおもり」7月1日号をご覧ください。



油川市民センターが、本年度、市民の皆様に提供する主な講座です！

<7月以降の開催予定を掲載しています。>

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	草木染め体験、藍の生葉でシルクストール	8/30	水	10:00~12:00	10人	18歳以上	2,000円
2	夏バテ対策、体にやさしい郷土料理教室	9/14	木	10:00~13:00	13人	18歳以上	1,500円
3	古布を活用、手作り布ぞうりに挑戦	9月予定	未定	10:00~12:00	10人	18歳以上	調整中
4	市民センターまつり	10/7,8	土、日	9:30~16:00		一般	
5	心と体を整える太極拳入門	10/14,21,28,11/4,11	土	10:00~12:00	20人	18歳以上	無料
6	はじめてのストレッチ&ロコモ	10/20,27,11/10,17	金	14:00~16:00	15人	60歳以上	無料
7	塩谷先生のうたごえ講座	10/30	月	10:00~12:00	15人	18歳以上	無料
8	紅茶の淹れ方を極めてティータイムを楽しもう	11/1	水	10:00~12:00	12人	18歳以上	1,200円
9	税務署が教える贈与税のお話	11/22	水	10:00~12:00	20人	18歳以上	無料
10	三世代交流餅つき大会	11/23	木	10:30~11:30		幼児から高齢者	
11	はじめてのスマホ体験	11/27,12/4,11	月	10:00~12:00	10人	60歳以上	無料
12	クリスマスを手作りディナーで迎えよう	12/6	水	10:00~13:00	13人	18歳以上	2,000円
13	読み聞かせ会	12/6	水	15:30~16:30	20人	小学生	無料
14	お正月飾り「熊手」と「しめ飾り」を作ろう	12/9	土	10:00~12:00	10人	小学生以上	800円
15	冬休みこどもの映写会	12/26	火	10:30~11:30	30人	幼児・小学生	無料
16	お正月のフラワーアレンジメント	12/28	木	13:00~15:00	15人	18歳以上	3,000円
17	体すっきり、青竹踏み&ストレッチ	1/17,24,31	水	10:00~12:00	15人	18歳以上	無料
18	税務署が教える確定申告のお話	1/30	火	10:00~12:00	20人	18歳以上	無料
19	背骨コンディショニング®！骨の歪みを整えて不調改善	2/8,15,22,29	木	10:00~12:00	15人	18歳以上	無料
20	心身に向き合うボディワーク	2/19,26	月	18:00~20:00	15人	18歳以上	無料
21	筋力アップでフレイル予防 エアロビクス&ストレッチ教室	3/8,15	金	10:00~12:00	20人	18歳以上	無料



新型コロナウイルス感染症の感染対策も緩和されてきましたが、市民センターでは、講座受講者の安全・安心を図りながら、多くの皆さんに受講いただけるよう、学びがいのある講座をたくさん設けました。なお、受講希望の際は、「広報あおもり」月初め号又は油川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)
油川市民センター担当：須藤、横内