

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

令和2年3月以来のコロナ禍で、様々な制約の中での施設開放・事業活動とはなりましたが、昨年度も皆様のご理解とご協力を得ながら、各種講座やサークル活動が実施されました。

市民スクールでは、「笑ってお得！動いてお得！脳と身体の有酸素運動」「あおり運転とアンガーマネジメント」「初心者講座～川柳って何？たのしい川柳～」など、市民向け講座では「夏休み講座SDGsを学ぼう」「筆ペンで書く季節の挨拶」「煎茶道でお茶を楽しむ」「いやしの仏像の切り絵を学ぼう」など、合わせて56講座を開催しました。また、地域力アップ講座では「まずは自分と家族の安全から！考えよう我が家の防災」「不安や後悔を残さない墓じまい」「もしもの時に役立つエンディングノート」以上の3講座を開催しました。自主事業では「市民センターまつり」は中止になりましたが、「大野地区もちつき大会」には、約200名もの参加者で大好評でした。

今年度はコロナの終息に伴い、ようやく感染拡大予防に対する各種制限も緩和され、通常の施設開放・事業展開を図れることになりました。地域の皆様の「学びと生きがいづくり」のために職員一丸となって取り組んで参りますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。(館長 川村)

講座レポート

初心者さん大集合

～3B体操で毎日若々しく～ (6/6)

6月6日「初心者さん大集合～3B体操で毎日若々しく」が開催されました。講師は日本3B体操協会指導士の秋元静子さんです。「3B」とは、筋肉運動をより効果的に行うための3つの補助用具=Ball（ボール：空気の入ったビニール製の球体）、Bell（ベル：空気の入ったビニール製の8の字型の浮き輪）、Belter（ベルト：ナイロン製の伸縮する細い帯や輪をつなげたもの）の頭文字から名づけられました。

この「3B」を使って、秋元講師は丁寧に一つ一つ、スモールステップで筋肉運動の模範を示し、動作の定着を図っていきます。最終的に音楽に合わせて、それまで覚えてきた一つ一つの筋肉運動が、まるでダンスのように見事に連動し合い、参加者が達成感を味わえるよう工夫されていました。4回シリーズの初回講座として今後3回の参加意欲を掻き立てる楽しい講座でした。



ベルを使って筋肉をパッティング！



お勧めの講座・イベントのご案内！ (7・8月)

座右の銘を色紙か短冊に書こう！

開催日：7/7, 14, 21 (金) 全3回
会場：視聴覚室 10:00～12:00
定員：10人
参加費：1,000円
準備物：書道用具一式
※あなたの心に
留めている言葉とは？



夏休み講座

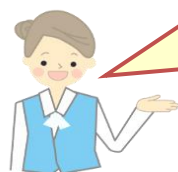
・身近なものを使って発電してみよう

開催日：8/22 (火)
会場：大会議室 13:00～14:30
定員：小学生20人
参加費：無料
準備物：なし
※意外なもので電気が作れるかも？



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	気軽に出来る癒しのアロマヨガ	7/4,11	火	13:00～15:00	10人	18歳以上	800円
2	座右の銘を色紙か短冊に書こう！	7/7,14,21	金	10:00～12:00	10人	18歳以上	1,000円
3	姿勢改善 からだバーで全身スッキリ	7/18,25	火	13:00～15:00	10人	18歳以上	無料
4	転ばない体を目指す体幹トレーニング	8/10,17,24,31	木	18:00～20:00	10人	18歳以上	無料
5	夏休み講座・身近なものを使って発電してみよう	8/22	火	13:00～15:00	20人	小学1年～6年生	無料
6	夏休み講座・ペットボトルけん玉を作ってみよう	8/29	火	13:00～15:00	20人	小学1年～6年生	無料
7	家庭で出来るソフト整体(頭痛・肩こり・腰痛・ひざ痛)	9/5,12,19	火	13:00～15:00	16人	18歳以上	無料
8	音楽に合わせて楽しくリズムダンス♪	9/7,14,21,28	木	13:00～15:00	40人	18歳以上	無料
9	お茶を愉しむ～煎茶道～	10/4,11,18,25	水	10:00～12:00	10人	18歳以上	1,000円
10	初めてでも簡単♪和紙で花つつみ	10月5日	木	10:00～12:00	20人	18歳以上	600円
11	フレイル予防 ～お手軽スポーツ(モルック)を楽しもう♪～	10/10	火	13:30～15:00	20人	18歳以上	無料
12	今日から実践！ 免疫力のお話と免疫力を上げる簡単ツボ療法	10/17	火	13:00～15:00	20人	18歳以上	無料
13	睡眠時無呼吸症候群(SAS)について学ぼう	10月19日	木	14:00～15:00	20人	18歳以上	無料
14	更年期障害について(女性)	11/2	木	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
15	大野市民センターまつり	11/4,5	土、日	9:00～16:00(土) 9:00～15:00(日)		一般	無料
16	ヨガでゆったり、心と体を鍛えよう	11/7,14,21,28	火	13:00～15:00	10人	18歳以上	無料
17	フレイル予防～TVゲームでeスポーツ～	11/16	木	13:30～15:00	20人	18歳以上	無料
18	風呂敷包みで粋なおもてなし	11/20	月	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
19	介護予防運動～要介護にならないために～	12/5,12,19,26	火	13:00～15:00	10人	18歳以上	無料
20	クリスマスを彩る素敵なフラワーリース	12/7	木	10:00～12:00	10人	18歳以上	2,000円
21	大野地区もちつき大会	1/6	土	9:00～15:00		小学生	無料
22	こども映写会	1/6	土	11:00～12:00	30人	小学生	無料
23	楽しく元気にいい汗かこう！ 脳と身体の有酸素運動	1/9,16,23,30	火	13:00～15:00	15人	18歳以上	無料
24	昔遊びの過去・現在・未来	1/13	土	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
25	未定(座学:郷土史関係)	2/8	木	13:00～15:00	15人	18歳以上	未定



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