

まほろば

戸山市民センターだより

発行 青森市戸山市民センター
〒030-0957 青森市蛸沢 4-1-4
TEL 017-743-0720
FAX 017-764-0522

講座レポート

キッズフィットネス

～冬休みの運動不足解消～ (1/13)

1月13日は戸山市民センターの「キッズフィットネス～冬休みの運動不足解消～」という2回シリーズの講座の最終日でした。講師はウルトラキッズフィットネスの港智絵さんです。当日は大雪による悪天候のため辞退者が増える中、1回目の参加者が友だちを誘ってくれたお陰もあり、小学生8名が参加しました。「これからキッズフィットネスを始めます」という号令係の元気の良い挨拶で講座は始まりました。ウォームアップとしてダンスバージョン「星に願いを」の曲に合わせ、前回の講座でマスターした、手や足のストレッチやステップ、軽いジャンプなどの動作を取り入れたダンス運動を行いました。「なりきって運動」では小さなコーン・パイロンを15m間隔に2つ置き、その間を動物や虫になりきった運動をします。例えば「熊」は膝を床に付けず四つん這いで前進、「カエル」はしゃがんだ姿勢から両手を床に付けて両足を引き寄せて前進、「ウサギ」は頭の上に置いた両手を耳に見立て、そのまま両足同時にジャンプして前進、「尺取虫」はお腹を上にしてお尻を床に付けず両手両足で前進。そう言えば「焼きいも」もありました。横臥の状態からコロコロと横にロール運動をしながら前進です。

今まで経験したことがない運動に呼吸は「ハーハーゼイゼイ」すかさず港講師から深呼吸と水分補給の指示。他にも、折り返しのコーン・パイロンを膨らまず、小さくターンすることを条件にしたリレー、ビニール袋に干支の龍を描いて空気を入れたマイボール（風船）をつくり、お手玉したり股の間を通したりする運動、港講師がスーパーのレジ袋を肩の高さから落とし、床に落ちる前に走ってキャッチする運動など、楽しいハードワークが続き、それこそ「冬休みの運動不足解消」の講座でした。



講師と一緒に「尺取虫」でGO！

令和6年度

青森市民大学新入生募集！



青森市民大学は、寿大学と女性大学が統合した大学で、年齢・性別を問わず、学びたい方が参加できる大学です！！

これからの人生をより充実したものにするために、実生活の中で役に立つ様々な知識や、自分たちが住んでいるまちについて、仲間と共に楽しく学んでみませんか。

【募集対象】市内在住の方（過去に寿大学、女性大学を卒業した方を除く）※再入学はできません。

【修学年限】大学4年 大学院2年

◎受講料無料！あなたの知りたい、学びたいを応援します。

※詳細は、市民センター備付の新入生募集案内、または3月1日号の「広報あおもり」をご覧ください。

問合せ先：最寄りの市民センターまたは中央市民センターへお問い合わせください。



授業風景（三内丸山見学）

市民センターには市民の皆様の生涯学習を豊かにする情報がいっぱい!! 今年度も市民の皆様に様々な講座を提供できました

中央市民センター



親子でも OK! 自分だけの
クリスマスツリーでクリ
スマスを迎えよう!!
(12/23)

東部市民センター



千葉伸子先生の「親子で作
る秋のスイーツ」(10/7)

戸山市民センター



交通安全シミュレーター
で運転技能を知る (6/30)

横内市民センター



風薫る5月 合浦公園の
石碑巡り (5/26)

大野市民センター



フレイル予防～お手軽ス
ポーツ(モルック)を楽し
もう♪～ (10/10)

荒川市民センター



青森のなつかしおやつ
～笹もち～ (6/9)

古川市民センター



そば打ち体験講座
(5/24)

沖館市民センター



クラフト式ミニ金魚ねぶ
たづくり (7/23)

油川市民センター



心と体を整える太極拳入門
(10/14, 10/21, 10/28,
11/4, 11/11)

西部市民センター



タイムスリップ 身近な物
を使って楽しく遊ぼう
(6/10, 6/17)

北部市民センター

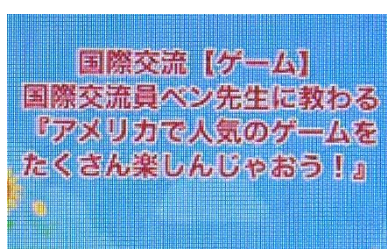


こぎん刺しでインテリア
にもできるしめ縄づく
り! (11/24, 12/1)

◇青森市教育委員会公式
YouTube チャンネル
「あおいりのまなびちゃんねる」にて
中央市民センタープラネ
タリウムに関する情報をお
届けする「プラナビ」や、
中央市民センターで開催
している「市民向け講座」
「キッズスクール」の動画
を配信中!



プラナビ



キッズスクール

QRコードの読み取りで
チャンネルのページに
移動できますよ!



URL: https://www.youtube.com/channel/UCP7YKP-1qiqM1-NdZ_RTZQ

編集後記

生涯学習活動に、コロナ禍以前のような活気がみられるようになりました。今後も皆様の学びと生きがいをしっかりと支援できるよう、センターだよりの年4回の発行をとおして、生涯学習の情報提供等をしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

〈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)
戸山市民センター担当: 田中、奈良原