

【坂】上がりの街・西部

西部市民センターだより

発行 青森市西部市民センター
〒038-0042 青森市新城字平岡 163-22
TEL 017-788-2491
FAX 017-788-2495

館長のあいさつ

令和6年度がスタート致しましたが、センターの桜の花・コブシの花も終わりちょっと殺風景になりました。

本日発見！昨年の秋、軒下に移し、春先にセンター正面の広場に移設したフラワーポットの「つつじ」が数輪咲き始めておりました。そばには「春の文化展（西部文化団体協議会主催）6月1、2日」開催の看板が設置されております。見慣れた日常が始まっております。

さて、当センターは開館21年目となりました。管理運営協議会は5回目の指定管理者となりました（令和6年4月1日～令和11年3月31日）。平等・公平をモットーに「楽しく利用し、喜んで帰っていただく」施設運営に職員一同努めてまいります。（館長 堰野端）

講座レポート

呼吸で変わるいきいき太極拳 (5/27)

5月27日に「呼吸で変わるいきいき太極拳」3回シリーズの最終回の講座を開催しました。講師は、公認太極拳A級指導員 藤田述子さんです。太極拳は年齢・性別を問わず誰でもが練習し、どこでも、いつでも楽しむことができる生涯スポーツです。1回目は入門としての形の練習、2回目は足の運び方。3回目は音楽に合わせて形を行いました。

まずは、準備運動として、膝の屈伸や足を伸ばすこと、首、手首、足首を入念にほぐしました。足の動きでは、つま先は両方とも外側に向くようにする。足を下げる時は、内側に入らないようにして20cmくらい開くようにする。背筋は心棒が入っているように、まっすぐに。左右の動きでは、腰をその方向に向けるのに連動して、体の向きを変える。前に出す足は踵からつま先。腕の動きは、真っ直ぐにならないように、手首、肘にゆとりを持って。などが、ポイントのようです。全員での曲に合わせての形は、勇壮華麗なものでした。



指導を受けた形を繰り返す



お勧めの講座・イベントのご案内! (7・8月)

子ども英語教室～買い物ゲームをしよう!

開催日：7月22、24、26日（月・水・金）
10:00～12:00

会場：2階 学習室2
定員：小学1～3年生の20人
参加費：無料
準備物：筆記用具、
内履き、
水分補給用飲料

※遊びながら楽しく英語を体験しよう!



明治の食育 発見! チョコレートの秘密

開催日：7月25日（木）
10:00～11:00

会場：2階 学習室3
定員：小学生とその保護者20組
参加費：無料
準備物：筆記用具、
水分補給用飲料

※チョコレートの試食付きだよ!



西部市民センターが、市民の皆様に提供する主な講座です！

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	心と呼吸を整える写経	7/2,9,16	火	10:00～12:00	30人	18歳以上	100円
2	始めてみよう！夜のフラダンス	7/4,11,18	木	18:00～20:00	15人	18歳以上	無料
3	こども英語教室～買い物ゲームをしよう～	7/22,24,26	月、水、金	10:00～12:00	20人	小学1～3年生	無料
4	明治の食育 発見！チョコレートのひみつ	7/25	木	10:00～12:00	20人	小学生とその保護者	無料
5	夏休みこども映画会	7/29	月	13:30～14:30	40人	小学生	無料
6	親子で歌って音あそび～ひまわりの季節～	8/1,8	木	10:00～11:00	10人	1～4歳までの子どもとその保護者	無料
7	ニュースポーツ体験！初心者向けのスラックライン	8/17,24	土	10:00～12:00	15人	小学生	無料
8	身体の不調チェック歪み整う背骨コンディショニング®	9/5,12,19	木	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
9	ハンドメイドで絵本の世界に入り込もう	9/7	土	10:00～12:00	20人	幼児から大人まで	1,500円
10	楽しい伝統芸能 ワイワイ手踊り	9/14,28	土	10:00～12:00	15人	5歳以上	無料
11	フォトあおもり 写真展	9/26,27,28,29	木～日	9:00～17:00	—	一般	無料
12	北洋ガラス 工場見学	10/5	土	10:30～12:00	10人	小学生とその保護者	無料
13	今から始める大人の「パレオ&ストレッチ」	10/12,19,26	土	10:00～12:00	12人	中学生以上	無料
14	第18回 西部市民センターまつり	10/19,20	土、日	9:30～16:00	—	一般	無料
15	家族が認知症になったら始める手続き	10/30	水	10:00～12:00	30人	18歳以上	無料
16	塩谷先生のうたごえ&ミニレクリエーション	11/5,12,20,26 20日(水)	火	13:00～15:00	30人	どなたでも	無料
17	親子で歌って音あそび～もみじの季節～	11/7,14	木	10:00～11:00	10人	1～4歳までの子どもとその保護者	無料
18	クリスマスを楽しむハンドクラフト	11/10	日	10:00～12:00	15人	高校生以上	未定
19	明治の食育 チーズを知りチーズに親しむ	11/20	水	10:00～12:00	25人	18歳以上	無料
20	イルミネーション点灯式	11/22	金	16:30～18:00	—	一般	無料
21	菊花展	11月予定	未定	—	—	一般	無料
22	永井さんと一緒に筋力トレーニング	12/2,9,23	月	10:00～12:00	30人	50歳以上	無料
23	冬休み子ども映画会	12/7	土	13:30～14:30	40人	小学生	無料
24	手作りお正月飾り	12/10	火	10:00～12:00	10人	18歳以上	2,000円
25	県産木材で作る親子木工教室	12/21	土	10:00～12:00	15人	小学生とその保護者	無料
26	親子で作ろう！クリスマスケーキ	12/22	日	10:00～13:00	12人	小学生とその保護者	2,500円前後
27	第18回 雪をたのしむつどい	2/1,2	土、日	9:30～14:00	—	一般	無料
28	心と体をほぐすヨガ	2/6,13,20	木	10:00～12:00	30人	18歳以上	無料
29	親子で歌って音あそび～さくらの季節～	3/6,13	木	10:00～11:00	10人	1～4歳までの子どもとその保護者	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、西部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)
西部市民センター担当：田中、奈良原