

# 東部市民センターだより

発行/青森市東部市民センター  
〒030-0921 青森市原別 3-8-1  
TEL (017) 736-6255  
FAX (017) 736-6259



## 8月申込受付の 主なセンター講座紹介

8月申込受付の主な講座をご紹介します。(裏面センター講座一覽参照) センター講座に平日参加できない方や働いている方も受講できるよう、平日夜の「ヨガ」と、休日午前中の「ストレッチ」講座(9月開催)や、新規事業「藍の生葉染体験」(8月下旬開催)などの講座を8月に受付します。

### ヨガで心と身体を整え ストレッチで代謝アップを!

◆8月21日からの受付は、ヨガインストラクターの伊藤愛さんが講師の「ヨガで心も体も整える」講座(9月10日、火曜日、午後6時半から3回コース)です。ヨガは、全身を使ったポーズをとるエクササイズです。



昨年のヨガレッスン様子

### ◆8月23日からは、代謝アップ講座「簡単な筋トレとストレッチを学ぶ」(9月14日、土曜日、午前10時から3回コース)

の申込受付が始まります。講師は、JWI認定インストラクターの山口京さんです。

### ◆8月8日には、8月28日開催の「藍のシルク・ストールづくり」の申込受付を行います。(抽選)

講師は北部ものづくり伝笑会の皆さんです。



藍の生葉染体験

夏休みの勉強をサポート! 夏休み期間中、会議室の一部を地域学習室として開放しますのでご利用ください

### サークル紹介

## からだバー de 美活



今回は、今年4月にサークルを結成した「からだバーde美活」を紹介します。◆カラダバーを体験し、その効果に感動した佐藤さん(現会長、写真前列右)が、体験者や知人とサークルを結成し、毎月2回(水曜日、午前)、日本からだワーク協会のスペシャリストでもある港智絵さん(写真前列中央)の指導のもと楽しく活動をしています。◆港さんは「日本で開発されたエクササイズツールのカラダバー®を使って身体の機能を目覚めさせ、健康能力を高めるよう優しく指導していますよ」と。



また佐藤会長は「バー1本でストレッチから筋トレまでできる魔法のバーを是非体験し仲間になりませんか」と笑顔で話しています。

◀健康的な笑顔輝くサークル「からだバーde美活」の皆さん

## 「涼み処」を開設

こまめに水分を補給しましょう!

東部市民センターでは、今年も利用者や地域住民の熱中症対策として、2F和室を「涼み処」として開放しています。

お気軽においでください。



暑中お見舞い申し上げます。

東部市民センター管理運営協議会  
会長 大坂 昭  
東部市民センター職員一同

募集!

# センター講座 8月申込受付ご案内



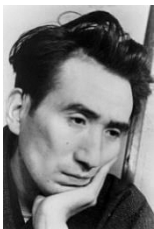
- ◆募集受付日の午前9時から先着順(\*窓口優先)で受付します。センターの窓口または電話(736-6255)でお申込みください。  
ただし、受講料のある講座は、センター窓口のみの受付となります。受講料ご持参のうえお申込みください。
- ◆受付欄の【抽選】は、募集受付日の午前9時から10時まで窓口で受付し、人員が超えた場合は10時に抽選を行います。

No	講座・事業名	開催日	時間	人員・対象	受講料(円)	講師	受付
31	藍の生葉染体験 ～藍のシルク・ストールづくり～	8/28(水)	13:00～ 15:00	12人 18歳～	2,000	北部ものづくり伝笑会	8/8 抽選
32	読書団体スイートポテの ～昔っこおはなし会～	9/8(日)	11:00～ 12:00	20人 年齢不問	無料	青森市読書団体連絡会 (スイートポテト)	8/25
33	お金の教養講座③ 必ずやってくる「相続で失敗しない方法」	9/9(月)	10:00～ 11:30	20人 18歳～	無料	R&C(株)青森支店	8/19
34	お金の教養講座④ 何歳からでも始められる「簡単な資産形成」	9/10(火)	10:00～ 11:30	20人 18歳～	無料	R&C(株)青森支店	8/19
35	ヨガで心も身体もとのえる【夜の部】	3回 9/10.17.24(火)	18:30～ 20:00	15人 18歳～	無料	ヨガインストラクター 伊藤 愛	8/21
36	季節を歌う④ 木村先生の「うたごえ教室」	9/11(水)	10:00～ 12:00	15人 18歳～	無料	青森明の星短期大学 音楽アドバイザー 木村 博子	8/22
37	特殊詐欺の手口と対策	9/13(金)	10:00～ 12:00	20人 18歳～	無料	警察本部生活安全企画課	8/22
38	代謝アップ講座 ～簡単な筋トレとストレッチを学ぶ～	3回 9/14(土). 23(月).28(土)	10:00～ 11:30	20人 18歳～	無料	JWI認定インストラクター 山口 京	8/23

## 8月のロビー展

- ◆～8/17(土)「青森ねぶた祭ポスター展」
- ◆8/19(月)～9/16(月)文学パネル展「作家と出会うパネル展」

青森県出身の作家13人を紹介※佐藤紅緑、秋田雨雀、葛西善蔵、福士幸次郎、石坂洋次郎(写真右)、北村小松、北畠八穂、高木恭造、太宰治(写真左)、今官一、三浦哲郎、長部日出雄、寺山修司(写真中)



## 原別保育園児(年長と年中さん14人)

手作りの可愛い七夕飾りを持って来館しました。園児が書いた短冊に利用者は「願い事が叶うといいね!」と笑顔でした。



宵宮情報

原別稻荷神社 8/19(月)開催!