

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

大野市民センターまつり盛大に開催 11月5日(日)



全員で ドダレバチサンバ



スコップ三味線 安田町会他



社交ダンス ルンバ

11月5日(日)に大野市民センターまつりが4年ぶりに開催されました。体育館では、健康相談コーナー、フリーマーケット、モルックや昔遊びの体験コーナー。午後からの芸能発表では、社交ダンス、リズムダンス、カラオケ、スコップ三味線などの演目が披露され、恒例のドダレバチサンバを全員で踊ってのフィナーレでした。



大正琴薔薇の会



大野リズムダンスクラブ



ワルツ マーガレットサークル



健康相談コーナー



電動シニアカー試乗会



お手玉 昔遊び



モルック体験



フリーマーケット



煎茶会



チャリティー小物づくり



大野元気シニアクラブ



写真展示



カラオケ 大野歌謡サークル



野菜販売特設会場

講座レポート

フレイル予防～

お手軽スポーツ(モルック)を楽しもう♪～ (10/10)

“モルック”というニュースポーツを知っていますか？10月10日に大野市民センターではモルックを楽しもうという講座を開催しました。講師は、大野第二元気シニアクラブ会長の蔦谷博光さんです。モルックとはフィンランドの伝統的なゲームを元にしています。ボーリングのように、点数の書かれた棒(スキttl)を木製棒の「モルック」をほうり投げて倒します。複数のスキttlが倒れた場合は、倒れた数が点数となり、1本だけ倒れた時はそのスキttlに書かれた点数です。どちらかのチームが「50点」になれば勝ち。ただし、50点を越えたらそのチームの得点は「25点」に戻してから再スタートです。先に点数を加算していったチームが勝つとは限りません。終盤になると、頭脳と技術の戦いです。

フレイル(健康と要介護の間の虚弱な状態)予防には、「運動で筋力づくり」・「外出と交流」が有効です。身体を使い、頭を使い、仲間と楽しく談笑できる。モルックはフレイル予防にうってつけと言えるでしょう。令和8年の「第80回国民スポーツ大会」では、蓬田村ふるさと総合センターがモルックの競技会場となる予定です。講座の終わりには「またやりたい」という参加者からの声が上がっていました。



狙い通りに倒れるかな？

市民センターから

11月5日(日)に、大野市民センターまつりが開催されました。コロナ禍ということで4年ぶりの開催になり、例年の2日間ではなく1日での縮小開催となりました。体育館では健康相談コーナー、モルック体験、フリーマーケット、芸能発表会など、2階ではパッチワークや小物、写真、書道などの作品展示、煎茶会や囲碁の体験コーナー、野外では野菜販売が行われました。4年ぶりの開催で当初は色々と不安な面もありましたが、天候にも恵まれ、たくさんの方に来ていただき、センター職員一同お礼申し上げます。



お勧め講座・イベントのご案内！ (12～1月)

介護予防運動

～要介護にならないために～

開催日：12月5、12、19、26日(各火曜日・全4回) 13:00～15:00

講師：介護予防運動指導員 輪島 知己

会場：和室(大)

定員：10人(18歳以上)

参加費：無料

準備物：運動しやすい服装、上履き、水分補給用飲料水、タオル

★介護にならないための身体をつくりましょう！



昔遊びの過去・現在・未来

開催日：1月13日(土) 10:00～12:00

講師：あしゅまる広場 代表 八戸 武義

会場：和室(大)

定員：20人(高校生以上)

参加費：無料

準備物：筆記用具

★どの時代の遊びに人気があるかな？



編集後記

4年ぶりに開催された市民センターまつりでは、市民の皆様の芸能発表や作品展から、熱い思いがひしひしと感じられました。生涯学習活動に熱心に取り組んできた市民の皆様の意識の高さを感じます。今後も紙面をとおして様々な学習活動の様子を発信していきたいと思ひます。

〈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