

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

新型コロナウイルス感染症の国内発生から2年以上が経過しますが、未だ収束したとは言えない状況が続いています。昨年度もコロナ対策を取りながらの施設利用や活動が制限される中で、利用者の皆様のご理解とご協力を得ながら各種講座、サークル活動が実施されました。

市民スクールでは「筆ペンで書く季節のあいさつ」「ソフト整体で健やかな体に」「霊峰岩木山への祈り」「ヨガでゆったり、心と体を鍛えよう!」「青函連絡船の歴史について」など15講座で31回、また、地域課題、現代的・社会的課題を踏まえた地域力アップ講座では「あなたの町をあなたがつくる!まちづくりワークショップ」「強い地域にしよう!住民主体の避難所運営」など3講座で3回開催しましたが、コロナの影響で9講座が開催できずに終わりました。

また、「市民センターまつり」は2年連続で取り止めになってしまいましたが、自主事業である「大野地区こども餅つき大会」は1年ぶりの開催となり、大変好評でした。

今年度もコロナ禍ではありますが、創意工夫して地域の皆様の「学びと生きがいづくり」を支援してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。(館長 川村)

講座レポート

笑ってお得! 動いてお得! 脳と身体の有酸素運動 (5/31)

「シナプソロジー」という「2つのことを同時に行う」「左右が違う動きをする」など、慣れていない動作により、脳を適度に混乱させ刺激を与えることで脳を活性化させる講座です。4回シリーズの最終回でした。講師の齊藤由美子先生は演習中「間違ってもよいのです。できない時の方が脳には良いのです。」と何度も繰り返します。「ペアでお手玉キャッチ」(下の写真)では、投げ手が「おにぎり」と発声して投げたら、相手は瞬時に「具の中身」を答えてキャッチするなど、条件を変えて脳に刺激を与える仕掛けが、どの演習にも緻密に用意されていました。この条件変化を香辛料に喩えて「スパイスアップ」と言います。

講師の「スパイスアップ!」という指示で難易度が高くなるので、受講者は戦々恐々。果敢に挑むも撃沈もしばしば。慰めの輪が広がる笑顔と冷や汗が絶えない“脳が喜ぶ”楽しい講座でした。



お勧めの講座・イベントのご案内! (7・8月)

夏休み講座 SDGs を学ぼう

開催日: 8/11 (木)
会場: 大会議室 13:00~15:00
定員: 15人
参加費: 無料
準備物: 筆記用具
※ひとりひとりが出来ることで、
未来を変えていこう!



3色だけで癒される♡ 初めてのパステルアート

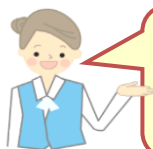
開催日: 9/3 (土)
会場: 大会議室 10:00~12:00
定員: 15人
参加費: 1,000円
準備物: なし



※飾る場所を明るく、優しい空間にしよう♪

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	リズムダンスで体づくり♪	7/7,14,21,28	木	13:00～15:00	40人	18歳以上	無料
2	初心者向けスマホ教室	7/12,19	火	13:00～15:00	15人	60歳以上	無料
3	最近の葬儀事情	7/26	火	13:00～15:00	20人	18歳以上	無料
4	夏休み講座 カプセルはんこを作ろう	8/9	火	13:00～15:00	15人	小学生 1～6年生	無料
5	夏休み講座 SDGsを学ぼう	8/11	木	13:00～15:00	15人	小学生 1～6年生	無料
6	練功十八法で健康な身体づくり	9/2,9,16,23	金	13:00～15:00	10人	18歳以上	無料
7	3色だけで癒される♡初めてののパステルアート	9/3	土	10:00～12:00	15人	18歳以上	1,000円
8	家庭で出来るソフト整体(頭痛・肩こり・腰痛・ひざ痛)	9/6,13,20	火	13:00～15:00	10人	18歳以上	無料
9	考えよう我が家の防災	9月開催予定	未定	13:00～15:00	20人	18歳以上	無料
10	気軽に出来る癒しのアロマヨガ	10/4,18	火	13:00～15:00	10人	18歳以上	600円
11	筆ペンで書く季節の挨拶	10/7,14,21,28	金	10:00～12:00	10人	18歳以上	800円
12	うつ病・睡眠障害と太陽光線の関係について	10/25	火	13:00～15:00	20人	18歳以上	無料
13	心残りがないように 学ぼう墓じまい	10月開催予定	未定	13:00～15:00	20人	18歳以上	無料
14	大野市民センターまつり	未定	未定	9:00～16:00		一般	無料
15	ヨガでゆったり、心と体を鍛えよう♪	11/1,8,15,22	火	13:00～15:00	10人	18歳以上	無料
16	煎茶道でお茶を楽しむ	11/9,16,23,30	水	10:00～12:00	10人	18歳以上	1,000円
17	小物づくり(折り鶴の小銭入れ)	11/18,25	金	10:00～12:00	10人	18歳以上	1,300円
18	終活について(仮)	11月開催予定	未定	13:00～15:00	20人	18歳以上	無料
19	しめ飾りで作るお正月リース	12/1	木	10:00～12:00	15人	18歳以上	1,500円
20	飾り結びを学びましょう	12/15	木	10:00～12:00	15人	18歳以上	600円
21	健康体操&楽しく歌おう	12/20	火	13:00～15:00	20人	18歳以上	無料
22	こども映画会	1/7	土	10:00～11:00	20人	小学生	無料
23	大野地区もちつき大会	1/7	土	9:00～15:00		小学生	無料
24	スマホ教室	1/24,31	火	13:00～15:00	15人	60歳以上	無料
25	青森市の石碑について	1/26	木	13:00～15:00	20人	18歳以上	無料
26	整理収納について(整理術)	2/2	木	13:00～15:00	20人	18歳以上	無料
27	姿勢改善 からだバーで全身スッキリ	2/7,14	火	13:00～15:00	10人	18歳以上	無料
28	川柳を作ってみよう	2/21,28	火	13:00～15:00	10人	18歳以上	無料
29	いやしの仏像の切絵を学ぼう	3/4,11	土	13:00～15:00	15人	18歳以上	500円



今年も多くの方々に受講していただくために、安全・安心を図りながら、学びがいのある講座をたくさん設けました。コロナ禍のため講座の開催が変更になる場合もございますので、受講希望の際は、大野市民センターに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