

# なでしこ

沖館市民センターだより

発行 青森市沖館市民センター  
〒030-0002 青森市沖館 1-1-11  
TEL 017-761-4161  
FAX 017-761-4164



## 館長のあいさつ



竹内 寛 館長

沖館市民センターの竹内です。皆様のご協力を頂きながら、3年目を迎える事が出来ました。

昨年度は沖館市民センター管理運営協議会が指定管理者として、これまで同様に指定を受け、気持ち新たに、施設の管理運営業務を行って来ました。

しかしながら、コロナウイルス感染症の猛威の中で、2度に亘る施設休館など、利用者の皆さんには大変ご不便をおかけいたしました。

今年度は、コロナウイルス感染症の終息を願い、地域の皆さんに大いに活用していただくようサポートに努めて参りたいと思います。

私たち職員一同、皆さんの来館をお待ちしております。

## 講座レポート

### 専用ボールで筋膜リリース (4/21) ～体メンテナンスで健康管理～



今何かと話題になっている筋膜リリース講座が、5回シリーズで沖館市民センターで初めて開催されました。講師はYouLu 公認筋膜リリースインストラクターの武井緑さんです。10名の定員は募集と同時にすぐいっぱいになり、キャンセル待ちが続出するほどの人気です。

最初に筋膜とは「全身の細胞や組織を包み込む膜」のこと、筋膜リリースとは「ゆがんだり、縮んで硬くなったりした筋膜を解放（リリース）する」等の説明がありました。

次に講座で使用する専用ボールの説明の後、ボールを使用して上半身の筋膜リリースを行いました。



手の甲のリリース

足裏のリリース

肩甲骨内側のリリース

わき腹、背骨のつけ根、首の横、腕の外側をリリース

受講者の方に尋ねると、「筋膜リリースで硬くなった体を少しでも柔らかくしたいと思って参加しました」「今話題の筋膜リリースとはどんなものか興味津々で参加しました」「男性も健康寿命を延ばすことが必要だと思って参加しました」などの声が聞こえてきました。



## お勧めの講座・イベントのご案内! (8・9月)

### 紅花染め教室

～絹のオリジナルストール作り～

日時：8月30日（火） 10：00～12：00

募集：18歳以上 10人

講師：染・織物教室主宰 中川 麻子

教材費：2,000円

準備物：ゴム手袋・エプロン・雑巾  
ビニール袋

申し込み：詳細は8月1日号広報をご覧ください。



### 「エアロビクスダンス&ストレッチ」

日時：9月20日・27日・10月4日・11日・

18日（火） 全5回 18：00～20：00

募集：高校生以上 30人

講師：JWI 認定インストラクター 山口 京

受講料：無料

準備物：ヨガマットまたはバスタオル・タオル  
水分補給の飲み物・内履き

申し込み：詳細は9月1日号広報をご覧ください。



# 沖館市民センターが、本年度、市民の皆様に提供する主な講座です！

<7月以降の開催予定を掲載しています。>

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	青森ほたてキャラバン隊・親子料理教室	7/16	土	10:00～13:00	16人	小学生と保護者	500円
2	ねぶた衣装付教室	7/23	土	10:00～12:00	16人	18歳以上	無料
3	国連職員として勤務して～世界とのつながりを知る～	7/24	日	10:00～12:00	30人	中学生以上	無料
4	めざせ理系女子！実験ガールズ	7/29	金	10:00～12:00	20人	小学生(女子)	無料
5	子ども映画劇場	7/30	土	10:00～11:00	40人	小学生までと保護者	無料
6	紅花染め教室 ～絹のオリジナルストール作り～	8/30	火	10:00～12:00	10人	18歳以上	2000円
7	放課後児童会夏休み作品展	未定	未定	9:00～19:00		一般	
8	ぼうしとティベットの編んでみよう(穴に通すだけのだけのマフラー)	9/13,27,10/11	火	10:00～12:00	10人	18歳以上	未定
9	エアロビクスダンス&ストレッチ	9/20,27,10/4,11,18	火	18:00～20:00	30人	高校生以上	無料
11	防災講座	未定	未定	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
12	英会話(初級)～自分の気持ちを伝え、相手にも質問してみよう～	9/26,10/3,17,24,31	月	9:15～10:45	12人	18歳以上	無料
13	英会話(中級)～テーマを設けて話し合おう～	9/26,10/3,17,24,31	月	11:00～12:30	12人	18歳以上	無料
14	青森交通安全協会西部支部大会	未定	未定	9:00～12:00		一般	
15	心静かに・・・写経を学ぶ	10/13,20,27	木	10:00～12:00	20人	18歳以上	100円
16	スタンドグラスでフットランプづくり	10/19,26	水	9:30～12:30	10人	18歳以上	2,500円
17	健康教室～シニア世代に保健師さんがすすめる健康習慣～	10/25	火	10:00～12:00	30人	50歳以上	無料
18	ひと味違う肉料理	10/21	金	10:00～13:00	20人	18歳以上	1,500円
19	沖館市民センターまつり	未定	未定	9:00～15:00		一般	
20	県産洋なしでタルトづくり	11/19	土	10:00～13:00	12人	18歳以上	2000円 (箱込み)
21	アーティフィシャルフラワーのしめ縄アレンジ	12/10	土	10:00～12:00	10人	中学生以上	1800円
22	親子でクリスマスケーキづくり	12/24	土	10:00～13:00	16人	小学生と保護者	未定
23	子ども映画劇場	12/24	土	10:00～11:00	40人	小学生までと保護者	無料
24	お正月を彩る華やかフラワーアレンジメント	12/28	水	13:00～15:00	15人	18歳以上	3,000円
25	放課後児童会冬休み作品展	未定	未定	9:00～19:00		一般	
26	羊毛でちくちく作る	2/5,12	日	10:00～12:00	10人	中学生以上	未定
27	料理	2/25	土	10:00～13:00	12人	18歳以上	未定



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ありますので、受講希望の際は、沖館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、市民の皆様へ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)