

元気まち

油川市民センターだより

発行 青森市油川市民センター
〒030-0058 青森市羽白字池上 197-1
TEL 017-788-1201
FAX 017-788-5972



館長のあいさつ

4月1日より、小川前館長の後任として、新たに油川市民センターの館長に就きました成田克仁(なりたかつひと)と申します。



「元気まち」という名にふさわしい、活気ある町・油川の心のよりどころ情報拠点としてのセンター機能の更なる充実を目指し、8名の業務員の皆さんと力と心を合わせて利用しやすい施設の環境づくりに努めてまいります。

よろしくお願ひ申し上げます。

講座レポート

はじめてのヨガ (5/23)



昨年度、コロナのために1回しか開催出来なかった「はじめてのヨガ」講座が4回シリーズで開催されました。講師はヨガインストラクターの相馬かほるさんです。参加者は女性17人。

最初にヨガとは「体や心の問題に自分で気がつき、心の安定とやすらぎを得るもので、自律神経を整える効果がある」「ヨガ＝呼吸法ですから呼吸がとても大切です」等の説明がありました。

次に、手足、首・肩周辺、足首等のストレッチで体を入念にほぐした後に、「鼻から息を吸って鼻から吐く鼻呼吸」の練習を繰り返しました。水分補給の後にヨガのポーズ練習を行いました。

主に次のようなポーズ練習を行いました。①山のポーズ ②ヤシの木のポーズ ③うつ伏せのポーズ ④猫と牛のポーズ ⑤長座のポーズ ⑥仰向けのポーズ

相馬さんは「体の硬い人でも無理なくヨガに取り組みます。自分で強度を加減しながら楽しく練習しましょう」と、ポーズが変わるたびに参加者に優しく言葉がけをしていました。



山のポーズ



ヤシの木のポーズ



うつ伏せのポーズ



猫と牛のポーズ



長座のポーズ



仰向けのポーズ



お勧めの講座・イベントのご案内! (7・8月)

【心と体を整える太極拳入門】

日時：7月6日・13日・20日・27日, 8月3日(水)
10:00~12:00

募集：18歳以上 13人 講師：前田 嚙子

参加費：無料

準備物：内履き用のバレエシューズ、ヨガマット
またはスポーツタオル、水分補給用の飲み物、フェイスタオル

申し込み：「広報あおもり」6月1日号をご覧ください。



【青竹踏みで足裏からスッキリ】

日時：8月24日・31日、9月7日(水)
10:00~12:00

募集：18歳以上 15人

講師：佐藤 多魅

参加費：無料

準備物：ヨガマット、フェイスタオル、
水分補給用飲み物

申し込み：「広報あおもり」8月1日号をご覧ください。



油川市民センターが、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	エコライフを楽しむ、牛乳パックでペンスタンド作り	7/5	火	10:00～12:00	10人	18歳以上	300円
2	心と体を整える太極拳入門	7/6,13,20,27,8/3	水	10:00～12:00	13人	18歳以上	無料
3	夏バテしない料理教室	7/7	木	10:00～13:00	13人	18歳以上	1,500円
4	背骨コンディショニング！骨の歪みを整えて不調改善	7/21,28,8/4	木	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
5	夏休みこどもの映画会	7/26	火	10:30～11:30	30人	幼児・小学生	無料
6	読み聞かせ会	7/27	水	15:30～16:30	20人	小学生	無料
7	津軽凧を作ろう！	7/30	土	10:00～13:00	10人	幼児・小学生	500円
8	盆踊りをマスターしよう！	8/16,17,20	火、水、土	10:00～12:00	20人	中学生以上	無料
9	青竹踏みで足裏からスッキリ	8/24,31,9/7	水	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
10	感染症とは何？これからの衛生管理について学ぶ(仮)	8/29	月	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
11	税務署が教える相続税のお話	9/22	木	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
12	草木染め体験、紫根でシルクストール	9/26	月	10:00～12:00	10人	18歳以上	2,000円
13	秋の郷土料理教室(山菜)	9/28	水	10:00～13:00	13人	18歳以上	1,200円
14	アロマヨガでリラックス	10/3	月	10:00～12:00	15人	18歳以上	600円
15	市民センターまつり(仮)	10/8,9	土、日	9:30～16:00		一般	
16	シニアのためのスマートフォン教室初心者編(仮)	10/17,24,31	月	10:00～12:00	12人	18歳以上	無料
17	羊毛でミニマフラーを作ろう(キウイクラフト)	11/7	月	10:00～13:00	10人	18歳以上	1,300円
18	やさしい着付け教室	11/10,17,24,12/1,8,15	木	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
19	はじめてのこぎん刺しコースターに挑戦	11/14,21,28	月	10:00～12:00	10人	18歳以上	1,000円
20	シニアのためのスマートフォン教室応用編(仮)	11/14,21,28	月	13:00～15:00	12人	18歳以上	無料
21	三世交代流餅つき大会(仮)	11/23	水	10:30～11:30		幼児から高齢者	
22	クリスマスの手作りディナー	12/6	火	10:00～13:00	13人	18歳以上	1,800円
23	読み聞かせ会	12/7	水	16:00～16:30	20人	小学生	無料
24	冬休みこどもの映画会	12/23	金	10:30～11:30	30人	幼児・小学生	無料
25	お正月飾り「熊手」を作ろう	12/24	土	10:00～12:00	10人	小学生以上	700円
26	お正月のフラワーアレンジメント	12/27	火	10:00～12:00	20人	18歳以上	3,000円
27	お家時間を楽しむコーヒー教室(仮)	1/23	月	10:00～12:00	10人	18歳以上	調整中
28	税務署が教える確定申告のお話(仮)	1/30	月	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
29	こぎん刺し教室テーブルセンターに挑戦(仮)	2/6,13,20	月	10:00～12:00	10人	18歳以上	800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ありますので、受講希望の際は、油川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)