

まほろば

戸山市民センターだより

発行 青森市戸山市民センター
〒030-0957 青森市蛭沢 4-1-4
TEL 017-743-0720
FAX 017-764-0522

館長のあいさつ

日頃より地域住民の皆様、連合町会はじめとする各種団体の関係者の皆様には、市民センター活動にご理解、ご支援をいただき心より感謝申し上げます。

市民センターは地域の皆様へ生涯学習の機会を提供し、お手伝いをさせていただく集いの場所です。またセンターまつり等地域のふれあいの場所でもあります。昨年新型コロナウイルスが2類から5類へ移行して1年になりますが、流行は持続しております。

市民センターでは引き続き感染防止対策を徹底し、万全を期して利用者の皆様が安心して安全に利用できるよう業務員一同管理運営に努める所存です。

今年も市民センター活動にご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

講座レポート

認知症サポーター養成講座 (5/8)

5月8日に戸山市民センターで「認知症サポーター養成講座」が開催されました。講師は、青森市東部地域包括支援センターの原田保健士他4名の方々です。認知症になると「何もわからなくなる、普通の生活を送れなくなる」というイメージがあるのではないのでしょうか？現在では、認知症に対する認識が変わってきています。認知症について「正しく理解する。恐れや偏見、差別をなくすることが大切です。」というテーマで講座が進められました。

認知症は、周りの人が早期受診を勧め、「MCI（軽度認知障害）の段階では、健常に戻るケースも多いし、かつ原因疾患がわかることで、進行を防ぐことが可能になる。」ということでした。

認知症の人に対して、周りの人の対応として「特性を理解し、自然な気遣いを。本人が得意なことやできることでは、大いに頼りにする。」ことが挙げられました。講座では「周りの心遣い」という寸劇もあり、大いに参考になりました。



養成講座の講師陣の方々



お勧めの講座・イベントのご案内! (7~8月)

「けん玉教室」～集中力を高めよう～

開催日：7月26日、8月2日
どちらも金曜日 13:00~14:30

対象：小学生

講師：青森市生涯学習推進員 横内 清信

定員：20人（無料）

準備物：水分補給用飲料、
けん玉（ある人）

*ない人には無料でけん玉を貸し出します。

※むかしから伝わる遊びを体験！



肩こり腰痛解決！水木ボディワーク

開催日：8月21日、28日、9月4日
いずれも水曜日 13:00~15:00

対象：18歳以上女性

講師：studio ツキトタイヨウ 今 愛美

定員：15人（無料）

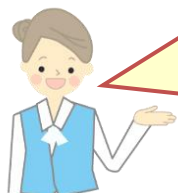
準備物：動きやすい服装、
水分補給用飲み物、
ヨガマット

※快眠を手に入れよう！



戸山市民センターが、市民の皆様へ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	初心者さんでもできるリフレッシュヨガ	7/1,8,22,29	月	13:00～15:00	15人	一般	無料
2	キッズ講座「遊びから学べる実験教室」	7/20	土	10:00～12:00	12人	小学3～6年生	無料
3	「けん玉教室」～集中力を高めよう～	7/26,8/2	金	13:00～14:30	20人	小学生	無料
4	こどもの映画会(夏休み)①長靴をはいた猫②たぬきの恩返し	7/28	日	10:00～11:00	20人	小学生以下	無料
5	肩こり腰痛解決！水木ボディワーク	8/21,28,9/4	水	13:00～15:00	15人	一般	無料
6	やさしいボディメイク	9/6,13,20,27	金	10:00～12:00	15人	一般	無料
7	シニア向けスマートフォン教室～基本と応用～	9/17,24,10/1	火	13:30～15:30	20人	一般	無料
8	青森市の歴史を知ろう～戸山地区～	10/3	木	10:00～12:00	20人	一般	無料
9	多世代で楽しめるラダーゲッターとペタンク	10/6,13	日	10:00～12:00	30人	小学生～大人	無料
10	ホットティータイム♪県産食材カシスのジャム&Tea	10/8	火	10:00～13:00	12人	一般	1,000円
11	からだバー®で身体の変化を体感しよう	10/11,18,25	金	10:00～12:00	15人	一般	無料
12	楽しく学ぶ英会話！初心者大歓迎！！	10/22,29,11/5,12,19	火	10:00～12:00	15人	一般	無料
13	センターまつり	11/2,3	土、日	9:30～15:00		一般	
14	ペン字講座～くせ字から美文字へ～	11/8,15,22,29	金	10:00～12:00	20人	一般	1,000円
15	フランス伝統工芸厚紙細工～小物置きトレイ作り～	11/27	水	10:00～12:00	10人	一般	1,000円
16	リボンを使ってリズム体操をしよう	12/1,8	日	10:00～12:00	15人	小学生	無料
17	冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」	12/7	土	10:00～13:00	12人	一般	1,000円
18	こどもの映画会(冬休み)①あしたぶたの日ぶたじかん②わらしべ長者	12/22	日	10:00～11:00	20人	小学生以下	無料
19	ボクシングを取り入れたフィットネスを体験	1/11,18	土	10:00～12:00	30人	一般	無料



今年も学びがいのある講座をたくさん設けました。多くの方々の受講をお待ちしています。なお、開催日時等が変更になる場合もありますので、受講希望の際は、毎月1回発行される「広報あおもり」で確認又は、戸山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)
戸山市民センター担当：田中、奈良原