

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

講座レポート

健康体操 & 歌って楽しもう

(12/2)

12月2日(火) 講座「健康体操 & 歌って楽しもう」が開催されました。講師は、日本体育施設協会の藤田幹雄さんです。藤田講師は、介護支援専門員の資格を持ち、デイケアサービス等で機能訓練指導も行っています。実は鍼灸マッサージ師を生業とする治療院の院長先生です。講座は、「Ⅰ 講義」「Ⅱ 健康体操」「Ⅲ 歌って楽しもう」の三部構成でした。「青森県の平均寿命はギリギリで短命県のレッテルを貼られているが、健康寿命は男性が42位、女性が13位と健闘している。80歳まで自分のことは自分でできる方が良いではないか。」というポジティブでバイタリティー溢れる言葉から講座は始まりました。「Ⅰ 講義」では、健康の3要素は、運動、栄養、休養であるが、過少でも過多でも良くない。60点合格を基本とすると無理なく続けられる。脳の健康には社会参加も大切で、今日のような講座などに積極的に参加することは、それだけで価値がある、という示唆に富んだ内容でした。

「Ⅱ 健康体操」では、関節は使わないと経年劣化が速まるので、筋肉が収縮するパワーを使って動かす必要があり、その際には収縮した筋肉を弛緩させること(リラクゼーション)も重要ということで、筋肉が弛緩する状態を体で覚えさせる運動として、椅子に座った姿勢で両肩の筋肉を持ち上げて3秒間維持し、一気に両腕を下へ脱力させる運動と椅子を使ったスクワットを行いました。

「Ⅲ 歌って楽しもう」では、127曲の歌詞ファイルの中から受講者のリクエストに応え、藤田講師が奏でるギターに合わせ、全8曲を歌唱しました。受講者から「楽しかった。」「次は来年少。また一緒に参加しましょう。」という声が、体育館に響いていました。

【歌唱した8曲】

- ①ふるさと
- ②見上げてごらん夜の星を
- ③四季の歌
- ④砂山
- ⑤いつでも夢を
- ⑥およげ!たいやきくん
- ⑦また逢う日まで
- ⑧高校三年生



歌唱風景(左)と藤田講師: ギター演奏(中央)スクワットの指導(右)

令和8年度

青森市民大学新入生募集!



青森市民大学は、寿大学と女性大学が統合した大学で、年齢・性別を問わず、学びたいかたが参加できる大学です!!

これからの人生をより充実したものにするために、実生活の中で役に立つ様々な知識や、自分たちが住んでいるまちについて、仲間と共に楽しく学んでみませんか。

【募集対象】市内在住のかた

(過去に青森市民大学、寿大学、女性大学を卒業したかたを除く) ※再入学はできません

【修学年限】大学4年 大学院2年

◎受講料無料!ただし、材料費のかかる講座を除く。

あなたの知りたい、学びたいを応援します。

※詳細は、市民センター備付の新入生募集案内、または3月号の「広報あおもり」をご覧ください。

問合先: 最寄りの市民センターまたは中央市民センターへお問い合わせください。



授業風景 (応急手当: AED操作)

市民センターには市民の皆様の生涯学習を豊かにする情報がいっぱい!! 今年度も市民の皆様に様々な講座を提供できました

中央市民センター



筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう! (8/30)

東部市民センター



国際交流員と英語でクッキング (10/4)

戸山市民センター



郷土料理教室～けの汁と赤かぶの千枚漬～ (11/26)

横内市民センター



風薫る5月 江戸時代の青森町を歩こう! part2 (5/29)

大野市民センター



健康体操 & 歌って楽しもう (12/2)

荒川市民センター



絵手紙教室～季節の絵手紙～ (10/23)

古川市民センター



動いて! 笑って! 活性化! マナフィット② (12/6)

沖館市民センター



はじめてのフラダンス (10/25, 11/1, 15, 22, 29)

油川市民センター



幸子さんに教わる懐かしいおやつ、かぼちゃもち作り (11/25)

西部市民センター



親子で料理教室・夏野菜をたくさん食べよう! (7/26)

北部市民センター



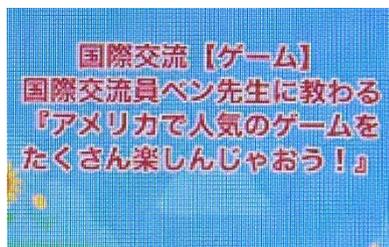
60歳からの「椅子ヨガ」 (11/10, 17, 24)

◇青森市教育委員会公式 YouTube チャンネル

「あおいりのまなびちゃんねる」にて中央市民センタープラネタリウムに関する情報をお届けする「プラナビ」や、中央市民センターで開催している「市民向け講座」「キッズスクール」の動画を配信中!



プラナビ



キッズスクール

QRコードの読み取りでチャンネルのページに移動できますよ!



URL : https://www.youtube.com/channel/UCP7YkP-1qiiqMI-NdZ_RTtZQ

編集後記

青森開港 400 年の節目を迎えた令和 7 年度、市民センターは、市民の皆様と共に生涯学習活動を推進して参りました。今後もセンターだよりを年 4 回発行し、皆様の学びと生きがいづくりを支援できるよう、情報提供等をしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

〈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