

すまいる

古川市民センターだより

発行 青森市古川市民センター
〒030-0862 青森市古川 3-7-14
TEL 017-776-8082
FAX 017-773-9551

講座レポート

動いて！ 笑って！ 活性化！

マナフィット ②

(12/6)

12月6日（土）3回シリーズ講座の「動いて！笑って！活性化！マナフィット②」の1回目の開催でした。講師はJSPO スポーツプログラマーの兼平麻菜さんです。近くのボクシングジムのトレーナーとして行っているフィットネスを基に考案した「麻菜さんのフィットネスでマナフィット」です。本講座のテーマは、楽しい筋トレで身体を活性化させること。この日はⅠお尻周りとⅡ大腿の筋肉を中心に下半身を強化するメニューでした。入念なストレッチでウォームアップした後、メインの筋トレの開始です。Ⅰお尻周りの筋トレは、両足を揃えて横向きに寝て、お腹と大腿、大腿と膝とが、それぞれが直角になるように横臥します。踵を付けたまま上の足の膝を天井に向けて上げたり、下げたりする運動を、左右の向きを変えて、それぞれ35秒×2セットずつ行いました。回数ではなく時間内に自分のペースで確実に筋トレでしたが、結構きつく、受講者の額には汗が滲んでいました。

Ⅱ大腿①の筋トレは、4人グループで行いました。1人が指で上下左右に指示を出し、他の3人はその指示〔上：ジャンプして頭上で手拍子、下：床に両手を付く、左・右：左・右に90度回転して胸の前で手拍子〕に従うというゲームを45秒×3セットずつ行いました。Ⅱ大腿②の筋トレは、「ジャンケンスクワット」と題して、4人グループでスクワットの体勢からジャンケンをして負けた人は5cmずつ腰を低くしていくゲームで、しゃがんだ時点で失格となり、最後まで残った人が勝ちというかなりハードなゲームで3分間の休憩を挟みながら計2回行いました。

受講者は、息を切らしながらも、笑顔を絶やさず、夢中で楽しそうに取り組んでいました。次回の上半身の筋トレに期待を膨らませ、帰路の足取りは軽やかでした。



上から模範を示す兼平講師、Ⅰお尻周り・Ⅱ大腿①・Ⅱ大腿②の筋トレ

市民センターから

プール監視員として20年

近年、年齢や目的に合わせ無理なく効果的な運動ができるため、健康維持から機能改善まで幅広い理由で水中運動をする方が増えてきています。

古川市民センターでも、私が勤務した20年前に比べて水泳講座・一般開放の利用者が増えてきています。特に高齢者の利用者が増え、とても良いことだと思います。青森県の平均寿命は、年々延びているものの、男性79.27歳、女性86.33歳（令和2年）と男女とも全国最下位となっております。そんな状況下、プールを利用している方たちは、「年だ」とか「あっちこっち痛い」とか話をしているものの、私からみてとても健康的で、皆さんの生活習慣をお手本にしなければと思うことが多々あります。

私たち監視員は、利用者の方たちの安全の確保のため、事故を未然に防ぎ、事故の早期発見・救助を目的とし、危険行為への注意喚起、必要に応じ救助を行うのが仕事です。多少ルールが厳しいと思うこともあるかもしれませんが、これは利用者の皆様が安心して利用していただくためのものです。どうぞご理解の上、これからも古川市民センターのプールをご利用くださり、水泳や水中運動を無理なく続け、生涯スポーツの一助となれば、監視員として、こんなに嬉しいことはありません。

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

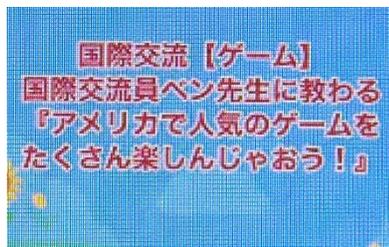


60歳からの「椅子ヨガ」 (11/10, 17, 24)

◇青森市教育委員会公式 YouTube チャンネル
「あおも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-1qiqMI-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)
古川市民センター担当: 田中、奈良原