

# 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

## 講座レポート

## ココロと身体を整えるヨガ

(10/9)

「吸って吐いて肋骨を締める」講師が常に受講者に話していた言葉です。「ココロと身体を整えるヨガ」が、5回シリーズの4回目として開催されました。講師は、ヨガインストラクターの伊藤愛さんです。様々なところでヨガの指導をされています。「あっという間に募集定員の20人に達してしまった」という人気講座です。

講座の前半は、時間をかけて入念にストレッチを行いました。伊藤講師は、ヨガ解剖学を勉強しているので、解剖学の知識を使って関節と筋肉の状態を把握して具体的に指導をしていました。

後半は、「チェアポーズ」や「英雄のポーズ」等の練習を行い、ストレッチをして終了しました。

伊藤講師は、「普段使っていない部分を使ってほしい。結構きつめな時もあるので、講座に参加した人と一緒に、楽しみながら講座を受講してほしい」とおっしゃっていました。

### 1～3回目までの主な講座内容

- ・ヨガは呼吸法が大事である。・鼻から吸って口から吐く呼吸法をする。
- ・口から吐くと、体はリラックス状態になり体が伸びる。吐く方を意識する。
- ・女性は反り腰の人が多いため⇒骨盤の位置を確認する。
- ・体をほぐす⇒十分ストレッチに時間をかける。
- ・体幹を鍛える。
- ・股関節をしっかり動かす。

受講者からは「楽しいヨガ講座であった」「この次も受講したい」「伊藤先生のヨガは一つ一つの動きに十分時間をかけてくれるので、分かりやすかった」等の感想をいただきました。



チェアポーズ



英雄のポーズ



手本を見せる伊藤講師



もも裏をストレッチする受講者

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、学びたい方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】市内在住の方

(過去に青森市民大学、寿大学、女性大学を卒業した方を除く)

※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。

市民大学・大学院 清掃ボランティア  
青い海公園(柳川地区)  
2025年8月8日



清掃ボランティア  
8月8日青い海公園  
(柳川地区)

# 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



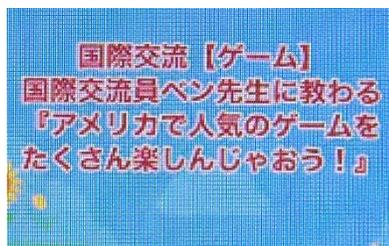
60歳からの「椅子ヨガ」 (11/10, 17, 24)

## ◇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-N4Z\\_RTiZQ](https://www.youtube.com/channel/UCP7YkP-1qiqMI-N4Z_RTiZQ)



## 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)  
沖館市民センター担当: 須藤、横内