

【坂】上がりの街・西部

西部市民センターだより

発行 青森市西部市民センター
〒038-0042 青森市新城字平岡 163-22
TEL 017-788-2491
FAX 017-788-2495

講座レポート

塩谷先生の うたごえ&ミニレクリエーション (11/12)

「塩谷先生のうたごえ&ミニレクリエーション」の講座を11月5日、12日、19日、26日と4回シリーズで開催しました。講師は、青森市レクリエーション協会会長の塩谷彰宏さんです。まずは草津節に合わせて肩慣らしをしてから、「ラーメン体操」で体を動かしました。次はフォークダンスの「タタロチカ」。全員が両手を高く上げて『ヤクシー（ロシア語で素晴らしい）』と発声する箇所が盛り上がります。「うたごえ」では、参加者に番号がついていて、1人目の方の選曲が終わったら、次に選曲する人を番号で指名します。楽曲『ふるさと』と『手のひらを太陽に』では、全員で手話を付けながら歌いました。第1回の講座の際に、リクエストがあったとのことで、塩谷先生の指笛で「かっこうワルツ」が披露されました。ここからは、チーム戦です。参加者を4人ずつに分けて、「〇×クイズ」と「県名ビンゴゲーム」を行いました。「〇×クイズ」では、チームで答えを決めて、全員でいっしょに腕で×、〇とポーズと声で解答します。「県名ビンゴゲーム」では、まず4×4のマス目に都道府県名を書き込んで、回答用紙を作成します。各チームから順番に都道府県名の書かれたクジを引いて、その県名を披露し、各チームの回答用紙に同じ県名があったら、〇で囲みます。あと1マスで「縦、横、斜め」のビンゴが完成となったら「リーチ」を全員で宣言します。ビンゴを獲得したチームには100点、次は80点、その次には60点が加算されます。第2回講座の締めくくりは、鳴子を両手に持って全員で「千恵っこよされ」を踊りました。



手話をつけて「ふるさと」を歌う

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】 市内在住の方
(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。



「救助犬について学ぶ」

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



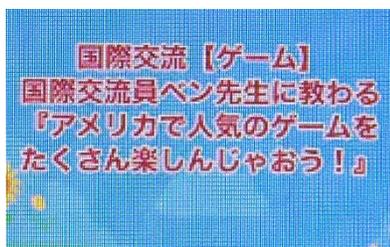
60歳からの「椅子ヨガ」 (11/10, 17, 24)

◇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_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)
西部市民センター担当: 田中、奈良原