令和７年度　第１号

令和７年７月１日発行

【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

館長のあいさつ

フラワーポットの翁草が咲き終わりました。今年で３年目、つつじの順番はまだ早いようです。そばには「春の文化展（西部文化団体協議会主催）5/31 日・6月１日」開催の看板が設置されております。例年の見慣れた状況です。

当センター会館２２年目となりました。建物・施設の経年劣化もありますが、平等・公平をモットーに「楽しく利用し、喜んで帰っていただく」施設運営に努めてまいります。

（館長　堰野端）

講座レポート　運動会が楽しみになるかけっこ教室2025　（5/10）

５月 10 日に「運動会が楽しみになるかけっこ教室２０２５」２回シリーズの初回の講座を開催しました。講師は、健康運動指導士の稲葉亮太さんと兼平麻菜さんです。会場は、当日の天候が思わしくなく、アリーナを使いました。小学生の１年～3 年生、18 人が参加しました。まずは、床に座って靴と靴下を脱いで、足指で「グー・チョキ・パー」を作りました。昔よりも足の指が開かない子が多くなっているとのことで、この運動は、蹴る動作の強化になるということです。次は、４人１組での鬼ごっこ。４角に１つ、中央に３つのマーカーをセットして、自分の所にマーカーを３つ集めると勝利！という俊敏性を養うゲームです。この他には、走る際には、足と腕は逆に連動するのを確認する。スタートの強化につながる練習では、腹ばいに寝そべってから、「スタート」で起き上がって、コートの反対側まで走る。仰向けに寝そべってからの方法も行いました。最期は、全体を３つに分けての鬼ごっこで締めくくりました。講座の中では、保護者の方へ「お家でできる効果的な運動」を教えてくれました。

視線を前に！スタート練習

生涯学習　お勧めの講座・イベントのご案内！（8・9月）

親子で楽器を作って音遊び♪

開催日：８月２３日（土）
１０：００～１２：００
会　場：１階 和風学習室１・２
定　員：４歳～小学３年生までとその保護者１０組
参加費：無料
準備物：はさみ

※手作り楽器で歌やダンスを楽しもう！！

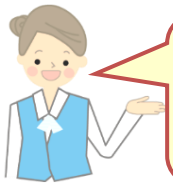
県産木材で作る親子木工教室

開催日：９月２０日（土）
１０：００～１２：００
会　場：２階 学習室３
定　員：小学生とその保護者１５組
参加費：無料
準備物：子供用軍手、汚れても良い服装

※親子で楽しく土曜大工！

西部市民センターが、市民の皆様に提供する主な講座です！

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	やさしい韓国語（入門編）	7/5,12,19	土	10:00～12:00	20 人	18歳以上	無料
2	心と呼吸を整える写経	7/17,24,31	水	10:00～12:00	30 人	18歳以上	100円
3	夏の子ども書道教室	7/23,30,8/6	水	10:00～12:00	15 人	小学生	無料
4	親子料理教室・夏野菜をたくさん食べよう！	7/26	土	10:00～13:00	16 人	年長～小学生と保護者	600円
5	韓国料理	8/9	土	10:00～13:00	12 人	18歳以上	1,000円程度
6	夏休みこども映写会	8/19	火	13:30～14:30	30 人	小学生	無料
7	親子で楽器を作って音遊び♪	8/23	土	10:00～12:00	10 人	4歳～小学校低学年	無料
8	ミニ体験・バレエ＆ストレッチ・リフレッシュストレッチ	9/3,10,17	水	15:00～16:00	12 人	18歳以上	無料
9	親子で歌って音遊び♪～コスモスの季節～	9/4,11	木	10:00～11:00	10 人	1～4歳の子どもと保護者	無料
10	県産木材で作る親子木工教室	9/20	土	10:00～12:00	15 人	小学生と保護者	無料
11	明治の食育　身体は食べたものからできている	10/9	木	10:00～12:00	25 人	18歳以上	無料
12	3B体操	10/11,18,25	土	10:00～12:00	20 人	18歳以上	無料
13	フラダンス	10/18,25,11/1	土	13:00～15:00	15 人	18歳以上	無料
14	第19回西部市民センターまつり	10/18,19	土、日	9:30～16:00	―	一般	無料
15	地元の縄文～埋蔵文化財調査センターをに見学に行こう！	10/29	水	10:00～12:00	10 人	18歳以上	無料
16	塩谷先生のうたごえ＆ミニレクリエーション	11/4,11,18,25	火	13:00～15:00	30 人	どなたでも	無料
17	からだバー®＆体操	11/12,19,26	水	10:00～12:00	30 人	18歳以上	無料
18	イルミネーション点灯式	11/28	金	16:30～18:00	―	一般	無料
19	パッとできる！簡単やさしいトレーニング	12/1,8,22	月	10:00～12:00	30 人	50歳以上	無料
20	親子で歌って音遊び♪～クリスマスの季節～	12/4,11	木	10:00～11:00	10 人	1～4歳の子どもと保護者	無料
21	お正月飾り	12/9	火	10:00～12:00	15 人	18歳以上	2,000円
22	千葉伸子先生と作ろう！クリスマスケーキ！	12/24	水	10:00～13:00	12 人	18歳以上	2,800円
23	冬休み子ども映写会	1/10	土	13:30～14:30	40 人	小学生	無料
24	みそ作り講座	1/23	木	10:00～12:00	15 人	18歳以上	1,000円程度
25	畑井先生の心と身体を整えるヨガ	2/5,12,19	木	10:00～12:00	30 人	18歳以上	無料
26	第19回　雪をたのしむつどい	2/7	土	9:30～14:00	―	一般	無料
27	あおもりの郷土料理（赤いお稲荷さん他）	2/27	金	10:00～12:00	12 人	18歳以上	800円
28	親子で歌って音遊び♪～たんぽぽの季節～	3/5,12	木	10:00～11:00	10 人	1～4歳の子どもと保護者	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、西部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）
西部市民センター担当：田中、奈良原